



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:

7-12 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	25
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	464	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	30,51
	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		111,51
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	339	33
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	22
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	3,51
	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		580	30,16	25,45	104,47	764,28		
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:		815	32,14	35,91	124,47	945,68		111,51
День 3								
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	371	44,51
	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		550	21,65	16,52	79,59	553,5		
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:		800	26,79	21,12	111,84	744,34		111,51
День 4								
ЗАВТРАК	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	366	47,51
	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		550	29,05	18,59	75,13	584,7		
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:		835	37,61	23,12	109,49	796,82		111,51
День 5								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	307	46,51
	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		550	23,60	13,00	74,42	507,08		
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:		800	27,4	18,69	107,09	704,58		111,51
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,38	7,60	36,92	250,64	225	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	37,51

	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	15,28	8,95	92,85	516,44		
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	20,67	16,54	110,46	675,59		111,51
День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	376	58,51
	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		550	34,71	26,66	71,99	666,15		
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:		800	37,67	29,01	96,4	796,98		111,51
День 8								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	307	51
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	22
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	3,51
	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		580	25,47	13,94	90,26	585,39		
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:		830	30,29	17,5	127,66	786,19		111,51
День 9								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	375	68,51
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465	15
	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		550	25,61	14,42	83,71	567,85		
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:		835	34,17	18,95	118,07	779,97		111,51
День 10								
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	349	50,51
	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		550	22,65	20,33	64,34	529,93		
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:		800	25,29	24,52	94,51	698,27		111,51
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8145	291,28	221,9	1112,07	7605,61		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		814,50	29,13	22,19	111,21	760,56		

