

Примерное меню обедов учащихся с ОВЗ, нуждающихся в дополнительном питании общеобразовательных учреждений Калининского района

ДЕНЬ 1							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД						
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне		250	2,82	5,29	11,98	142,25
309	Макароны отварные с маслом		150	5,52	4,52	26,45	168,45
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе		100	13,36	14,08	0,85	164,00
348	Компот из кураги		200	0,78	0,05	27,63	114,80
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:				27,87	25,21	105,99	774,98
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	75-00		27,87	25,21	105,99	774,98
ДЕНЬ 2							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне		250	2,60	5,12	10,93	138,75
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	9,75	4,95	3,80	105,00
312	Пюре картофельное		150	3,07	0,02	20,44	137,25
389	Сок фруктовый (яблочный)		200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:				21,82	11,37	94,45	651,28
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	75-00		21,82	11,37	94,45	651,28
ДЕНЬ 3							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне		250	3,37	2,98	15,69	144,00
295	Котлета, рубленая из птицы 2 шт. по 50 гр		105	15,30	29,40	15,46	388,00
139	Капуста тушеная		100	2,04	3,68	7,89	77,00
389	Сок фруктовый (абрикосовый)		200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:				27,11	37,34	98,32	879,28
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	75-00		27,11	37,34	98,32	879,28
ДЕНЬ 4							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне		250	2,57	5,15	7,90	124,75
302	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,60	6,09	38,64	243,75
278	Тефтели мясные паровые		110	7,83	8,75	10,25	151,00
389	Сок фруктовый (грушевый)		200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:				25,39	21,27	116,07	789,78
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	75-00		25,39	21,27	116,07	789,78
ДЕНЬ 5							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД						

102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне		250	5,60	10,84	19,23	144,43
261	Печень свиная тушеная в соусе		100	13,26	8,82	2,62	160,00
312	Пюре картофельное		150	3,07	0,02	20,44	137,25
375	Чай -заварка		200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:				27,73	21,06	81,45	633,56
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	75-00		27,73	21,06	81,45	633,56

ДЕНЬ 6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД					
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:			29,70	18,01	120,25	799,78
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	75-00	29,70	18,01	120,25	799,78

ДЕНЬ 7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:			27,84	25,03	94,48	727,48
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	75-00	27,84	25,03	94,48	727,48

ДЕНЬ 8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД					
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
261	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:			30,64	21,36	118,90	842,78
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	75-00	30,64	21,36	118,90	842,78

ДЕНЬ 9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ОБЕД					
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25
234	Котлеты рыбные 2 шт.	110	13,98	7,42	19,94	240,00
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:			24,70	17,50	93,20	698,53
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	75-00	24,70	17,50	93,20	698,53

ДЕНЬ 10

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая
-------	--------------------------------	-------	---------------------	--	--	----------------

		порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал
	<i>ОБЕД</i>					
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:			35,98	30,38	96,47	882,93
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	75-00	35,98	30,38	96,47	882,93

ЗАКАЗЧИК:

Директор *МОУ «Никольская Ночь»*
Л. Г. Тихомирова Н. Г.



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

Директор ООО «ТОРЖОК-АЙСБЕРГ»
 (Никитин В.И.)

