Примерное двухнедельное цикличное меню (для детей - инвалидов и овз муниципальных общеобразовательных учреждений Хорольского округа

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя					
	День 1 (понедельник)					
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом сливочным	**30/10**	2,36	7,49	14,89	136
15	Сыр порционно	**30**	6,96	8,85		107,49
174	Каша молочная рисовая	**200/10**	6	10,85	52,93	334
377	Чай с сахаром и лимоном	**200/15/7**	0,53		9,4	42
	ОБЕД					
82.	Борщ со свеж капусты и мясом	**25/250**	6,3	7	11,2	120,5
268.	Котлета домашняя	**80**	6,47	14,63	8,24	192
993.	Соус томатный	**50**	0,68	2,45	3,73	39,7
305	Рис отварной	**150**	3,67	5,42	36,67	210,11
389	Сок фруктовый	**200**	0,27		22,8	92,27

ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**37,19**	**57,19**	**184,01**	**1390,97**
	День 2(вторник)					
	ЗАВТРАК					
229	Котлеты рыбные	**100/50**	9,17	6,45	10,39	146,7
309.	Макароны отварные	**200/5**	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Мафин	**50**	6,8	2,72	32,31	181,25
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
	ОБЕД					
119	Суп гороховый с курицей	**25/250**	10,52	11,27	21,19	148,25
321	Капуста тушенная со курицей	**50/150**	12,79	25,08	34,49	390,74
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**51,76**	**53,82**	**184,32**	**1335,88**
	День 3 (среда)					
	ЗАВТРАК					
260	Гуляш из свинины	**80/50**	10,64	28,19	2,89	309
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,9	4,1	39,84	231,86
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
	ОБЕД					
140	Суп картофельный рыбными консервами	**250**	8,45	8,28	16,13	160,78
279.	Тефтели из свинины	**75**	6,96	16,11	11,61	223
993.	в томатном соусе	**50**	0,68	2,45	3,73	39,7
309.	Макароны отварные	**150**	5,1	7,5	28,5	201,9
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40

ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**48,11**	**67,43**	**160,14**	**1433,28**
	День 4 (четверг)					
	ЗАВТРАК					
279	Тефтели мясные, запечен.в томатном соусе	**100/50**	9,17	19,5	13,32	301,33
309.	Макароны отварные	**200/5**	5,1	7,5	28,5	201,9
338.	Яблоко свежее	**180**	0,84	0,84	20,02	90,89
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
	ОБЕД					
101	Суп рисовый с курицей	**250**	7,7	5,66	11,25	126,97
290	Курица , тушенная в соусе	**90/50**	11,65	11,66	3,51	160
171	Каша пшеничная	**150**	6,84	8,01	40,06	260
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**48,68**	**53,97**	**174,1**	**1408,13**
	День 5 (пятница)					
	ЗАВТРАК					
289.	Рагу из курицы	**250**	17,94	16,74	21,71	310
ПР	Булочка домашняя	**50**	3,64	6,26	21,96	159
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,87	42
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
	ОБЕД					
85.	Свекольник с мясом	**250**	7,6	10,64	14,3	129,37
265	Плов со свининой	**200**	16,83	37,56	34,52	544,00
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9

	ИТОГО комплект готовых блюд		**53,39**	**72**	**150,4**	**1411,41**
	Вторая неделя					
	День 6 (понедельник)					
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом сливочным	**30/10**	2,36	7,49	14,89	136
15	Сыр порционно	**20**	4,64	5,9		71,66
181	Каша манная молочная	**200**	6,02	4,05	33,37	194,01
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Бифилюкс.2,5%	**150**	4,8	3,75	7,2	102
	ОБЕД					
104.	Суп картоф. с мясными фрикадельками	**250**	8,64	6,75	15,54	145,22
260	Гуляш из курицы	**80/50**	10,64	28,19	2,89	309
309.	Макароны отварные с маслом	**150/5**	5,1	7,5	28,5	201,9
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**47,21**	**64,13**	**145,34**	**1356,69**
	День 7 (вторник)					
	ЗАВТРАК					
287	Капуста, тушенная с рисом и курицей	**50/150**	7,67	11,5	24,83	294,83
ПР	Кекс столичный	**75**	4,57	13,84	43,06	315
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
	ОБЕД					
89	Щи с морской капустой,яйцом и сметаной	**25/26/5**	4,75	8	5,5	112,25
285	Макаронник с мясом	**25/150**	16,48	16,45	20,73	296,00
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9

	ИТОГО комплект готовых блюд		**40,85**	**50,59**	**151,56**	**1285,12**
	День 8 (среда)					
	ЗАВТРАК					
265	Рис с мясом и овощами	**230**	14,51	32,4	29,77	408,00
ПР	Пряник шоколадный	**65**	5,5	7,2	12,83	146,25
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
	ОБЕД					
103	Суп картоф.с вермишелью и курицей	**25/250**	7,7	5,66	11,25	126,97
143	Рагу овощное с курицей	**200**	5,97	9,94	9,2	309
349	Компот из сухофруктов	**200**	1,16	0,3	27,26	96,8
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**41,69**	**56,30**	**138,35**	**1314,06**
	День 9 (четверг)					
	ЗАВТРАК					
ПР	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	70,14
15	Сыр порционно	**15**	3,48	4,43		53,74
188	Запеканка рисовая с творогом	**250/30**	15,84	12,24	82,35	540,84
	и молоком сгущенным					
389	Кисель-концентрат	**200**	0,24	0,12	35,76	145,08
	ОБЕД					
101	Суп гречневый с курицей	**250/25**	2,73	2,8	20,45	117,9
259	Жаркое по -домашнему с курицей	**200**	14,06	18,09	18,95	337
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**43,2**	**38,48**	**205,55**	**1421,60**

	День 10 (пятница)					
	ЗАВТРАК					
268	Биточки, запеченные в	**100**	8,08	18,29	10,3	256
993	томатном соусе	**50**	0,68	2,45	3,73	39,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,9	4,1	39,84	231,86
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**40**	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Пряник шоколадный	**65**	5,5	7,2	12,83	146,25
	ОБЕД					
108	Суп картофель. с клецками и курицей	**25/250**	6,62	5,04	7,52	157,77
234	Котлеты рыбные в	**80/50**	6,59	5,64	9,39	115
993	томатном соусе	**50**	0,68	2,45	3,73	39,7
305	Рис отварной	**150**	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,53		9,4	40
ПР	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО комплект готовых блюд		**47,97**	**51,53**	**186,72**	**1485,25**

Специалист по питанию : Карпенко О.В.