

СОГЛАСОВАНО

ИП Шевченко

О.Г.
ШевченкоУТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ "ЛЯПИЧЕВСКАЯ
СШ"

Г.И. Боднарук

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

меню 1-11 ОВЗ январь-декабрь 2022									
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 ДЕНЬ									
з а р в а т к	каша молочная манная	200	8,58	8,8	40,04	248,6	405	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	300	3,3	4,8	12,1	128	185	17,90	
	макароны отварные	180	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05	
	гуляш из мяса кур	100	14	14	0	180	632	24,00	
	кисель витаминизированный	200	0,84	0,64	70,25	285	35	7,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56
итого:			38,99	33,16	205	1268,4		105,51	
2 ДЕНЬ									
з а в т а р к	пельмени отварные	200	18,2	18,5	60,25	474,2	185	22,66	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	
									30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	суп вермишелевый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	254	18,95	56,95
	рагу овощное с мясом кур	220	16,7	19,4	18,7	317,5	289	32,00	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56	
итого:			45,21	42,02	174,16	1270,1		105,51	

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
1	2	3	4	5	6	7	9		
3 ДЕНЬ									
з т а р в а к	блинчики с джемом	200	18	6,25	128	621	284	25,33	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	рассольник "ленинградский" на кур. бу	300	2,2	4,5	12,1	128	249	14,35	
	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	386	11,05	
	сосиска говяжья отварная	100	8,8	22,4	0	236,8	325	25,55	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56
итого:			17,82	31,5	63,38	606,76		105,51	
4 ДЕНЬ									
з т а р в а к	макароны с сыром	200	10,2	7,4	36,2	254	333	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	суп гороховый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	232	10,61	
	плов из мяса кур	220	11,88	27,06	28,38	408,98	706	39,34	
	кисель витаминизированный	200	0,84	0,64	70,25	285	35	7,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56	
итого:			33,23	39,22	210,64	1348,98		105,51	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА	
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5 ДЕНЬ									
з а р в а т к	вареники с картофелем	220	12,02	10,23	78,23	345	402	21,00	
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	9,00	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	суп фасолевый на кур. бульоне	300	2,2	4,5	12,1	128	212	19,10	
	макароны отварные	180	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05	
	мясо кур запеченое	100	30,25	9,24	0	198,25	697	22,55	
	соус томатный	20	0,26	0,04	1,48	7,4	82	1,25	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56
итого:			57,21	30,63	194,99	1170,95		105,51	
6 ДЕНЬ									
з а р в а к	каша молочная рисовая	200	8,58	8,8	40,04	248,6	405	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	суп вермишелевый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	254	18,95	
	рис отварной	180	3,85	3,49	20,21	136,23	751	10,67	
	печень куриная тушеная	120	186,21	6,54	25,54	0,87	692	21,33	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56	
итого:			208,95	22,95	181	864,1		105,51	

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
1	2	3	4	5	6	7	9		
7 ДЕНЬ									
з т а р в а к	блинчики с джемом	200	18	6,25	128	621	284	25,33	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	300	3,3	4,8	12,1	128	185	17,90	
	гречка отварная	180	7,74	9,72	41,4	284,4	405	9,05	
	котлеты "нежные " мясные	110	18,25	12,3	8,9	208,45	297	22,75	
	соус томатный	20	0,26	0,04	1,48	7,4	82	1,25	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56	
итого:			31,49	22,88	99,86	723,15		105,51	
8 ДЕНЬ									
з т а р в а к	каша молочная пшенная	200	8,58	8,8	40,04	248,6	303	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	суп с клецками на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	232	11,61	
	плов из мяса кур	220	11,88	27,06	28,38	408,98	706	39,34	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56	
итого:			17,12	27,88	76,46	631,88		105,51	

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта		
1	2	3	4	5	6	7	9		
9 ДЕНЬ									
з а р в а т к	пельмени отварные	200	18,2	18,5	60,25	474,2	185	22,66	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67	30,00
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
о б е д	суп фасолевый на кур. бульоне	300	2,2	4,5	12,1	128	212	19,10	
	макароны отварные	180	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05	
	тефтели мясные "ёжики"	110	7,8	16,8	10	222,7	668	22,80	
	кисель витаминизированный	200	0,84	0,64	70,25	285	35	7,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56
итого:			41,31	45,36	235,21	1536,7		105,51	
10 ДЕНЬ									
з а р в а т к	вареники с картофелем	220	12,02	10,23	78,23	345	402	21,00	
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	9,00	30,00
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,11	
	суп вермишелевый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	254	18,95	
	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	386	11,05	
	рыба тушеная	120	3,3	4,21	7,2	102,25	412	20,95	
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00	56,95
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67	
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	18,56
итого:			29,62	28,54	197,11	1060,81		105,51	