

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ на 2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	150	27,84	18	32,4	279,6	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Салат морковный	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	1040	45,72	20,98	104,02	804,8	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Котлета из говядины	90	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир - картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8

	Итого	995	33,61	17,99	77,58	965,3	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со слив. маслом	200	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	90	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	990	34,47	30,7	155,4	1029,8	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Рыба припущенная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофейный напиток	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	38
	Итого	790	49,14	21,67	258,07	981,17	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт (яблоко)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Итого	990	32,73	34,45	131,17	1034	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	668
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Плов из говядины	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	800	35,07	28,56	123,7	919,98	
Неделя 2							
День 7							
	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Котлета из говядины с подливой	140	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Итого	1145	419,34	611,33	148,43	847,59	
Неделя 2							
День 8							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт (яблоко)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Итого	1090	35,22	32,13	125,7	1024,08	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,52	5,92	29,63	194	179

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	990	35,78	16,8	119,3	858,6	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Рисовая каша	200	100,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
Обед	Куриная голень с подливой	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Итого	1020	458,2	975,52	202,36	1118,4	
	Итого за 10 дней						