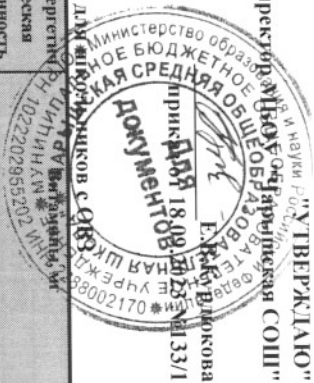


" " 2023 г.



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся с ООС

№ рецептуры	Наименование блюда День №1 - завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
424	Яйцо куриное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00	
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04	250,00	12,50	135,00	0,28	0,28	
41	Масло подсолнечное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00	250,00	10,40	135,00	0,28	0,46	
959	Какао с молоком	200,00	3,52	3,00	25,21	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,09	
	ИТОГО		16,80	18,17	35,38	371,50	227,02	14,85	90,04	500,76	45,14	276,10	78,17	1,83	
	День №1 - обед														
621	Уляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189	25,6	1,1	0,04	0,1	0,04	4,99	96,52	257,41	
128	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	1,99	152,69	96,36	
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	
71	Нарезка овощная	80	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00		0,70	14,00	20,00		
	панкейк	30	3,00	11,90	33,40	252,70									
	Чай с сахаром и лимонном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23	
	ИТОГО	690,0	30,3	33,7	94,5	493,6	0,2	2,4	25,0		9,9	416,8	307,6		
	День №2 - завтрак														
392	Бутерброд с повидлом	20,20	3,00	3,75	12,10	390,13	0,15	0,20	0,02	5,45	215,99	42,91	217,00	1,25	
	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,20	9,00	40,00	6,00	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	9,00	
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4									
	ИТОГО	320,20	4,00	4,35	30,90	474,53	6,15	0,20	0,05	5,85	215,99	42,91	217,00	10,25	
	День №2 - обед														
	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,1	0,08	0,07	0,24	1,44	320,88	76	
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	
	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57	
	конфета желейная	12	0,6	1	9,2	47,9	1,4	0	0,01	0,03	0	0,02	29,4	25,68	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23	
	ИТОГО	860	19,50	15,00	105,60	441,70	52,90	4,10	0,00	0,01	0,24	3,66	656,54	131,91	
	День №3 - завтрак														
377	Каша манная с маслом	200,00	6,90	9,80	28,00	9,80	0,15	0,90	95,40	0,70	31,50	22,00	60,60	0,42	
	Йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	14,20	2,40	1,70	0,36	
	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,00					
489	ИТОГО	892,00	29,03	26,02	164,80	588,70	53,17	5,10	98,32	0,81	45,94	98,26	963,84	133,73	
	День №3 - обед														
377	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0	0,05	0,05	0,17	

	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5		
	Булочка с повидлом	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00	
	ИТОГО	660	29,40	23,77	138,78	842,64	49,93	10,64	59,89				5,72	124,85	161,65	
3	День №4 – завтрак															
959	Бутерброд с маслом и сыром	16,00	15,20	12,10	71,40	350,00	0,30	0,11	1,00	1,20	215,99	42,91	217,00	1,74		
209	Какао с молоком	200,00	3,52	3,00	25,54	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,09		
	Ябло куриное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00		
		256,00	23,82	19,70	97,24	558,20	227,30	14,14	91,00	1,96	238,23	49,01	294,61	2,83		
154	День №4 - обед															
71	Котлеты из говядины с подливом	100,30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42							
379	Каша гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00				58,60	34,20	256,90	
	Нарезка овощная	80	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00				0,50	117,85	121,67	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00				0,70	14,00	20,00	
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	30,60	0,00	45,00	
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	249,5	46,5		
	Зефир	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00	
	ИТОГО	680	37,07	29,86	107,89	408,79	6,25	4,12	43,42				92,50	402,55	465,57	
2	День №5 - завтрак															
355	Бутерброд с повидлом	20,20	3,00	3,75	12,10	390,13	0,15	0,20	0,02	5,45	215,99	42,91	217,00	1,25		
	Кисель ягодный	200,00	1,00	2,20	12,00	149,00	0,00	2,20	0,00	14,40	5,40	7,20	0,72	0,09		
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4										
		320,20	4,40	6,35	33,90	583,53	0,15	2,40	0,02	19,85	221,39	50,11	217,72	1,34		
97	День №5 - обед															
	Каша молочная манная с маслом	250,10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17				101,00	138,10	47,60	
96	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04				250,00	12,50	135,00	
349	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00				250,00	10,40	135,00	
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,33		
	растетай	60	8	14	56	382	0	0	0				0	0	0	
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5		
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5		
	ИТОГО	600	38,49	41,87	143,57	865,30	17,40	1,18	1,21				604,20	466,00	317,60	
377	День №6 - завтрак															
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	6,90	9,80	28,00	227,80	0,15	0,90	95,40	0,70						
	Йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00			70,20	245,00	1,40	
	Чай с сахаром лимонном	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67	0,10	0,00	22,00	60,60	0,42		
		500,00	13,91	11,20	53,99	142,33	6,27	1,01	99,07	0,80	0,00	99,08	185,54	18,42		
265	День №6 - обед															
	Плов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67							
71	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00				1,88	22,61	36,88	
349	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73				0,03	6,90	4,20	
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	32,48	17,45		
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	249,5	46,5		
	ватрушка	60	8	14	56	382	0	0	0				0	0	0	
	Кисель из вишни (с м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08	1,06	39,37		
		650	35,85	20,91	14,99	99,07	654,95	0,55	0,59	4,40			4,29	2,91	124,89	
	Бутерброд с маслом и сыром	16,00	15,20	12,10	71,40	350,00	0,30	0,11	1,00	1,20	215,99	42,91	217,00	1,74		

Рыба тушеная с овощами															
53	Рыба тушеная с овощами	120,75	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43				3,95	67,74	77,70
377	картофельное пюре	120,75	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43				3,95	67,74	77,70
	Салат из капусты с овощами	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00				5,31	1,55	13,70
	Чай с сахаром	80	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02			0,09	78,77	136,27
	Йогурт	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67				0,10	0,00	99,08
	хлеб пшеничный	60	8	14	56	382	0	0	0				0	0	0
	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02			1,1	249,5	46,5
	ИТОГО	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04			1	305	122,5
	Примечание:	600	64,44	46,67	186,80	1165,84	152	2,89	14,53				15,41	442,03	268,18

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в сетях профилактки недостаточности витамина С в гимназии проводится искусственная С-витаминизация готовых трестых блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед разливацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

#####