

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 11 лет и старше в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа (для детей с ОВЗ)

Итого 154 ед. 28.08.22.
Смирнова С.А.

| № рецептуры | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|------------------------------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | Масса | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,4 | 14,5 | 46,9 | 359,9 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | 740 | 22,7 | 31,9 | 110,1 | 818,9 |
| Дополнительное питание | | | | | | |
| Пром. | Печенье | 70 | 5,59 | 8,1 | 65,6 | 172,3 |
| Итого за прием пищи: | | 810 | 28,29 | 40 | 175,7 | 991,2 |
| ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-2м2020 | Гуляш из говядины | 120 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 283,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 9,3 | 47,9 | 318,5 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| 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 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 50 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за прием пищи: | | 820 | 36 | 40,4 | 95,1 | 814,08 |
| Дополнительное питание | | | | | | |
| Пром. | Сок 0.2 л | 100 | 0,2 | 0,1 | 12 | 50 |
| Итого за прием пищи: | | 920 | 38,5 | 40,5 | 107,1 | 864,08 |
| СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,4 |
| 54-12-2020 | плов с курицей | 250 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 19,8 | 81 |
| Пром. | йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 |
| Пром. | Фрукты или ягоды свежие (мандарин) | 100 | 0,7 | 0,1 | 7,8 | 35 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 50 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за прием пищи: | | 800 | 43 | 14 | 87 | 650,5 |
| Дополнительное питание | | | | | | |
| Пром. | Вафля | 90 | 5,5 | 22 | 66 | 201 |
| Итого за прием пищи: | | 890 | 48,8 | 36 | 153 | 851,5 |
| ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,7 | 15,9 | 42 | 357,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 |
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за прием пищи: | 740 | 22,9 | 33,4 | 113,6 | 850 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | Печенье | 70 | 5,59 | 8,1 | 65,6 | 172,3 |
| | Итого за прием пищи: | 810 | 18,49 | 41,5 | 179,2 | 1022,3 |
| ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная минтай | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 |
| 54-23г-2020 | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| Пром. | Плоды или ягоды свежие (банан) | 200 | 3 | 0 | 44,8 | 191,2 |
| 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 |
| | Итого за прием пищи: | 850 | 41,1 | 15,2 | 127,3 | 809,8 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,8 | 8,8 | 19,6 | 88,88 |
| | Итого за прием пищи: | 1050 | 41,9 | 24 | 146,9 | 898,68 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6,6 | 8,1 | 35,7 | 242,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 |
| 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 (яблоко) | 100 | 0,4 | 4,4 | 9,8 | 44,44 |
| | Итого за прием пищи: | 640 | 20,8 | 34,2 | 69,9 | 634,74 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | Вафля | 90 | 5,5 | 22 | 66 | 201 |
| | Итого за прием пищи: | 260 | 1,7 | 2 | 51,3 | 110,2 |
| ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-2з-2020 | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 24,2 | 21,5 | 403,7 |
| 54-2хн-2020 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 50 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за прием пищи: | 600 | 28,7 | 24,8 | 57 | 564,8 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | Печенье | 70 | 5,59 | 8,1 | 65,6 | 172,3 |
| | Итого за прием пищи: | 670 | 34,29 | 32,9 | 122,6 | 737,1 |
| СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 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 | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| 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 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| | Итого за прием пищи: | 700 | 26,2 | 31,1 | 80 | 704,4 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 4,4 | 9,8 | 44,44 |
| | Итого за прием пищи: | 800 | 26,6 | 35,5 | 89,8 | 748,48 |
| ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10,1 | 13,5 | 48,1 | 354,2 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 |
| 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. | Фрукты или ягоды свежие (мандарин) | 100 | 0,7 | 0,1 | 7,8 | 35 |
| | Итого за прием пищи: | 640 | 24,6 | 35,3 | 80,3 | 737,4 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | Вафля | 90 | 5,5 | 22 | 66 | 201 |
| | Итого за прием пищи: | 730 | 30,1 | 57,3 | 146,3 | 938,4 |
| ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| Пром. | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,7 | 7,4 | 6,3 | 147,1 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 |
| Пром. | йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 |
| 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 |
| | Итого за прием пищи: | 690 | 26,5 | 18,4 | 81 | 600,9 |
| | Дополнительное питание | | | | | |
| Пром. | йогурт | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 68 |
| | Итого за прием пищи: | 260 | 2,5 | 2,1 | 60,5 | 150,3 |

масса завтрак 7220 292,5 278,7 901,3 7185,52
масса обед #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА!

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|-----------------|---------|------|
| 11 лет и старше | 597 | 888 |

завтрак 7185,52
обед #ССЫЛКА!

завтрак - 20-25% 554,2 544 норма в сутки - 2720
обед - 30-35% 877,7 816