



Типовое 10-дневное меню бесплатного двухразового питания для учащихся ОВЗ.

		Сезон зимне-весенний					
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80
	174/М	Каша молочная рисовая	210	6,97	10,02	37,8	269,3
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
	Итого:	537	19,12	18,96	72,6	539,2	
День 2	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
		Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	139М	Капуста тушеная	160	3,91	5,67	11,56	102,18
	388/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25
	Итого:	560	22,13	19,17	65,25	519,12	
День 3	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
368/М	Соус Болоньезе	90	10,5	8,2	1,7	122,6	

	202/М	Макароны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	570	40,99	43,17)	90,85	916,79
День 4	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
	223/М	Запеканка из творога с сладким соусом сметанным	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,60	105,70
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4
		Итого:	510	26,07	15,2	83,36	575,50
День 5	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,60
	128/М	Картофельное пюре	150/50	3,07	4,71	22,03	142,80
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	Итого:	667	18,04	15,71	76,91	522,9	
День 6	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15	0,1		15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	Итого:	595	22,65	20,36	84,81	614	
День 7	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	310,19
	Обед						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8

	173/М	Каша молочная пшеничная	210/10/10	4,56	8,42	25,29	195,2
	388/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		Итого:	605	40,67	41,91	82,32	870,8
День 8	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15	48,46
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	298,25
	Обед						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	котлета из говядины с томатным соусом	90/30	10,7	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	Итого:	642	18,70	25,99	87,02	657,71	
День 9	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	48,46
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	298,25
	Обед						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,2	207
		Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	202/М	Макароны отварные	150/50	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	Итого:	585	28,24	22,28	81,06	747,49	
День 10	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	48,46
		Итого:	280	7,94	3,62	61,54	298,25
	Обед						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,60
	128/М	Картофельное пюре	150/50	3,07	4,71	22,03	142,80
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	Итого:	667	18,04	15,71	76,91	522,9	