



Десятидневное цикличное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях в виде обеда и полдника для детей ОВЗ 2 (вторая) смена

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
Обед 1-4								
Обед	34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,32	10,24	88,8	18
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	16
	43	Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	55
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			720	27,9	22,78	111,89	791,99	103,20
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	20	Запеканка из творога 150/10	160	28,10	19,43	37,80	442,90	32
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	8
ИТОГО полдник			360	28,30	19,43	47,10	480,90	40,00
ИТОГО за день			1080	56,2	42,21	158,99	1 272,89	143,20

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-ой день (вторник)								
Обед 1-4								

Обед	33	Суп картофельный с яйцом	200	5,76	5,2	14,8	134,40	18
	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,3	21,5	0,85	332	50
	13	Каша пшеничная 150/5	155	6,25	3,83	36,72	203,91	21
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			720	42,29	31,27	109,27	930,31	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	5
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	25
	91	Кефир с сахаром 200/10	210	5,7	6,3	17,6	151	10
ИТОГО полдник			320	6,8	7,65	34,9	239,00	40
ИТОГО за день			1040	49,09	38,92	144,17	1 169,31	143,20

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день (среда)								
Обед 1-4								
Обед	32	Суп картофельный с крупой	200	2,08	1,68	15,44	90,40	15
	42	Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00	55
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,60	3,90	35,56	207,1	19
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			715	26,16	25,62	121,8	843,50	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	7
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	25
ИТОГО полдник			340	3,12	1,24	49,34	223,40	40

ИТОГО за день	1055	29,28	26,86	171,14	1 066,90	143,2
---------------	------	-------	-------	--------	----------	-------

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день (четверг)								
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гренками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	22
	16	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187,00	25
	41	Рыба припущенная	90	15,90	0,90	0,50	74,00	42
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			770	30,52	11,36	87,14	599,20	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	81	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,15	13,60	29,24	282,66	32
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	8
ИТОГО полдник			360	9,35	13,6	38,34	318,66	40
ИТОГО за день			1130	39,87	24,96	125,48	917,86	143,2

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день (пятница)								
Обед 1-4								
	28	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115,00	15
	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	59

Обед	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			770	25,88	29,49	102,65	797,45	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	92	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	32
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
ИТОГО полдник			300	8	8,5	61,6	359,00	40,00
ИТОГО за день			1070	33,88	37,99	164,25	1 156,45	143,20

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день (понедельник)								
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	15
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	16
	40	Мясо тушенное свинина/гуляш 90/50	140	10,9	13,11	2,59	210,18	58
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			760	29,52	23,47	95,52	783,18	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	7
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	25
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8
ИТОГО полдник			310	1,6	1,45	48,2	211,00	40

ИТОГО за день	1070	31,12	24,92	143,72	994,18	143,2
---------------	------	-------	-------	--------	--------	-------

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день (вторник)								
Обед 1-4								
Обед	30	Рассольник Ленинградский	200	1,92	4	12,56	98,40	26
	39	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94,00	29
	9	Каша рисовая рассыпчатая 160/5	165	3,91	4,18	40	220,44	18
	21	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4,8	5	69,00	16
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
			785	20,71	18,12	119,16	741,84	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	91	Кефир с сахаром 200/10	210	5,7	6,3	17,6	151	10
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	25
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	5
ИТОГО полдник			320	6,8	7,65	34,9	239,00	40
ИТОГО за день			1105	27,51	25,77	154,06	980,84	143,2

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день (среда)								
Обед 1-4								
	29	Свекольник	200	2,00	3,60	12,00	92,00	21
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,6	3,9	35,56	207,1	19

Обед	66/47	Фрикадельки из кур с соусом белым основным 90/15	105	16,00	15,40	7,15	233,00	49
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			730	28,28	23,54	90,01	707,10	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	25
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	7
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8
ИТОГО полдник			340	5,82	4,04	54,94	279,40	40
ИТОГО за день			1070	34,10	27,58	144,95	986,50	143,2

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день (четверг)								
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гренками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	22
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	16
	84	Биточки/котлеты домашние с соусом белым 90/15	105	8	8,2	10,6	151	36
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			805	28,76	18,63	134,66	860,45	103,20
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	59	Вареники с творогом 180/5	185	30,40	11,50	25,60	327,00	32,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	8
ИТОГО полдник			385	30,6	11,5	34,7	363,00	40
ИТОГО за день			1190	59,36	30,13	169,36	1 223,45	143,20

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день (пятница)								
Обед 1-4								

Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	20
	36	Кнели куриные с рисом 100/7	107	17,1	23,6	6,1	306,00	49
	57	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00	20
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	8,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,20
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			767	30,98	34,34	97,56	843,20	103,2
Полдник 1-4 (ОВЗ)								
Полдник	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	25
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	8
	4	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10	35	5	7,1	14,5	145	7,00
ИТОГО полдник			335	5,6	7,5	33,6	230,00	40
ИТОГО за день			1102	36,58	41,84	131,16	1 073,20	143,2