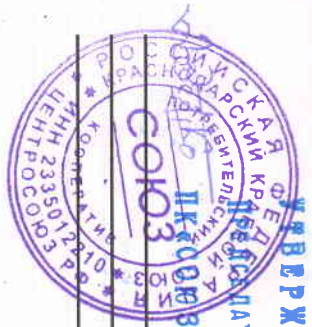




СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ:

«Бабенко И.В.» УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(ФИО)
(дата)

Примерное цикличное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов (детей с ОВЗ) общеобразовательных учреждений Кореновского района

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная с крутой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	2/41
	Масло (порциями)	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	489	13,79	17,15	68,48	485,11	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Бефстроганов	90	10,78	10,30	6,36	161,26	7/8
	Каша крупяная рассыпчатая	150	7,14	5,24	40,57	237,92	67/1
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	25,04	24,63	107,75	753,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1259	38,83	41,78	176,23	1238,91	
День 2							

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	126,52	781
	Масло (порциями)	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		489	15,13	18,37	62,14	474,45	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,72	7,26	15,98	138,76	772
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	14,88	13,66	18,66	257,2	274/2
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	23,20	21,83	100,16	688,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1219	38,33	40,20	162,30	1162,85	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	170	20,62	15,01	37,47	366,38	235
	Соус сметанный сладкий	22	0,95	1,65	5,13	39,13	117
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Кондитерское изделие	20	1,40	2,36	10,40	68,44	151
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		454	26,77	19,73	104,32	700,75	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,38	7,34	15,96	147,58	81
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	9,82	8,65	11,99	165,87	287
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,17	108,78	336
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	22,88	21,88	100,64	696,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1314	49,65	41,61	204,96	1396,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	2/41
	Масло (порциями)	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205

Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878	
Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864	
Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	639	14,39	17,75	83,02	554,19		
Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57	
Рыба, тушенная с овощами	100	6,37	5,37	3,07	86,33	247,2	
Картофельное пюре	150	3,81	7,45	22,12	170,88	3,3	
Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5	
Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878	
Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879	
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	610	
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	17,30	21,87	95,11	646,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1419	31,69	39,62	178,13	1200,74		
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,47	20,41	12,21	290,92	228
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Хлеб пшеничный для завтрака	35	2,48	0,45	16,10	78,4	878,1
	Кондитерское изделие	20	1,40	2,36	10,40	68,44	151
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	141,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	23,63	32,22	56,09	610,7		
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,86	5,74	13,34	112,48	76
	Плов из птицы	200	14,06	21,54	36,76	401,22	304
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	21,52	28,19	115,62	806,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1195	45,15	60,41	171,71	1416,84		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	214,1
	Масло (порциями)	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879

	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		489	13,79	17,15	68,48	485,11	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,80	6,84	13,04	120,9	18/2
	Жаркое по-домашнему	200	12,84	12,76	23,20	259,12	522
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9,202,5	
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	20,84	21,11	116,46	742,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1369	34,63	38,26	184,94	1228,07	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	126,52	781
	Масло (порциями)	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		639	15,67	18,85	76,74	544,07	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Рыба, тушенная с овощами	100	6,37	5,37	3,07	86,33	247/2
	Картофельное пюре	150	3,81	7,45	22,12	170,88	3/3
	Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80	9,202,5	
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	17,90	21,71	93,11	639,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	33,57	40,56	169,85	1183,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	6,92	6,98	26,46	196,34	2/41
	Масло (порциями)	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32	94,08	878
	Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40	56,64	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										489	13,79	17,15	68,32	483,69
ОБЕД										200	2,26	7,18	16,30	139,780/1
Суп харчо										100	13,27	10,39	15,49	209,21282
Котлеты, биточки, шницели рубленые										150	4,89	5,91	36,15	217,37205
Макаронные изделия отварные с маслом										60	0,48	0,00	1,80	9,202,5
Овощи по-сезону										42	2,98	0,55	19,32	94,08878
Хлеб пшеничный										28	1,32	0,20	12,40	56,64879
Хлеб ржаной										200	0,82	0,16	32,00	132,72399
Сок Фруктовый										780	26,02	24,39	133,46	858,72
ИТОГО ЗА ОБЕД										1269	39,81	41,54	201,78	1342,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										1269	39,81	41,54	201,78	1342,41
День 9														
ЗАВТРАК										150	16,62	22,44	9,23	305,34569
Омлет										60	1,14	5,34	4,62	71,457
Икра кабачковая (промышленного производства)										200	4,20	3,78	12,86	102,421310
Кофейный напиток с молоком										20	1,40	2,36	10,40	68,44151
Кондитерское изделие										42	2,98	0,55	19,32	94,08878
Хлеб пшеничный										28	1,32	0,20	12,40	56,64879
Хлеб ржаной										500	27,66	34,67	68,83	698,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										200	2,14	8,14	10,42	123,557
ОБЕД										90	9,81	8,54	6,35	141,541218
Борщ с капустой и картофелем										150	7,14	5,24	40,57	237,92671
Уляш из мяса										60	0,48	0,00	1,80	9,202,5
Каша крупяная рассыпчатая										42	2,98	0,55	19,32	94,08878
Овощи по-сезону										28	1,32	0,20	12,40	56,64879
Хлеб пшеничный										200	0,20	0,16	25,98	106,12610
Хлеб ржаной										770	24,07	22,83	116,84	768,8
Компот из сухофруктов										1270	51,73	57,50	185,67	1467,12
ИТОГО ЗА ОБЕД										1270	51,73	57,50	185,67	1467,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										1270	51,73	57,50	185,67	1467,12
День 10														
ЗАВТРАК										170	20,62	15,01	37,47	366,38235
Пудинг из творога (запеченный)										22	0,95	1,65	5,13	39,13117
Соус сметанный сладкий										42	2,98	0,55	19,32	94,08878
Хлеб пшеничный										200	0,82	0,16	32,00	132,72399
Сок Фруктовый										434	25,37	17,37	93,92	632,31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										200	1,86	5,74	13,34	112,4876
ОБЕД										200	11,76	11,58	17,38	223,76302
Птица, тушенная в соусе с овощами														

Овощи по-сезону	60	0,48	0,00	1,80		9202,5
Хлеб пшеничный	42	2,98	0,55	19,32		94,08
Хлеб ржаной	28	1,32	0,20	12,40		56,64
Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98		99,15
Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,55
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	19,82	18,67	102,92		665,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1314	45,19	36,04	196,84		1297,87
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:	13047	408,58	437,52	1832,41		12935,25
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1304,7	40,86	43,75	183,24		1293,525

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Завтрак и обед	43,35	40,86	183,24	1293,525
	Норма по СанПин	43,75	42,35	184,25	1292,5

В1, мг	В2	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1,1	1,2	102,7	0,95	0,3299	584	695,7	221	15,34
0,72	0,	36	0,42	6	660	660	150	7,2

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг
1	Завтрак и обед	2098,00	0,04	0,05	0,2274
	Норма по СанПин	660,00	0,06	0,02	1,8

Взаимное сотрудничество и сотрудничество
 в области науки
 Промышленность - Наука
 Байден М.В.



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

Итого: ...
 ...
 ...