

для питания учащихся с ОВЗ города Гая

с 01.04.2023

дни недели	Вид меню / Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 неделя 1 день	Завтрак						
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным****200/5	205	7,74	7,1	34,25	231,87	Лапшина 302
	Яйцо вареное вкрутую	45	5,08	4,60	0,28	63,00	Тутельян 213
	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	4,82	5,77	15,12	132,96	Тутельян 7
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	10,78	43,74	Лапшина 685
	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Итого завтрак	580	18,12	17,89	70,23	515,97	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина 707
	Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66	
Вторник 1 неделя 2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 75/15	90	15,83	6,32	16,71	187,24	Лапшина 366
	Макаронные отварные с сыром и маслом	100	5,00	3,42	17,99	122,91	Лапшина 333
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	10,78	43,74	Лапшина 685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	71,40	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно**	120	0,48	0,48	11,76	53,28	Тутельян 368
	Итого завтрак	520	23,67	10,51	71,76	478,57	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина 707
	Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66	
Среда 1 неделя 3 день	Завтрак						
	Гуляш	75	8,80	15,07	3,49	198,37	Лапшина 437
	Пюре гороховое	160	16,83	5,63	30,36	247,47	Лапшина 514
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,4	92	Лапшина 685
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	пром. произ-во
	Итого завтрак	475	29,67	21,26	73,61	630,64	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина 707
	Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66	
Четверг 1 неделя 4 день	Завтрак						
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	60	9,43	9,38	8,40	155,27	Лапшина 499
	Сложный гарнир	160	3,7	4,42	22,88	142,4	Лапшина 553
	Чай с лимоном 200/10	210	0,29	0,00	15,37	59,3	Лапшина 686
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во
	Кондитерские изделия	30	1,35	4,80	19,50	126,00	пром. произ-во
	Итого завтрак	490	17,05	18,84	80,91	553,29	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина 707
	Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66	
Пятница 1 неделя 5 день	Завтрак						
	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	9,59	10,40	23,09	224,07	Лапшина 9
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным****	153	4,83	4,88	20,22	144,05	Лапшина 302
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лапшина 685
Итого завтрак	533	14,91	15,70	65,12	461,13		
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина 707
	Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66	
Понедельник 2 неделя 6 день	Завтрак						
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10-2020
	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	Тутельян 7
	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лапшина 685
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром. произ-во
	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян 368
	Итого завтрак	500	18,86	21,44	44,47	445,77	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина 707
	Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66	

		Завтрак								
		Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян	368	
		Тефтели с соусом 60/30	90	8,12	13,72	10,54	195,70	Лапшина	461	
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,21	5,36	36,07	225	Лапшина	508	
		Чай с лимоном 200/5	205	0,22	0,05	15,19	62,04	Лапшина	686	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,4	пром. произ-во		
		Итого завтрак	565	18,47	19,71	81,28	573,96			
		2-ой завтрак								
		Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина	707	
		Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66			
Среда	2неделя	Завтрак								
	8 день	Фрукты мытые поштучно**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Тутельян	368	
		Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/3****	153	3,63	3,78	22,86	139,96	Лапшина	302	
		Бутерброд с мясными кулинарными изделиями(курица)	70	8,67	6,56	20,66	177,21	Лапшина	9	
		Чай с сахаром	200	0,09	0,02	12,01	48,61	Лапшина	685	
		Итого завтрак	523	12,79	10,76	65,33	410,18			
		2-ой завтрак								
		Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина	707	
		Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66			
Четверг	2неделя	Завтрак								
	9 день	Гуляш	60	7,50	12,9	2,72	168	Лапшина	437	
		Сложный гарнир (капуста и картофель)	180	3,87	5,53	20,4	146,39	Лапшина	520	
		Кофейный напиток	200	2,6	1,54	22,9	110,82	Лапшина	514	
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	пром. произ-во		
		Итого завтрак	480	16,25	20,21	60,78	495,98			
		2-ой завтрак								
		Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина	707	
		Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66			
Пятница	2неделя	Завтрак								
	10 день	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе 75/50	125	19,59	22,84	3,26	294,88	Лапшина	493	
		Макароны отварные	180	8,15	4,8	43,83	244,82	Лапшина	516	
		Чай с лимоном 200/5	205	0,22	0,05	15,19	62,04	Лапшина	686	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,8	пром. произ-во		
		Итого завтрак	550	31,00	28,05	81,64	694,54			
		2-ой завтрак								
		Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66	Лапшина	707	
		Итого завтрак	150	0,75	0	15,9	66			
		средние показатели за завтраки	672	19	17	79	545			
		сут. норма		77,00	79,00	335,00	2350,0			
				0,25	0,21	0,24	0,23			

* допускается выдача иных блюд из овощей, в том числе свежих в нарезке по сезону
 ** фрукты мытые поштучно -допускаются выдача иных фруктов (в свежем или запеченом виде)
 *** с 01.03 салаты готовят из отварных или бланшированных овощей, икру из овощей.
 **** допускается замена на молочные каши из других круп
 допускается в течении дня отступление от норм калорийности в пределах +/-5%