

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

№ 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						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
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:	780	43,1	21,1	89,8	725,6
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					
54-15з-2020	Икра свекольная	100	02.январь	7,1	2,5	118,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
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.	Фрукты 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:	900	42,2	13,6	123,8	822,1
	Дополнительное питание					
Пром.	Фрукты 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.	Фрукты 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	Чай с лимоном и сахаром	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					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,4
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	26,1	24	77,2	629,3
	Дополнительное питание					
Пром.	Фрукты 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 7250 293,6 277,1 897,8 7197,82
масса обед #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА!

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет и старше	597	888

завтрак 7197,82
обед #ССЫЛКА!

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