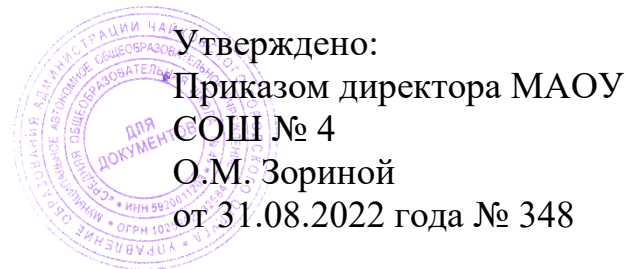




меню 10 дней ОВЗ
12-18 лет.docx

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 12-18 лет
в осенне-зимний период

Чайковский 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углеводы
<i>День 1</i>								
Завтрак	гор.блюдо	372	Биточки куриные с маслом	65	199,6	1,5	2,5	17,2
	гор.блюдо	256	Макаронные изделия отварные	200	268,3	10,9	9,8	35,8
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	205	98,1	4,3	2,9	23,5
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	42,3	2,4	2,9	6,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,6	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				550	656,9	21,7	22,7	92,1
<i>День 2</i>								
Завтрак	гор.блюдо	353	Котлета мясная с маслом	55	246,4	8,6	7,8	11,8
	гор.блюдо	377	Пюре картофельное с помидором	220	354	8	8	32,8
	напиток	462	Какао с молоком	200	66,2	4,3	0,07	39,5
	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
	хлеб	574	Хлеб ржаной	45	42,3	2,4	2,9	6,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,6	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				760	847,5	26,5	23,46	112,7
<i>День 3</i>								
Завтрак	гор.блюдо	327	Гуляш из говядины	85	245,8	7,3	9,7	17,5
	гор.блюдо	385	Рис отварной с кукурузой	200	214,9	8,3	5,9	33,1
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	112,8	0,5	0,02	37
	хлеб	574	Хлеб ржаной	30	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				550	666,4	21,25	23,27	103,4
<i>День 4</i>								

Завтрак	гор.блюдо	412 (2013 г)	Жаркое по-домашнему с филе куриным и огурцом	280	441,8	13,5	16,1	28,8
	фрукт		Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
	напиток	457	Чай с сахаром	200	60,5	4,1	0,08	38,6
	хлеб	574	Хлеб ржаной	15	42	2,4	2,9	6,2
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	15	47	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				710	681,3	23,2	23,77	96
<i>День 5</i>								
Завтрак	гор.блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	249,7	9,6	10,8	15,2
	гор.блюдо	206	Каша пшенная с сыром	210	289,7	7,7	5,3	29,1
	напиток	501	Сок	200	96,1	0,5	0,02	42
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				550	728,4	22,95	23,77	102,1
Среднее значение за 1 неделю:				624	716,1	23,12	23,394	101,26
<i>День 6</i>								
	гор.блюдо	347	Котлета "Школьная" с маслом	65	201,5	5,5	5,9	8,3
	гор.блюдо	256	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	220	376,1	12,6	9,3	32,1
	напиток	501	Сок	200	96,1	0,5	0,02	42
	хлеб	574	Хлеб ржаной	35	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				560	766,6	23,75	22,87	98,2
<i>День 7</i>								
Завтрак	гор.блюдо	307	Котлета рыбная с маслом	75	253,6	6,5	8,5	10,8
	гор.блюдо	377	Пюре картофельное	200	285,6	6,8	7,6	31,4
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	112,8	0,5	0,02	37
	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
	хлеб	574	Хлеб ржаной	35	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				750	834,9	19,55	23,86	108
<i>День 8</i>								

Завтрак	гор.блюдо	356	Печень по-строгановски	80	296,5	5,6	9,5	18,9
	гор.блюдо	206	Каша пшенная	180	122,64	5,6	3,2	15,4
	напиток	497	Напиток клюквенный	200	58	4,5	2,2	36,3
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	утв.	Горячий бутерброд	50	48,6	2,6	4,6	9,4
ИТОГО:				550	569,84	20,8	22,45	86,3
<i>День 9</i>								
	гор.блюдо	330	Плов из мяса с огурцом	270	523,7	12,55	13,73	39,3
	напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	65,7	5,2	1,3	39,2
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1	2,5	2,95	6,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,8	2,65	4,7	9,5
ИТОГО:				550	682,3	22,9	22,68	94,3
<i>День 10</i>								
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	487,2	14,2	20,6	32,6
	хлеб	545	Булочка сдобная	50	43,2	8,3	9,5	11
	напиток	457	Чай с сахаром	200	60,5	4,1	0,08	38,6
	фрукт	82	Фрукт	200	90	0,6	0,09	13
ИТОГО:				600	680,9	27,2	30,27	95,2
Среднее значение за 2 неделю:				602	706,908	22,84	24,426	96,4
Среднее значение за 10 дней:				613	711,504	22,98	23,91	98,83
норма				550	680	22,5	23	95,8

*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.