

Примерное десятидневное меню
по МКОУ гимназия г. Сосновка
на 202_6_ - 202 _7_ учебный год
(двухразовое питание для детей-инвалидов)

Утверждаю
Директор МКОУ гимназия г. Сосновка

20.08.2020


Утверждаю
Директор МКОУ гимназия г. Сосновка

20.08.2020


ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ Питание дети инвалиды

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,4	4,7	6,8	75
297	Каша (гречневая, рисовая, овсяная) вязкая на молоке со сливочным маслом	200/5	8	8,2	32,7	247
1	Бутерброд с сыром	29/10	3,48	8,32	17,2	158
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,3	12,3	62
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	Сок	200				42
	<i>Итого:</i>		20,58	53,52	164,4	1282
	Вторник					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,6	10,9	110
520	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Пф2	Котлета рыбная со сливочным маслом	95	4,01	5,56	6	186
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
639	Компот из изюма(кураги)	200	1	0,05	27,5	110
	<i>Итого:</i>		17,29	48,91	156,96	1295

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
332	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	235
268/248	Котлета говяжья с томатным соусом	100/30	12	25		278
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
300	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	36
	<i>Итого:</i>					
	Четверг		30,39	65,01	151,53	1389,75
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	2	15	112
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	45,2	312
437	Гуляш из говядины	100	13,8	14,3	3,1	197
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
270	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41
	<i>Итого:</i>		33	53,44	158,8	1368
	Пятница					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
134	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/10	2,5	2,79	17	103
520	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Пф	Котлета куриная	100	11,5	13,44	14,2	170
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
639	Компот из изюма(кураги)	200	1	0,05	27,5	110
	<i>Итого:</i>		25,38	52,98	171,26	1272

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Питание дети инвалиды

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,4	4,7	6,8	75
333	Макаронные изделия отварные с сыром	220	10,6	6,8	45,2	388
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116
	Итого:		19,7	43,8	159,7	1285
	Вторник					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
110	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,6	10,9	110
520	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Пф2/248	Котлета рыбная с томатным соусом	120	4,01	5,56	6	186
639	Компот из изюма(кураги)	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
	Итого:		23,88	56,77	147,56	1205

№ рец. по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
332	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	235
Пф/248	Котлета куриная с томатным соусом	100	11,5	13,44	14,2	170
300	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	36
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
	Четверг		23,3	45,59	175,13	1371,75
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
134	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/10	2,5	2,79	17	103
436	Жаркое по- домашнему	260	22,5	24,2	24,4	456
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	124
300	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,03	9,9	36
	Итого:		31,4	57,32	136,6	1301
	Пятница					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия (печенье , вафли)	200	4,5	30	62	540
	Яблоко	200	0	0	11	42
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	2	15	112
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	45,2	312
437	Гуляш из куриной грудки	100/30	30,4	3,1	2,4	214
270	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб ржаной	2/30	1,8	0,3	12,3	62
	Итого:		49,6	42,24	158,1	1323

Добавлено примечание ([C1]):