

Согласовано

Директор

"05" 09 2022 г.



И. В. Рязанкина

Утверждаю

ИП Созанова М.К

"01" 09 2022 г.



Типовое 10-дневное меню бесплатного двухразового питания для учащихся ОВЗ на 2022 год.

Сезон зимне-весенний

№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки,г	Жиры,г	Углевод, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25
	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
	173/М	Каша пшеничная молочная	180	7,3	7,2	39,7	211,9
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого:	555	23,31	19,37	83,81	567,36	
День 2	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25
	Обед						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	336/М	Капуста тушенная	160	3,91	5,67	11,56	102,18
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25	
	Итого:	570	19,32	23,77	67,41	566,87	
День 3	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25
	Обед						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,38
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого:	210	25,17	14,7	68,73	508,88	
Завтрак							
	Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	

День 4	136	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	232/М	Рыба запеченная с соусом томатным	100/30	13,07	6,07	9,17	167,81	
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	144,03	
День 4	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
		Итого:	385	23,25	15,11	60,68	499,39	
	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
День 5	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	268/М	Котлета из говядины со сметанно-томатным соусом	90/30	9,89	10,64	8,53	252,37	
	202/М	Макароны отварные	180	7,44	5,95	50,76	243,36	
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого:	510	22,42	25,89	100,92	769,73	
День 6	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25	
	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 рисовая молочная	180	4,73	6,84	36,79	215,1	
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого:	455	20,46	18,61	71,10	523,56		
День 7	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	291/М	Плов из куриного филе	250	19,91	20,38	42,39	432,54	
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Итого:	470	23,55	20,98	78,45	606,2		
День 8	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	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	9,89	10,64	8,53	252,37	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,22	7,58	35,63	192,19	
378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91		

		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Итого:	410	19,80	27,12	75,99	671,56
День 9	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25
	Обед						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	232/М	Рыба запеченая	100	13,43	2,84	3,75	126,3
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	8,32	32,19	185,98
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого:	485	23,61	15,49	65,42	499,83	
День 10	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,00	48,46
		Итого:	180	7,91	3,64	46,54	298,25
	Обед						
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,25
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,60	107,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Итого:	210	26,23	20,89	75,96	597,75	