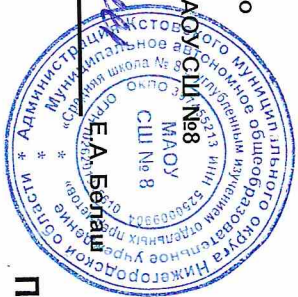


Согласовано

Директор МАОУ СШ №8

Белова



Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов

Согласовано

Примерное 12- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

ОВЗ 12 лет и старше

9 2024
Месяц год

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн	№		
для	недел	пищи							ость	рецептуры		
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291		
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	16	60	686		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90			
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	60	0	0		226			
			итого				500	20	19	71	851	
			закуски									
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	3	3	19	111	140		
1	1	Обед	2 блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388		
			гарнир	Макароны отварные	180	7	6	45	262	520		
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0	15	68			
итого				800	31	29	134	943				
Итого за день:				1300	51	48	205	1794				

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	311
			сладкое	Йогурт/сырок творожный	100	4	3	21	110	3
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68	
			<i>итого</i>		530	18	14	102	566	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Уляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Речка отварная	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов/курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	33	36	130	1007	
1	2	Итого за день:			1330	51	50	232	1573	

1	3	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из филе птицы	90	16	20	10	270	388	
			гарнир	Макаронны отварные	180	7	6	45	262	332	
			напиток	Компот из св. фруктов/ ягод	200	0	0	25	90	631	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	0	25	90		
						<i>итого</i>	510	28	26	105	712
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	60	2	5	3	68	132	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей, зеленью	250	6	7	15	159	499	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	685	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	76		
			<i>итого</i>	790	32	21	99	799			
1	3	Итого за день:			1300	60	47	204	1511		

1	5	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	50	15	12	7	200	496	
			гор.блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	4	7	27	186	520	
			гарнир	Картофельное пюре	180	0	0	15	57	685	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	5	0	25	90		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50						
			<i>итого</i>								
			1 блюдо	Борщ домашний с мясом, зеленью	520	24	19	74	533	110	
			гор.блюдо	Тедтели мясные	250	3	7	14	129	451	
			гарнир	Макаронны отварные	60/30	15	12	13	218	332	
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	180	7	6	45	262	639	
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	2	0	41	171					
хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	4	0	20	90					
фрукты	Фрукты	40	3	0	16	76					
<i>итого</i>											
1	5	Итого за День:		800	34	25	149	946			
1				1290	58	44	223	1479			

1	6	Завтрак	гор.блюдо	Курица жареная (голень)	90	15	14	4	215	269
			гарнир	Рис отварной	180	8	7	41	246	297
			гор.напиток	Компот из св. фруктов/ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
		<i>итого</i>			500	28	21	95	641	
1	6	Итого за день:			500	28	21	95	641	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3
			напиток	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90	
			итого		505	19	21	100	675	
2	1	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Биточки мясные, запеченные с молочным соусом	90	13	16	12	251	453
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			итого		800	32	28	139	964	
2	1	Итого за День:			1305	51	49	239	1639	

2	2	Завтрак	гор. блюдо	Макароны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334
			закуска	Яйца вареные	60	5	4	0	63	337
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			<i>итого</i>		480	18	17	69	511	
2	2	Обед	закуска	Салат овощной (капуста квашеная)	50					
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курлицей	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	13	13	3	172	388
			гарнир	Картофельное пюре	180	3	5	20	140	520
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0	15	68	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		820	28	25	94	705	
2	2	Итого за день:			1300	46	42	163	1216	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	80	14	13	3	187	437	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	4	32	185	297	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76		
			<i>итого</i>		520	26	17	91	595		
2	3	Обед	1 блюдо	Суп гороховый, с тушенкой, зеленью	250	8	6	20	171	139	
			2 блюдо	Котлеты из филе птицы	90	16	19	10	150	451	
			гарнир	Макаронные отварные	200	7	6	45	262	520	
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76		
			<i>итого</i>		800	36	31	118	771		
2	3		Итого за День:		1320	77	75	196	1721		

2	4	Завтрак	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
			гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
			гор.напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	5	0	25	90	
		Итого	540	25	20	105	677			
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и индейкой	250	3	3	19	111	140
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	180	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	76		
		Итого	800	33	21	123	806			
2	4	Итого за день:	1340	58	41	228	1483			

2	5	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150	17	19	15	299	80	
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	100						
			гор. напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5	0	25	90		
			<i>итого</i>			500	22	19	55	446	
2	5	Обед									
			1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110	
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	6	44	262	332	
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	45		
хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76					
		<i>итого</i>									
			800	30	25	116	802				
2	5	Итого за День:		1300	1300	44	171	1248			

2	6	Завтрак	гор. блюдо	Оладьи / блины со сгущ. молоком/ повидлом	200	16	14	83	528	158
			закуска	Бутерброд с сыром	75	8	4	26	181	1
			гор. напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			итого	475	24	18	124	766		
2	6	Итого за день:		475	24	18	124	766		