



Примерное 10-дневное цикличное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов (7-11 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	150	23,65	16,86	31,19	376,20	366-04
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	13,60	56,00	686-04
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	24,39	125,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			28,78	20,44	93,74	674,80	
Обед	Икра кабачковая (промышленная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
	Суп с крупой и фрикадельками	200/25	5,84	7,06	15,40	150,10	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	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
Итого			34,33	30,04	110,34	845,64	
Итого за день			63,11	50,48	204,08	1520,44	
День 2							
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,07	7,74	1,44	62,40	17-04
	Шницель из говядины с соусом	90	10,32	10,08	12,12	183,00	451-04
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520-04
	Напиток сокосодерж. витаминизированный	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
Итого			16,42	24,99	74,26	576,10	
Обед	Овощи (помидор)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	
	Борщ со сметаной	200/5	1,51	5,08	8,39	84,90	109-04

	Бефстроганов	100	17,40	12,30	5,20	203,00	423-04
	Макароны отварные	110	3,85	4,51	25,85	161,70	516-04
	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	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			31,87	25,78	102,57	760,62	
Итого за день			48,29	50,77	176,83	1336,72	
День 3							
Завтрак	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,60	7-13
	Плов из птицы	165	12,55	12,25	28,06	277,45	492-04
	Напиток витаминизированный апельсин	200	0,00	0,00	11,75	47,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	16,26	70,50	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25	
Итого			15,71	20,57	63,35	501,05	
Обед	Сыр порционно	18	4,59	5,84	0,00	72,07	101-13
	Салат из капусты квашенной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	43-04
	Суп картофельный с птицей	200/25	7,04	4,30	16,60	134,80	133-04
	Омлет натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	301-13
	Чай с молоком	200	4,99	4,18	22,80	99,12	495-13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
Итого			30,38	32,18	78,89	671,17	
Итого за день			46,09	52,75	142,24	1172,22	
День 4							
Завтрак	Салат картофельный с квашеной капустой	60	1,02	3,18	6,30	57,60	66-13
	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	18,13	15,39	33,73	315,85	719-04
	Какао на молоке	200	0,80	0,40	10,50	49,00	693-04
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			23,31	19,87	81,09	566,05	
Обед	Овощи (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,80	147-04
	Запеканка из печени с рисом	150	18,60	7,35	28,55	223,05	482-04
	Киселек	200	0,00	0,00	23,00	92,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	

ого			25,67	12,28	96,36	562,39	
ого за день			48,98	32,15	177,45	1128,44	
нь 5							
трак	Икра свекольная	60	1,80	4,56	7,80	79,20	78-04
	Котлета рыбная с соусом	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 смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639-04
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
ого			18,31	19,33	93,06	617,50	
ед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,07	7,74	1,44	62,40	17-04
	Суп с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,80	134-04
	Котлета из птицы с маслом сливочным	75/5	10,12	10,12	13,65	203,25	498-04
	Каша пшеничная вязкая	150	4,50	6,15	24,90	178,50	510-04
	Чай с молоком	200	4,99	4,18	22,80	99,12	495-13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
ого			26,91	33,54	117,22	834,71	
ого за день			45,22	52,87	210,28	1452,21	
деля 2							
нь 6							
трак	Сыр	18	4,59	5,84	0,00	72,07	101-13
	Икра кабачковая (промышленная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
	Омлет натуральный	150	14,50	14,22	2,76	288,55	301-13
	Напиток сокосодерж. витаминизированный	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
го			18,52	19,98	46,18	599,22	
д	Овощи (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
	Борщ	200	1,51	5,08	8,39	84,90	109-04
	Биточки из говядины	60	8,82	6,54	4,86	114,60	451-04
	Каша гречневая вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180,00	510-03
	Какао на молоке	200	0,80	0,40	10,50	49,00	693-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
го			20,78	19,76	79,25	578,54	

Итого за день			39,30	39,74	125,43	1177,76	
День 7							
Завтрак	Овощи (помидор)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	
	Тефтели с соусом	90	11,07	11,17	11,22	209,40	461-04
	Макаронные изделия отварные	100	3,40	6,10	22,80	163,00	516-04
	Капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,35	47,00	534-04
	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	2,80	20,00	109,78	501-13
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
Итого			22,42	22,87	79,69	625,98	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139-04
	Рыба жареная	80	15,68	6,88	0,00	128,00	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	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			28,99	20,12	98,28	697,74	
Итого за день			51,41	42,99	177,97	1323,72	
День 8							
Завтрак	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,20	61-13
	Печень по строгановски	90	12,24	12,24	3,51	175,50	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	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
	Итого		19,61	25,47	83,55	621,40	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,40	124-04
	Сырники из творога с повидлом	150/20	22,35	15,00	39,00	384,00	358-04
	Напиток витаминизированный апельсин	200	0,00	0,00	11,75	47,50	
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	24,39	125,10	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			31,27	22,41	124,17	816,24	
Итого за день			50,88	47,88	207,72	1437,64	

День 9							
Завтрак	Сыр порционно	20	5,10	6,49	0,00	80,08	101-13
	Каша молочная с крупой с маслом сливочным	200/5	4,80	7,00	51,60	307,50	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	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
Итого			15,21	20,25	103,61	513,95	
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	79,20	78-04
	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	148-04
	Котлета мясо - картофельная с маслом слив.	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	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
Итого			32,09	40,73	111,71	975,40	
Итого за день			47,30	60,98	215,32	1489,35	
День 10							
Завтрак	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80	43-04
	Рыба тушеная в томате с овощами	110	11,66	5,94	6,16	126,50	374-04
	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	510-04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639-04
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	10,84	47,00	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	
Итого			18,23	15,42	85,40	554,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,55	4,60	16,23	118,50	132-04
	Жаркое по-домашнему	190	16,91	9,31	20,52	237,50	436-04
	Какао на молоке	200	0,80	0,40	10,50	49,00	693-04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	21,68	94,00	
	Хлеб ржаной	24	1,63	0,31	9,55	48,24	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			25,33	15,34	88,28	594,24	
Итого за день			43,56	30,76	173,68	1148,24	