

Утверждаю
 Начальник отдела опеки и попечительства
 администрации МО Беляевский район
 С.Н.Кравченко
 12 2020г.

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся
 с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов
 образовательных организаций Беляевского района
 в 2020-2021 учебном году (2 вариант)

Сезон осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	11.02	12.45	7.52	186,09	209
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263,81	219
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0.12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	40	1.9	0.2	12,3	58,75	108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	5,25	30,17	110
	Фрукты или ягоды свежие	200	2.56	0.56	23,14	108	89
Итого завтрак			25.43	18.84	105.3	695,46	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36,00	293
Итого за 1 день			27.43	19.04	111.1	731,46	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62,8	139
	ИЛИ						
	Омлет натуральный	65	5.82	9.02	1.52	110,54	132
	Рагу из птицы	175	15.38	19.59	18,2	308,58	214
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	296
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с витаминизированный	40	1.9	0.2	12,3	58,75	108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	5,25	30,17	110
	Фрукты или ягоды свежие	200	2.56	0.56	23,14	108	89
Итого завтрак			33,24	35,77	77,09	764,84	

2 завтрак	Флоды или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	89
Итого за 2 день			34,52	36,05	88,66	818,84	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,06	12,55	28,98	267,4	3
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
	Флоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89
Итого завтрак			21,93	25,31	118,6	803,41	
2 завтрак	Йогурт порционный	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 3 день			27,53	31,69	126,78	915,93	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	4,74	9,6	28,98	231	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
	ИЛИ						
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом	80/5 80/30	9,33	2,78	4,77	81,36	169
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	239
	ИЛИ						
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	241
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
Флоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
Итого завтрак			26,68	21,45	116,1	803,71	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого за 4 день			28,68	21,65	121,9	839,71	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	ИЛИ						
	Сырники из творога с соусом молочным	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32	154
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Флоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
Итого завтрак			34,57	15,86	71,95	568,92	

2 завтрак	Фрукты или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	89
Итого за 5 день			35,85	16,14	83,52	622,92	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Голубцы ленивые с маслом или с соусом	80/30	6,56	6,69	4,93	106,21	178
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	40	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
	Фрукты или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89
Итого завтрак			20,59	13,04	100,2	603,83	
2 завтрак	Йогурт порционный	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 6 день			26,19	19,42	108,38	716,35	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	ИЛИ						
	Омлет с зеленым горошком	75	5,12	6,25	2,5	86,73	133
	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58	214
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	296
	Хлеб пшеничный из муки I или в/с витаминизированный	40	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
	Фрукты или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89
Итого завтрак			32,16	32,96	75,61	729,28	
2 завтрак	Фрукты или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	89
Итого за 7 день			33,44	33,24	87,18	783,28	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63	327
	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
	Фрукты или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89
Итого завтрак			20,92	19,2	162,1	907,62	
2 завтрак	Йогурт порционный	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272

Итого за 8 день		26,52			35,58			170,28			1020,14		
Неделя 2		День 9											
Завтрак		60/10			4,74			9,6			28,98		
	Бульбурд с маслом	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172						
ИЛИ													
	Котлеты рыбные	80/5	9,33	2,78	4,77	81,36	169						
	люблильчские с маслом сливочным	80/30											
	или с соусом												
ИЛИ													
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	239						
ИЛИ													
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	241						
	Кисель из	200	1,56	0	29,02	116,19	274						
	концентрата												
	плодового или												
	ягодного												
	витаминизированный												
	Хлеб ржано-	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110						
	пшеничный												
	Людья или ягоды	200	2,56	0,56	23,14	108	89						
	снежие												
Итого завтрак			27,48	24,45	117,2	806,11							
2 завтрак		200			2,00			29,48			842,11		
Итого за 9 день													
Неделя 2		День 10											
Завтрак		60/10/1			7,06			12,55			28,98		
	Бульбурд с маслом и	0											
	сыром												
	Тфтели из говядины	80/30	9,15	13,53	9,44	196,14	202						
	с рисом («ежники»)												
	Макароние из теста	150	5,39	5,9	34,23	211,56	228						
	отварные с овощами												
	Компот из смеси	200	0,56	0	27,89	113,79	283						
	сухофруктов												
	витаминизированный												
	Хлеб ржано-	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110						
	пшеничный												
	Людья или ягоды	200	2,56	0,56	23,14	108	89						
	снежие												
Итого завтрак			35,82	32,74	128,9	927,06							
2 завтрак		125			5,60			6,38			8,18		
Итого за 10 день					31,42			39,12			137,08		
Неделя 2		День 10											
Итого за 10													
Итого за 10													
Среднее значение за период 10 дней		30,11			25,74			11,06			801,08		