



Примерное 12-дневное циклическое меню горячих завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов (11-17 лет) общеобразовательных учреждений Славянского района (2022 г.), с ОВЗ и детей-инвалидов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	31,20	22,24	42,91	503,30	366-04
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	13,60	56,00	686-04
	Печенье сахарное	45	3,37	4,41	36,58	187,65	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			38,21	27,37	124,57	887,95	
Обед	Икра кабачковая (промышл.)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
	Суп с крупой и фрикадельками	250/25	6,18	5,52	15,54	136,56	153-04
	Рыба запеченная в омлете	120	19,08	9,36	3,84	176,40	337-13
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	518-04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639-04
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			37,00	28,82	126,09	903,22	
Итого за день			75,21	56,19	250,66	1791,17	
День 2							
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,09	10,32	1,92	83,20	17-04
	Шницель из говядины с соусом	110	12,61	11,32	14,81	223,67	451-04
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	22,40	90,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			21,33	29,18	97,03	726,73	
Обед	Овощи (помидор)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	
	Борщ со сметаной	250/5	1,85	6,10	10,45	103,50	109-04

	Бефстроганов	100	17,40	12,30	5,20	203,00	423-04
	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	516-04
	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	2,80	20,00	109,78	501-13
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			35,94	28,76	129,64	909,14	
Итого за день			57,27	57,94	226,67	1635,87	
День 3							
Завтрак	Салат из моркови по - сезону	80	0,88	8,08	7,28	105,60	7-13
	Плов из птицы	205	16,60	16,20	37,11	366,95	492-04
	Напиток апельсин	200	0,00	0,00	11,75	47,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			22,96	25,07	92,14	686,41	
Обед	Сыр порционно	20	5,10	6,48	0,00	80,07	101-13
	Салат из капусты квашенной	80	1,04	4,00	6,40	67,20	43-04
	Суп картофельный с птицей	250/25	7,60	4,90	20,70	159,00	133-04
	Омлет натуральный	175	15,07	23,42	4,03	285,38	301-13
	Чай с молоком	200	4,99	4,18	22,80	99,12	495-13
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			40,80	43,93	100,77	904,13	
Итого за день			63,76	69,00	192,91	1590,54	
День 4							
Завтрак	Салат картофельный с квашеной капустой	80	1,36	4,24	8,40	76,80	66-13
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	14,00	20,36	44,61	417,74	719-04
	Какао на молоке	200	3,38	2,80	20,00	119,78	693-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			24,22	28,19	109,01	780,68	
Обед	Овощи (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147-04
	Запеканка из печени с рисом	250	31,00	9,80	47,58	297,40	482-04
	Киселек	200	0,00	0,00	23,00	92,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			40,88	16,11	134,14	732,06	
Итого за день			65,10	44,30	243,15	1512,74	

