

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД .ОБЕДЫ для детей с ОВЗ
и детей из многодетных семей**

Прием пищи	Наименование блюда	Сезон осень-зима						Возрастная категория от 12 лет и старше	
		Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015		
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015		
День 1	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015		
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015		
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015		
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР		
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР		
Итого за 1 день			24,1	23,4	112,5	714,5			
День 2	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015		
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015		
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015		
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004		
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР		
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР		
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015		
Итого за 2 день			36,2	40,2	128,5	1030			
День 3	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015		
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015		
	Котлеты рубленые из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015		
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015		
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР		
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР		
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015		
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015		
Итого за 3 день			39,1	38,5	135,5	1049,5			
День 4	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015		
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015		
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	442	259/2015		
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015		
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР		
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР		
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015		
Итого за 4 день			44,8	38,8	136,8	1206,5			
День 5	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015		
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015		
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015		
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015		
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР		
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР		
Итого за 5 день			39,6	24,8	130,1	788			

Неделя 2							
День 6	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
Итого за 6 день			30,6	26,6	114,8	809	
День 7	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Итого за 7 день			37,8	30	114,5	891	
День 8	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	0,2	5,6	91	360	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
Итого за 8 день			27,8	31,6	230,9	1175	
День 9	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Фрикадельки из кур	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 9 день			30,5	42,4	134,7	970,5	
День 10	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Рагу из птицы	200(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 10 день			40,2	30	117,9	895,5	
Среднее за 10 дней			35,1	32,6	135,6	953,0	
по СанПиН обед 35%			31,5	32,2	131,1	952	

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова