

Утверждаю

Директор

Лечунова И. М.

МЕНЮ

Для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)



Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическа я ценность ккал
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак	580	23,7	18,9	86,6	610,3
Обед					
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Обед	880	46,8	22,6	106,7	817,8
Итого за день	1460	70,5	41,5	193,3	1428,1
12.09.2023.					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
Итого за Завтрак	560	29,6	24,7	72,8	631,4
Обед					
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед	1020	36,2	29,3	116,8	876,2
Итого за день	1580	65,8	54	189,6	1507,6

13.09.2023.

Завтрак

Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	9,2	11	58	367,3
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак	570	16,7	12,1	119,5	653,1

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2
Итого за Обед	940	43,1	19,7	123,2	842,1
Итого за день	1510	59,8	31,8	242,7	1495,2

14.09.2023.

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак	560	21,8	25,3	95,5	695,7

Обед

Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед	1020	31,8	28,5	109,6	822,7
Итого за день	1580	53,6	53,8	205,1	1518,4

15.09.2023

Завтрак

Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак	570	20,8	17,1	82,8	567,9

Обед

Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
-------------------------------	----	-----	-----	------	------

Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Обед	930	29,6	19,4	133,6	827,4
Итого за день	1500	50,4	36,5	216,4	1395,3
16.09.2023.					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Итого за Завтрак	570	14,7	15,3	87,1	544,4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за Обед	1020	31,5	27,1	114,6	827,3
Итого за день	1590	46,2	42,4	201,7	1371,7

Составил заведующий хозяйством



Баркова Е.П.