День 5							
Завтрак	Икра свекольная	80	2,40	6,08	10,40	105,60	78-04
	Котлета рыбная	100	9,88	7,60	13,16	163,60	388-04
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			21,51	21,22	112,86	723,06	
Обед	Салат из сол. огурцов с луком	80	0,09	10,32	1,92	83,20	17-04
	Суп с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	134-04
	Котлета из птицы с масл. слив	100/5	13,50	17,65	18,23	304,50	498-04
	Каша пшеничная вязкая	180	5,40	7,38	29,88	214,20	510-04
	Молоко	200	5,90	6,80	9,90	123,00	697-04
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			34,97	48,88	132,83	1110,66	
Итого за день			56,48	70,10	245,69	1833,72	
День 6							
Завтрак	Овощи (помидор)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	
	Фрикадельки из кур	100	16,90	11,10	7,40	198,00	410-13
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534-04
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126,00	638-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			27,99	18,85	93,15	643,36	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан	250/5	2,15	5,30	10,15	98,50	124-04
	Рыба запеченная с картофелем	260	19,24	13,52	22,10	288,60	381-04
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	22,40	90,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			28,39	19,77	101,49	690,46	
Итого за день			56,38	38,62	194,64	1333,82	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Сыр порционно	20	5,10	6,48	0,00	80,07	101-13
	Икра кабачковая (промышленная)	80	1,52	7,12	6,16	95,20	
	Омлет натуральный	175	16,91	16,59	3,22	336,64	301-13
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			30,75	31,98	70,54	789,27	
Обед	Овощи (помидор)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	
	Борщ со сметаной	250/5	1,85	6,10	10,45	103,50	109-04
	Биточки из говядины	90	13,23	9,81	7,29	171,90	451-04
	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	510-04
	Какао на молоке	200	0,80	0,40	10,50	49,00	693-04
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			28,94	25,78	105,08	765,76	
Итого за день			59,69	57,76	175,62	1555,03	
День 8							
Завтрак	Овощи (помидор)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	
	Тефтели с соусом	110	14,30	14,30	13,71	255,93	461-04
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	516.332-04
	Капуста тушеная	50	1,25	2,30	3,90	41,50	534-04
	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	2,80	20,00	109,78	501-13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			30,17	29,40	109,91	830,07	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139-04
	Рыба жареная	100	19,60	8,60	0,00	160,00	377-04
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	518-04
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20	0,00	13,60	56,00	686-04
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			36,48	23,28	118,35	834,26	
Итого за день			66,65	52,68	228,26	1664,33	
День 9							
Завтрак	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,20	61-13
	Печень по строгановски	120	16,32	16,32	4,68	234,00	431-04
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	35,80	122,00	631-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			26,29	29,92	101,92	759,06	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	124-04
	Сырники из творога с повидлом	200/30	34,27	23,00	59,80	588,80	358-04
	Напиток апельсин	200	0,00	0,00	11,75	47,50	

	Печенье сахарное	45	3,37	4,41	36,58	187,65	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			47,04	33,06	174,77	1172,31	
Итого за день			73,33	62,98	276,69	1931,37	

День 10

Завтрак	Сыр порционно	25	6,38	8,11	0,00	100,10	101-13
	Каша молочная с крупой с маслом сливочным	200/10	4,80	8,33	30,89	225,58	311-04
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,20	0,00	13,60	56,00	686-04
	Булочка "Домашняя"	50	3,75	6,50	30,45	30,17	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			17,57	23,41	89,26	484,21	
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	79,20	78-04
	Суп лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	148-04
	Котлета мясо - картофельная с масл. сливочным	90/5	17,76	23,17	6,35	329,56	454-04
	Каша пшеничная вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180,00	510-04
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	22,40	90,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			33,98	42,01	132,30	1068,52	
Итого за день			51,55	65,42	221,56	1552,73	

День 11

Завтрак	Салат из капусты	80	1,12	4,08	7,12	70,40	43-04
	Рыба тушеная в томате с овощами	130	13,78	7,02	7,28	149,50	374-04
	Каша рисовая вязкая	150	2,70	7,20	37,08	196,20	510-04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			23,68	19,09	118,88	706,46	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,15	5,50	20,25	145,50	132-04
	Жаркое по-домашнему	225	20,02	11,02	24,30	281,25	436-04
	Какао на молоке	200	0,80	0,40	10,50	49,00	693-04
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			31,37	18,27	111,69	736,11	
Итого за день			55,05	37,36	230,57	1442,57	

День 12

Завтрак	Сыр порционно	25	6,38	8,11	0,00	100,10	101-13
	Масло сливочное порционно	15	0,015	12,45	0,09	115,5	
	Каша геркулесовая мол. (жидкая)	200/10	7,21	17,64	28,88	303,20	266-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			17,65	38,92	91,85	783,80	
Обед	Овощи (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	

	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,3	15,7	121	147-04
	Котлета рубленая из птицы	80	10,80	10,80	14,56	216,80	498-04
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	11,70	124,50	534-04
	Чай с молоком	200	4,99	4,18	22,80	99,12	495-13
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	32,52	141,00	
	Хлеб ржаной	36	2,44	0,47	14,32	72,36	
Итого			29,42	28,19	113,10	783,18	
Итого за день			47,07	67,11	204,95	1566,98	