

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

**1-4 классов ( с 7 до 11лет)**

**Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
173	Каша мол овсян вяз сгущ/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>20,6</b>	<b>18,46</b>	<b>75,43</b>	<b>593,3</b>
<b>2-ой день</b>						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,82	0,06	109,9
224	Запек твор с мор/сг м 130/25	155	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>420</b>	<b>36,78</b>	<b>17,92</b>	<b>65,46</b>	<b>492,1</b>
<b>3-ий день</b>						
15	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40
291	Плов из птицы 90/150	240	20,3	12,5	42,8	366,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>26,8</b>	<b>16</b>	<b>78,5</b>	<b>583,4</b>
<b>4-ый день</b>						
278	Тефтели из гов с соус 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>535</b>	<b>27</b>	<b>28,2</b>	<b>99</b>	<b>775,6</b>
<b>5-ый день</b>						
70/71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Котлеты рыбные	90	16,6	6,07	26,6	284,6
312	Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	112,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>24,52</b>	<b>10,93</b>	<b>87,14</b>	<b>581,3</b>

**6-й день**

261	Печень тушен в соусе 60/30	90	2,96	9,85	4,85	173,6
302	Каша ячневая	130	4,5	5,1	21,9	210
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	54
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	58,5
	<b>Всего</b>	<b>425</b>	<b>11,46</b>	<b>15,25</b>	<b>62,45</b>	<b>496,1</b>
<b>2-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
15	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40
243	Сосиски отварные	100	11,8	20	0,06	230,6
309	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>23,9</b>	<b>27,9</b>	<b>71,76</b>	<b>677,6</b>
<b>2-ой день</b>						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,82	0,06	109,9
224	Запек твор с мор/сг м 130/25	155	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>420</b>	<b>36,78</b>	<b>17,92</b>	<b>65,46</b>	<b>492,1</b>
<b>3-ий день</b>						
268	Шницель из говядины рубл	90	10,4	12,8	12	268,5
302	Каша ячневая	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>81,6</b>	<b>678,5</b>
<b>4-ый день</b>						
52	Свекла отварная	50	0,72	0	1,56	11,7
288	Птица отварная	90	25,04	26,6	12,9	288
304	Рис отварной	120	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	20,7	93,6
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>33,58</b>	<b>32,75</b>	<b>91,96</b>	<b>677,8</b>
<b>5-ой день</b>						
15	Сыр твердый	15	2,5	3,2	0	60
234	Биточки рыбные	90	14,8	5,4	23,7	284,6
312	Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	112,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>505</b>	<b>24,8</b>	<b>13,4</b>	<b>83,1</b>	<b>634,1</b>
<b>6-й день</b>						
260	Гуляш из свинины 50/50	100	2,96	9,85	4,85	203,7
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>12,66</b>	<b>15,85</b>	<b>74,45</b>	<b>590,7</b>

**В питании обучающихся используются сезонные овощи.**

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин **2.3/2.4.3590-20**

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00.