



СОГЛАСОВАНО

МБОУ НККК им. Атамана Ермака

Директор

Коновалова О.С.

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Савина М.П.

(дата)

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков с ОВЗ
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания**

Возрастная категория:

12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	217	30
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	464	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	39,03
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,86	8,95	94,47	518,04		

ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,09	7,49	8,11	119,15	64	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	5,39	7,59	17,61	159,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		815	19,25	16,54	112,08	677,19		125,03
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	339	45
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	23
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	4,03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	32,04	27,28	106,24	795,08		
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,68	10,36	10,5	141,4	33	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	1,98	10,46	20	181,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		825	34,02	37,74	126,24	976,48		125,03
День 3								
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	371	58,03
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	176	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,80	17,55	80,13	569,5		
ЗАВТРАК 2	Шанежка с картофелем	50	4,84	4,5	22,75	150,84	16	16
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	5,14	4,6	32,25	190,84		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	27,94	22,15	112,38	760,34		125,03
День 4								
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	366	61,03
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	213	28
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	30,67	19,79	75,16	602,1		
ЗАВТРАК 2	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	15	15
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	12	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		285	8,56	4,53	34,36	212,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		845	39,23	24,32	109,52	814,22		125,03
День 5								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	307	60,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24,93	13,54	75,23	520,22		
ЗАВТРАК 2	Булочка домашняя	50	3,5	5,59	23,17	157,5	14	14
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	3,8	5,69	32,67	197,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	28,73	19,23	107,9	717,72		125,03
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,38	7,60	36,92	250,64	225	28
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2

	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	47,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	20,37	16,44	100,96	635,59		
ЗАВТРАК 2	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,09	7,49	8,11	119,15	64	31
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		235	5,39	7,59	17,61	159,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850	25,76	24,03	118,57	794,74		125,03
День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	376	72,03
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	35,76	27,61	72,79	682,1		
ЗАВТРАК 2	Пирожки печеные из сдобного теста	50	2,66	2,25	14,91	90,83	14	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	2,96	2,35	24,41	130,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	35,76	27,61	72,79	682,1		125,03
День 8								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	307	61
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	4,03
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,8	14,48	91,07	598,53		
ЗАВТРАК 2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	2	14
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	12	8

-	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,82	3,56	37,4	200,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	27,52	17,54	94,37	642,33		125,03
День 9								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	375	82,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465	15
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	2
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26,22	14,83	84,95	579		
ЗАВТРАК 2	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	15	15
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	12	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		285	8,56	4,53	34,36	212,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		845	34,78	19,36	119,31	791,12		125,03
День 10								
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	349	64,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,92	21,68	65,22	550,72		
ЗАВТРАК 2	Коржик молочный	50	2,34	4,09	20,67	128,34	14	14
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	2,64	4,19	30,17	168,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	26,56	25,87	95,39	719,06		125,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7820	299,55	234,39	1068,55	7575,3		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		782,00	29,96	23,44	106,86	757,53		

