

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

Утверждаю

Директор

Пешкова Л.М



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-неделя День 1 Понедельник обед	Вареники с твор или запек твор.	25,125	3,4	9,5	26,50	174,6	223
	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Яблоки натур.	0,250	0,4	0	9,80	10	-
	Масло сливочное	0,015	0	8,2	0,10	75	14
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,711	114,65	377
	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	124,35	-
Итого за обед:	-	0,925	13,44	252,23	82,16	603,11	-
Полдник	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Печенье вес	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-
Итого	-	1,175	16,69	252,64	311,16	1291,02	-
День 2 Вторник обед	Котлета из курин. филе	0,100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
	Каша пшенная	0,150	6,84	9,19	39,23	267	679
	Суп картофельный с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Икра свекольная	0,050	0,7	3,7	6,7	62,30	54
	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Чай с сах. и аскорбинкой	0,200	0,07	0,02	15	60	377
Итого за обед:	-	0,810	31,2	30,69	154,35	1062,95	-
Полдник	Пряники мол	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-
	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15	60	377
Итого	-	1,06	34,45	31,1	154,35	2210,7	-
День 3 Среда обед	Гуляш из говядины	60/65/125	14,5	14,1	6	56	268
	Суп карт. с рисом	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Компот из слив или яблок	0,200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Макароны отварные	0,150	5,46	5,79	30,46	196,71	309
	Огурцы св	0,050	0,7	3,7	6,7	62,3	54
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Итого за обед:	-	125,71	26,07	29,56	97,55	712,86
Полдник	Булочка пок	1шт	4,10	6,78	40,8	324,35	-
	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за полдник:	-	0,200	4,17	6,8	40,23	324,95	-
День 4 Четверг обед	Борщ со свеж. капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Рыба припущенная	0,100	6,8	6,8	9,7	127	229
	Яблоко нат	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
	Помидоры св	0,050	0,7	3,7	6,7	62,3	54
	Пюре картофельное	0,150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
Итого за обед:	-	1,06	20,33	23,94	211,1	788,81	-
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Масло сливочное	0,015	0	8,2	0,1	75	14
	Сыр голландский	0,015	2,24	0,44	18,7	36,4	14
	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого	-	1,350	25,12	35,99	265,81	1184,561	-
День 5 Пятница обед	Гречка отварная	0,150	8,85	9,55	39,86	280,0	679
	Рассольник по Ленингр	0,25	2,6	5,9	11,50	100,5	113
	Какао с молоком	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Тефтели мясн с подливой	90/60	10,39	11,20	16,6	86	279
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед:	-	150,66	27,91	33,76	114,36	836,05	-
Полдник	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Яйцо отварное	1шт	12,7	11,5	6,7	157	13
	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15	60	377
Итого за полдник:	-	0,260	15,32	14,91	42,61	441,35	-
2- неделя День 6 Понедельник обед	Плов из говядины	100/150/ 0,250	29	28,2	12	112	268
	Пряник мол	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Суп лапша дом	0,250	2,6	5,9	11,5	100,5	113
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед:	-	250,56	41,84	39,02	54,26	576,31	-
Итого за полдник:	Печенье вес	0,050	3,08	0,39	2,14	24,8	-
	Чай с сахаром	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за полдник:	-	250,81	44,92	39,43	71,4	636,558	-
День 7 Вторник обед	Суп картоф. С горох	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Каша пшен	0,150	6,84	9,19	39,23	267	679
	Хлеб пш	0,60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Котлета из филе кур	0,100	21	21,9	16,7	346,1	294
	Соус сметан с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Яблоки нат	0,250	0,4	0	9,8	10	-
	Чай с сахаром с аскорб	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за обед:	-	1,06	41,36	42,76	114,5	1149,15	-
Полдник	Булочка	1шт	4,10	6,78	40,8	324,35	-
	Чай с сахаром и лимон	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за полдник:	-	0,200	8,61	7,92	47,79	439,01	-
День 8 Среда	Суп картофельный с мак	0,250	2,6	5,9	11,5	100,5	113
	Пюре отв	0,150	3,56	4	31,03	148	312

ед	Гуляш отварной из говяд	125/60/65	14,5	14,1	6,0	56	268
	Компот из слив или ябл	0,200	0,28	0,28	16,34	69	852
	Зефир	0,070	3,18	0,39	2,14	24,8	-
	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Итого за обед:	-	0,855	26,67	28,06	87,92	522,65
Полдник	Пряник	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-
	Чай с сах и аскор	0,200	0,07	0,02	15	60	377
Итого за полдник:	-	0,250	3,25	0,41	17,14	84,8	-
День 9 Четверг обед	Суп карт с пшен	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Котлеты из говядины	0,100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
	Чай с сахаром с аскорб	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Капуста тушен	0,100	2,06	4,52	6	56	268
	Печенье вес	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-
	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	124,35	-
Итого за обед:	-	0,760	25,99	22,17	116,24	684,2	-
Полдник	Хлеб пш	0,060	2,55	3,39	20,91	124,35	-
	Масло сливочное	0,015	0	8,2	0,1	75	14
	Сыр Голландский	0,015	2,24	0,44	18,7	36,4	14
	Чай с сахар и аскорб	0,200	0,07	0,02	15	60	377
Итого за полдник:	-	0,290	4,86	12,05	54,71	295,75	-
День 10 Пятница обед	Борщ со свеж. капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Жаркое по домашнему	0,250	14,5	14,1	6,0	56	159
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Чай с сахаром с лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за обед:	-	0,760	23,37	23,54	159,87	497,51	-
Полдник	Яйцо отв	1шт	127	11,5	6,7	157	13
	Чай с аск и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за полдник:	-	0,200	16,58	12,19	13,78	271,66	-