



**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность блюд для детей инвалидов
и овз 5 - 11 классов муниципальных общеобразовательных учреждений Хорольского района**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	0	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первая неделя													
	День 1 (понедельник)													
	ЗАВТРАК													
399	Блины с творогом и сметано	180/3,0	9,8	9,2	101,18	362	0,13	0,16	61,3		60,80	139,6	44,2	3,4
174	Каша рисовая молоч.с масл	220	6	10,85	52,8	334	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,53		9,87	42		2,85			18,33	25,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	2,13
	ОБЕД													
82	Борщ со свеж капусты и мяс	25/250	6,3	7	11,2	120,5	0,1	18,7	0,03	0	51,9	63,63	24,3	1,4
268	Котлета домашняя	100	15,41	24,59	13,75	242,5	0,42	0,5	20	1,55	57,5	233,34	44,45	3,12
993	Соус томатный	50	0,68	2,45	3,73	39,7	0,1	1,7	17,3	1	4,3	16,45	7,75	0,28
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		54,21	58,99	293,81	1651,87	1,43	45,81	170,23	4,66	371,13	968,5	356,07	22,52
	День 2(вторник)													
	ЗАВТРАК													
229	Горбуша. тушен. с овощами	100	7,34	5,16	10,39	117,36	0,06	0,32	24	2,15	32,4	82	13,7	0,52

312.	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	2,13
	<i>ОБЕД</i>													
119	Суп гороховый с курицей	25/250	10,52	11,27	21,19	148,25	0,21	1		1,52	127,7	367,9	54,5	2,25
321	Капуста тушенная со свинин	75/150	12,79	25,08	34,49	390,74	0,2	32,49		1,65	252,63	119	54,2	4,19
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	27,26	132,8	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		42,8	45,71	167,34	1214,76	2,11	42,46	68,2	6,76	507,30	812,3	229,67	13,87
	День 3 (среда)													
	<i>ЗАВТРАК</i>													
260	Гуляш из свинины	80/50	8,51	22,56	7,49	247,2	0,22	0,74			16	102,9	17,92	1,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,05		27	0,6	12,61	61,5	19,01	0,53
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<i>ОБЕД</i>													
140	Суп картофельный рыбный	250	8,45	8,28	16,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	51,65	210,84	46,05	1,25
290	Курица, тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
309.	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		43,96	53,27	181,2	1348,09	0,56	47,72	64,00	6,11	249,29	743,98	189,65	19,81
	День 4 (четверг)													
	<i>ЗАВТРАК</i>													
ПР	Икра из кабачков промыш.пр	100	1,01	4,86	5,4	69,26	0,04	6,5		2,4	98,42	55,68	17,28	0,7
243	Сосиска отварная	100	9,21	14,7	0,78	173				0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
309.	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
ПР	Пряник	75	6,6	8,2	41,13	279,75	0,06	0,04			21,3	76,8	28,2	1,32
358	Кисель - концентрат	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	2,13
	<i>ОБЕД</i>													
101	Суп рисовый с курицей	250	7,7	5,66	11,25	126,97	0,09	10,63	5	2,47	85,9	250	32,5	1,33
279.	Тефтели из свинины	100	6,32	14,65	10,55	202,72	0,12	5,49	0,81	2,95	82	184,72	47,95	3,79
993.	в томатном соусе	50	0,68	2,45	3,73	39,7	0,1	1,7	17,3	1	4,3	16,45	7,75	0,28

321	Капуста тушен.с рисом и сви	200	12,89	20,67	33,11	393,11	0,09	34,2	39,33		452,3	300	80,4	5,56
ПР	Десерт ломтишка глазирован	37	2,10	9,45	17,85	164,85					17,45	43,84	20	0,81
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	2,13
	ОБЕД													
82	Борщ со свеж капусты и мяса	25/250	6,3	7	11,2	120	0,1	18,7	0,03	0	51,9	63,63	24,3	1,4
268	Котлета домашняя	100	15,41	24,59	13,75	242,5	0,42	0,5	20	1,55	57,5	233,34	44,45	3,12
993	Соус томатный	50	0,68	2,45	3,73	39,7	0,1	1,7	17,3	1	4,3	16,45	7,75	0,28
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		55,69	61,87	222	1563,60	1,03	76,81	79,66	4,93	721,45	1102,2	403,3	25,26
	День 8 (среда)													
	ЗАВТРАК													
265	Рис с мясом и овощами	230	14,51	32,4	29,77	469,20	0,42	2,32		3,55	63,41	218,26	45,59	2,3
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	27,26	132,8	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	2,13
ПР	Кекс шоколадный	75												
	ОБЕД													
103	Суп картоф.с вермиш. с кури	25/250	7,7	5,66	11,25	126,97	0,09	10,63	5	2,47	85,9	250	32,5	1,33
230	Навага жареная	100	11,3	17,2	32,1	174,5	0,07	23,33	29,5		339,5	225	50,5	4,17
993	Соус томатный	50	0,68	2,45	3,73	39,7	0,1	1,7	17,3	1	4,3	16,45	7,75	0,28
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		46,04	61,91	191,05	1368,78	2,32	63,78	96	9,13	621,35	1010,58	261,34	16,06
	День 9 (четверг)													
	ЗАВТРАК													
188	Запеканка рисов.с творогом и молоком сгущенным	250/30	15,84	12,24	82,35	540,84	0,09	0,82	55		228,99	300,39	52,62	14
338	Яблоко свежее	190	0,84	0,84	20,02	85,6	0,06	20,21		0,41	32,32	22,22	18,18	4,44
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			15,33	23,2	12,27	2,13
	ОБЕД													
101	Суп гречневый с курицей	250/25	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98

259	Жаркое по -домашнему с мя	200	14,06	26,86	18,95	437,71	0,5	7,72			32,79	205,96	48,96	3,45
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		38,22	43,24	198,19	1431,22	0,83	57,27	55,0	2,96	389,13	741,39	202,58	28,75
	День 10 (пятница)													
	<i>ЗАВТРАК</i>													
268	Биточки, запеченные в	100	8,08	18,29	10,3	245	0,22	2,69	12,62		15,92	102,99	21,91	1,31
993	томатном соусе	50	0,68	2,45	3,73	39,7	0,017	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,8	92,27		20		0,67	52	82,67	30	3,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Булока домашняя	50	5,46	9,39	32,94	238,5	0,1		3		26,37	69,5	22,75	0,1
	<i>ОБЕД</i>													
108	Суп картофель. с клецками и	250	6,62	5,04	7,52	157,77	0,6	2,3	13,22	0,2	44,96	267	14,94	0,95
260	Гуляш из свинины	80/50	8,51	22,56	7,49	247,2	0,22	0,74			16	102,9	17,92	1,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,05		27	0,6	12,61	61,5	19,01	0,53
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,53		9,87	42		2,85			18,33	25,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	12,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО комплект готовых блюд		48,91	68,19	215,07	1713,27	1,5	30,28	73,14	3,28	226,79	1021,11	313,05	17,06

Специалист по питанию :

Карпенко О.В.