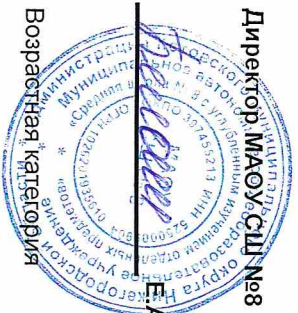


Согласовано

Директор МАОУ СШ №8



Е.А. Белаш

Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов

Примерное 10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

ОВЗ 7-11 лет

Месяц: **2024**

год

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
1	2	Завтрак		гор. блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	311	83		
				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 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124			
				2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437			
				гарчир	Греча 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						
Итого за день:				1330	51	50	232	1573		113				

Неделя для	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из филе индейки	90	16	20	10	270	388	83
			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	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	60	2	5	3	68	7	113
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курницей, зеленью	250	6	7	15	159	132	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685	
			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		

Неде для и	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена			
1	4	Завтрак:	гор. блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340	83			
				Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	60	685				
				Напиток	75	5	8	14	153	3				
				закуска	20	3	0	16	76					
				хлеб черн.	100	0	0	9	47					
				фрукты										
				<i>итого</i>				505	21	26		56	561	70
								60	0	0		0	8	139
								250	8	6		20	171	388
				90	14	11	13	215	297					
				150	9	6	45	276	199					
				200	0	0	17	67						
				20	2	0	10	45						
				Хлеб бел.	30	3	0	16	76					
				Хлеб ржаной										
				<i>итого</i>	800	36	23	121	850		113			
				Итого за день:	1305	57	49	177	1411					

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена				
1	5	Обед		закуска	Икра кабачковая	60						83			
				гор. блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496				
				гарнир	Картофельное пюре	150	4	7	27	186	520				
				напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685				
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90					
				хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76					
				<i>итого</i>					500	26	19		85	609	
				1 блюдо	Борщ домашний с мясом, зеленью	250	3	7	14	129	110				
				гор. блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	13	218	451				
				гарнир	Макаронны отварные	150	7	6	45	262	332				
напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639								
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90									
хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76									
фрукты	Фрукты	100	0	0	9	47									
<i>итого</i>					800	34	25	158	993		113				
Итого за день:					1290	60	44	243	1602						

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена											
2	1	Обед			Итого	505	19	21	100	675	83											
												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				
2	1				Итого за день:	1305	51	49	239	1639	113											

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334	83
				Яйца вареные	60	5	4	0	63	337	
				Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
				Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
				Фрукты	100	0	0	9	47		
				<i>итого</i>	580	18	17	78	558		
				закуска	60						
				1 блюдо	250	6	7	15	159	132	
				2 блюдо	90	13	13	3	172	388	
				гарнир	150	3	5	20	140	520	
Напиток	200	0	0	25	90	631					
Хлеб бел.	20	3	0	15	45						
Хлеб черн.	30	3	0	16	68						
<i>итого</i>	800	28	25	94	674						
2	2	Итого за день:			1380	46	42	172	1232		113

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена						
2	4	Завтрак		Закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388	83					
				гор. блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388						
				гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520						
				напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639						
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90							
				<i>Итого</i>				530	25	20	105		677				
				2	4	Обед		1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3		3	19	111	140	113
								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	40	3					0	15	90							
хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3					0	16	68							
<i>Итого</i>								800	33	21	123	820					
Итого за день:				1330	58	41	228	1497									

Неде для	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена				
2	5	Завтрак		гор. блюдо	Пудинг творожный со стущ. молоком	200	17	19	15	398	80	83			
				сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	50				260					
				напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685				
				хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90					
				<i>итого</i>											
								500	22	19	55		596		
						Обед									
2	5			1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110	113			
				2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496				
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	90					
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68					
				фрукты	фрукты	100	0	0	9	47					
<i>итого</i>															
				Итого за день:	1370	52	44	180	1482						