

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7-11 лет
ОВЗ обед и полдник
от 7-16 лет



к Сан.Пин 2.3/2. 4.3. 3590-20

Пешкова Л.М

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-неделя	Котлеты/биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	279
День 1	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
Понедельник	Рис отварной	0,150	5,5	8,1	55,05	314,55	342
обед	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,711	114,65	377
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	124,35	—
Итого за обед:	—	760	30,69	26,48	116,51	886,8	—
Полдник	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Печенье	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
Итого за полдник:	—	0,250	3,25	39,02	17,14	84,8	—
День 2	Гуляш отварной с соусом	125/60/65	14,5	14,1	6,0	56,0	268
Вторник	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267,0	679
обед	Суп картофельный с рисом	250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Икра свекольная	0,050	0,7	3,7	6,7	62,30	54
	Хлеб	60	2,5	3,39	20,91	224,35	—
	Чай с аскорбинкой	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за обед:	—	837	35,64	41,95	100,74	1013,85	—
Полдник	Пряники	0,050	318	0,39	2,14	24,8	—
	Чай с лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за полдник:	—	0,250	7,69	1,53	9,85	139,46	—
День 3	Куриные котлеты	0,100	21,0	21,90	16,70	346,10	294
Среда	Пряники	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
обед	Компот из свежих яблок	200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Макароны отварные	0,150	5,46	5,79	30,46	196,71	309
	Соус сметанный с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,9	11,5	100,6	113
Итого за обед:	—	0,860	35,64	41,95	100,74	1 013,85	—
Полдник	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	90,91	224,35	—
	Масло сливочное	0,010	0,0	8,20	0,010	75,0	14

	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за полдник:	—	0,270	26,2	11,61	36,01	359,35	—
День 4	Борщ со свеж. Капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
Четверг	Рыба припущенная или рыбные котлеты	0,100	6,8	6,8	9,70	127	229
обед	Яблоко	0,250	0,4	0	9,8	10,0	—
	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,25	—
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Пюре картофельное	0,150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
Итого за обед:	—	1010	19,63	20,24	204,4	726,41	—
Полдник	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Булочка	100	3,0	4,0	30,0	250,0	—
Итого за полдник:	—	0,300	3,007	4,02	45,0	310,0	—
День 5	Яйцо отварное	0,050	12,7	11,5	6,70	157	13
Пятница	Гречка отварная	0,150	8,85	9,55	39,86	280,0	679
обед	Суп картоф. с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Тефтели с подливой	90/60/150	10,39	11,20	16,60	86	279
	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Какао с молоком	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Итого за обед:	—	860	43,5	51,4	127,02	1035,3	—
Полдник	Печенье	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	377
Итого за полдник:	—	0,250	3,25	0,41	17,14	84,8	—
2- неделя	Суп картоф. С пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
День 6	Запеканка творожная с изюмом	150/125/25	3,4	9,5	26,5	174,6	223
Понедельник	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
обед	Сыр голландский	0,020	2,24	,44	18,70	36,40	14
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Масло сливочное	0,010	0,0	8,20	0,10	75,0	14
Итого за обед:	—	690	15,28	24,97	91,06	729,51	—
Полдник	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Сыр	0,020	2,24	0,44	18,78	36,40	14
	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за полдник:	—	0,280	4,86	3,85	54,61	320,75	—
День 7	Суп картоф. с рисом	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
Вторник	Плов из говядины	250/100/150	29,0	28,2	12,0	112,0	268
обед	Хлеб	0,60	2,55	3,39	20,91	224,35	—

	Чай с сахаром и лимоном	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за обед:	—	760	34,2	33,91	65,05	500,85	—
Полдник	Пряники	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за полдник:	—	0,250	3,25	0,41	17,14	84,8	—
День 8 Среда обед	Суп картофельный с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Пюре картофельное	150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
	Гуляш отварной с соусом	160/80/80	14,5	14,1	6,0	56	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Итого за обед:	—	820	60,37	58,26	90,4	623,1
Полдник	Яйцо отварное	0,050	12,7	11,5	6,7	157	13
	Чай с лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за полдник:	—	0,250	17,21	12,64	14,41	271,66	—
День 9 Четверг обед	Капуста тушеная	0,100	2,06	4,52	6,0	56	268
	Котлеты/биточки из говядины	100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Яблоки натур.	0,250	0,4	0,0	9,8	10,0	—
	Суп лапша домашняя	0,250	2,6	5,9	11,5	100,6	113
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Итого за обед:	—	900	23,23	25,38	118,26	765,5	—
Полдник	Булочка	100	3,0	4,0	30,0	250,0	—
	Чай с лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за полдник:	—	0,300	7,51	5,14	47,71	264,66	—
День 10 Пятница обед	Борщ со свеж. капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Жаркое по домашнему	100/150/250	14,5	14,1	66,0	56	159
	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Чай с сахаром с лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Банан	0,270	0,8	0,0	19,6	20,0	—
Итого за обед:	—	1030	24,17	23,50	179,47	517,51	—
Полдник	Печенье	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
	Масло сливочное	0,010	0,0	8,20	0,10	75,0	14
	Чай с сахаром и аскорбинкой	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за полдник:	—	0,300	3,250	8,61	17,24	159,8	—