

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ дети с ОВЗ

с 01.09.2023

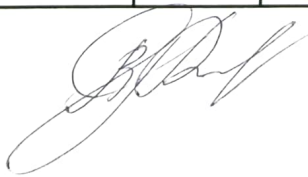
сезон -осень-зима

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
День 1	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	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Итого за 1 день			25,7	27,3	58	653	
День 2	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 2 день			17,3	15,12	106,5	627,7	
День 3	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 3 день			35,1	26,7	95,7	623,5	
День 4	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	122	255	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
Итого за 4 день			22,2	18,02	227,5	865,2	
День 5	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71//2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	14,2	19,6	8	268	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 5 день			24,9	29,56	108,01	766,7	
Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР

	Хлеб ржаной иодированный	40	2,2	1,3	10,3	80	ПР
Итого за 6 день	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
День 7	Нарезка из свежих огурцов		36,2	35,6	54,1	822,5	
	Гуляш	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71//2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Чай с лимоном	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Хлеб пшеничный	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
Итого за 7 день		40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
День 8	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
Итого за 8 день			30,9	26,62	90,6	715,2	
День 9	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71//2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
Итого за 9 день			25,2	14,76	66,81	581,2	
День 10	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 10 день			19,9	19,3	88,3	606,5	
Среднее за 10 дней			26,2	23,5	95,2	686,3	
по СанПиН завтрак 25%			22,5	23	95,7	680	

Технолог МП "КШПит"



В.Г.Свинцова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ дети с ОВЗ

с 01.09.2023 г		СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория от 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность	№ рецепта	
			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	13,2	92	389/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П	
Итого за 1 день			24,1	23,4	102,2	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	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П	
	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	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П	
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015	
Итого за 3 день			43,3	36,5	134,1	1067,5		
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	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П	
	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	13	92	389/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П	
Итого за 5 день			39,6	24,8	119,6	788		

День 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	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	П/П
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 голландский порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
Итого за 7 день			42	28	113,1	909	
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	23,4	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	1,2	5,6	91	373	П/П
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
Итого за 8 день			28,8	31,6	230,8	1188	
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	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 9 день			32,4	42,7	147,3	1031,5	
День 10	Сыр голландский 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	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
Итого за 10 день			41,8	27,1	89,2	782	
Среднее за 10 дней			36,4	32,0	131,6	952,6	
по СанПиН обед 35%			31,5	32,2	131,1	952	

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ПОЛДНИКИ дети с ОВЗ с 01.09.2023 г.

сезон - зима-весна		Возрастная категория от 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. цен	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
1 день	Кондитерские изделия промышленного производства	50	9,3	6,1	24,3	352	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
	Итого за 1 день	350	10	6,5	49,3	459	
День 2	Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	9,3	6,1	36	333	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 2 день		350	9,7	6,5	68,8	472	
День 3	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	18,6	12,3	6,8	230	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 3 день		350	23	16,1	34,1	396	
День 4	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	5,4	12,3	23,6	289	ПР
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 4 день		350	8,8	13,9	48,1	429	
День 5	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	12,5	12,3	17,4	239	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100					338/2015
Итого за 5 день		350	13,5	12,3	40,9	331	
Неделя 2	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	9,6	93	382/2015
День 6	Кондитерские изделия промышленного производства	50	5,6	12,3	14,5	239	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
	Итого за 6 день		350	9	13,9	33,9	379
День 7	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	685/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	13,8	12,3	16,3	352	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 7 день		350	14,5	12,7	41,3	459	
День 8	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	15,3	15,2	27,8	289	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 8 день		350	19,7	19	55,1	455	
День 9	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	16	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	6,9	15,2	38,2	231	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 9 день		350	8,3	15,6	64	370	
День 10	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	15,5	15,2	57,8	225	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 10 день		350	16,5	15,8	78,6	337	
Среднее за 10 дней			13,3	13,2	51,4	408,7	
по СанПиН 2.3/2.4. 3990/2-20 полдник 15 %			13,5	13,8	57,4	408	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова