

Меню для учащихся

Меню для учащихся с ОВЗ в образовательных организациях города и района..

Сентябрь

всего за день

121

[illegible]

			итого	64	186,8	4,06	0,05	42,48
обед	13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
	118	Рагу овощное с отварным мясом	150	40	37,8	12,96	15,24	12,02
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		64	323,6	18,82	20,29	66

всего за день

128

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/10	20	186	4,1	6,6	26,9
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	426	9,1	6,7	81,9
обед		ДО7/ДО19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		64	714,3	26,68	22,23	101,42
			<u>всего</u>		<u>138</u>				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	30	5	3,3	0,21	0,03	0,48
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		39	386,3	10,55	5,36	66,6

[illegible][illegible]

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	Фрукт	шт	20	0,4	0,4	9,8	47
			Итого		57	458,67	12,41	9,6	80,43

[illegible]

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/3	15	223	14,2	3,8	32,4
		289	какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		69	597,53	28,83	16,53	81,63

обед	54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
	212	макаронные изделия отварные	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
		итого		39	539,33	12,75	8,26	96,93
		всего		108				
Прием пищи								
Завтрак	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
	276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт /шт	150	20	0,4	0,4	9,8	47
		итого		54	415	8,9	10	72,5

обед	13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5	
	138,21	картофельное пюре	150	15	157,53	3,51	5,42	23,56	
	276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5	
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5	
		итого		44	496,53	10,31	10,52	90,06	
Всего за день			118						

3-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/8	20	232	6,2	8,6	32,4
		15.2	Сок фруктовый	200	15	92	1	0	20,2
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		49	489	13,83	11,31	80,1

[illegible]

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5

	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		54	508,8	13,76	5,95	99,78
обед	16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
	100	Плов из мяса птицы	160	40	341	15,3	18,2	28,4
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
		итого		64	714,3	26,68	22,23	101,42
		<u>всего</u>		<u>118</u>				
Прием пищи	Раздел	№ рец	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	50	40	140	8,6	7,6	9,8
		187	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		65	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	50	4	130	4	0,05	27,5
				74	638	20,77	16,48	66,3
обед		54	200/8	15	107,53	2,1	4,72	13,96
		105	150	15	151	4,3	6,5	18,8
		184	200	5	56,8	0,06	0	14,98
			50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			шт	20	0,4	0,4	9,8	47
		368		59	480,23	12,18	21,58	129,18
				133				

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/5	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

			Кондит изд.(печенье)	25	10	98	5,4	3,8	37
			итого		39	458,67	12,41	9,6	80,43
обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	запеканка картофельная с мясом	150/4	45	277	13,2	14,7	22,4
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	571,42	19,54	19,42	71,62
			всего		113				
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	150/3	15	223	14,2	3,8	32,4
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	596,53	25,96	12,78	94,04
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		44	503,83	10,83	13,85	77,35
			всего		113				
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		500	Биточки рубл из грудки	50	40	130,18	8	8,62	5,23
		123	Каша гречневая рассыпчатая с ма	150/8	17	224	8,4	5,4	34,6
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98

		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		71	548,18	20,79	14,13	83,45
обед		11	Щи из свежей капусты с картофе	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		212	макаронные изделия отварные	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		44	529,5	15,32	25,06	75,18
			<u>всего за день</u>						

115

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнo	15	10	35	2,63	2,66	
		97	Жаркое по -домашнему	200	45	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	547,84	24,2	21,29	57,44

обед		дождл19	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
		126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	19	245	7,1	11,2	36,7
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		43	542,8	13,86	2,65	61,38
			<u>всего за день</u>						
			<u>112</u>						

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/25	40	77,26	9,96	3,46	1,48
		133	Рис припущенный	150	20	4,3	44,4	6,6	26,9

	184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		69	330,56	59,06	10,14	84,88
обед	13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
	101	Птица, тушеная с овощами	200	45	375	22,2	22,7	20,3
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		69	660,8	28,06	27,75	74,28
		<u>всего</u>		<u>138</u>				

2505
125,25