

**Примерное 10-ти дневное меню для организаций питания детей 7 - 11 лет  
в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа**

**(для детей с ОВЗ)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>675</b>	<b>17,1</b>	<b>24,7</b>	<b>100,7</b>	<b>693,2</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Пром.	Печенье	70	5,59	8,1	65,6	172,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>725</b>	<b>22,69</b>	<b>32,8</b>	<b>166,3</b>	<b>865,5</b>
<b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	200	0,8	8,8	19,6	88,88
54-3соус 2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>28</b>	<b>32,8</b>	<b>81,9</b>	<b>663,38</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Пром.	Сок 0.2 л	100	0,2	0,1	12	50
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>830</b>	<b>26,5</b>	<b>31,2</b>	<b>93,5</b>	<b>689,78</b>
<b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-12-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	йогурт	100	5	3,2	3,5	68
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фрукты или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>730</b>	<b>36,1</b>	<b>11,9</b>	<b>78,2</b>	<b>568,6</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Пром.	Вафли	90	5,5	22	66	201
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>820</b>	<b>41,6</b>	<b>33,9</b>	<b>144,2</b>	<b>769,6</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7

Утверждено  
С.В. Сапунова С.В.  
Приказ №154 от 28.05.22

Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>17,3</b>	<b>25,9</b>	<b>105,8</b>	<b>650,1</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
Пром.	Печенье	70	5,59	8,1	65,6	172,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>22,89</b>	<b>34</b>	<b>171,4</b>	<b>822,4</b>
<b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>32,8</b>	<b>12,7</b>	<b>69,2</b>	<b>521,7</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>33,2</b>	<b>17,1</b>	<b>79</b>	<b>566,14</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15,8</b>	<b>28,3</b>	<b>62,7</b>	<b>532,54</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
Пром.	Вафли	90	5,5	22	66	201
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>21,3</b>	<b>50,3</b>	<b>128,7</b>	<b>733,54</b>
<b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,5</b>	<b>19,9</b>	<b>96,6</b>	<b>671</b>
	<b>Дополнительное питание</b>					
Пром.	Печенье	70	5,59	8,1	65,6	172,3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,09</b>	<b>28</b>	<b>162,2</b>	<b>843,3</b>
<b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222,5
54-1Г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-3соус 2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,4</b>	<b>29,1</b>	<b>68,9</b>	<b>636</b>

<b>Дополнительное питание</b>						
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>19,1</b>	<b>27,7</b>	<b>75,5</b>	<b>591,54</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>28,2</b>	<b>70,7</b>	<b>612,9</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Пром .	Вафли	90	5,5	22	66	201
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>665</b>	<b>24,7</b>	<b>50,2</b>	<b>136,7</b>	<b>813,9</b>
<b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,6	132,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	йогурт	100	5	3,2	3,5	68
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>730</b>	<b>24,6</b>	<b>16</b>	<b>75,9</b>	<b>551,8</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Пром .	Йогурт	100	2,8	2,5	14,7	93
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>810</b>	<b>24,7</b>	<b>17</b>	<b>89,4</b>	<b>615,2</b>

всего масса завтрака  
всего масса обеда

6640 #####  
#ССЫЛКА!

#### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	542	785

завтрак 6101,22  
обед #ССЫЛКА!

завтрак - 20-25%  
обед - 30-35%

норма  
500,9 470 2350 в сутки  
769,8 705