

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "СВЕТОЧ"
 И.В. Зячков



Примерное циклическое десятидневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 11 до 18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
КАША "ДРУЖБА"	250/7	7,4	11,0	33,5	263,5	190
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	667	12,7	13,3	89,1	532,3	
Второй прием горячего питания						
БОРЩ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/7	7,5	13,5	24,3	252,7	76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	617	15,5	18,9	97,0	624,7	
Всего за день:		28,2	32,2	186,1	1 157,0	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	8,8	19,7	13,6	267,1	278
СОУС С ОВОЩАМИ	50	0,4	2,5	2,2	33,0	348
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/7	3,9	6,2	40,8	234,3	325
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	547	17,2	28,9	90,4	692,9	
Второй прием горячего питания						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ПТИЦЕЙ	300	9,9	11,4	26,4	247,6	108
ХЛЕБ С СЫРОМ	50/15	7,2	5,9	25,7	185,6	3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
Итого за прием пищи:	565	17,1	17,3	61,8	471,9	
Всего за день:		34,3	46,2	152,2	1 164,8	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/7/17	8,6	11,0	30,1	255,1	210
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
Итого за прием пищи:	474	13,8	14,2	104,2	601,8	
Второй прием горячего питания						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	7,8	7,4	22,6	188,3	98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	575	12,5	15,1	69,5	465,5	
Всего за день:		26,3	29,3	173,7	1 067,3	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ) СОЛЕННЫЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	70
ПЛОВ СО СВИННОЙ	200	11,7	26,8	42,0	456,6	266
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	500	15,8	27,3	75,8	615,1	
Второй прием горячего питания						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ПТИЦЕЙ	300	11,6	7,3	26,4	218,5	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	441
Итого за прием пищи:	550	15,2	7,8	61,0	381,2	
Всего за день:		31,0	35,1	136,8	996,3	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	
БОРЩ СО СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	300/7	7,5	11,2	24,3	231,8	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	431
Итого за прием пищи:	582	12,8	19,0	73,8	526,1	
Второй прием горячего питания						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,7	19,1	19,1	315,4	309
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	500	24,0	24,4	87,6	667,0	
Всего за день:		36,8	43,4	161,4	1 193,1	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	507/15	6,9	11,2	25,8	233,0	3
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	25,8	48,6	35,9	688,6	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	1,0	2,7	6,7	55,1	327
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
Итого за прием пищи:	522	33,9	62,5	78,5	1 017,8	
Второй прием горячего питания						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300	8,3	9,5	16,6	188,6	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	431
Итого за прием пищи:	600	13,2	11,6	86,7	510,4	
Всего за день:		47,1	74,1	165,2	1 528,2	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Первый прием горячего питания							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	12,1	23,2	12,0	305,6	215	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	7,3	38,4	252,8	181	
СОУС С ОВОЩАМИ	50	0,4	2,5	2,2	33,0	348	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4		
Итого за прием пищи:	540	25,1	33,5	86,4	749,9		
Второй прием горячего питания							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	7,4	12,0	21,5	224,5	104	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402	
Итого за прием пищи:	560	11,4	12,5	56,6	385,6		
Всего за день:		36,5	46,0	143,0	1 135,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ) СОЛЕННЫЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/7	5,5	6,2	34,9	218,0	331
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90/50	12,9	9,6	19,4	211,9	239
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	
Итого за прием пищи:	597	22,5	16,3	88,1	588,4	
Второй прием горячего питания						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С ПТИЦЕЙ	300	7,6	7,1	24,2	191,7	100
ХЛЕБ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/7/10	6,1	11,0	25,8	227,6	3
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	16,4	65,7	411
Итого за прием пищи:	567	13,7	18,1	66,4	485,0	
Всего за день:		36,2	34,4	154,5	1 073,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,6	26,9	14,7	356,4	306
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за прием пищи:	500	21,3	32,3	85,3	721,0	
Второй прием горячего питания						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	300	8,4	6,7	20,1	192,9	95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за прием пищи:	600	15,7	14,0	88,6	544,5	
Всего за день:		37,0	46,3	173,9	1 265,5	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Первый прием горячего питания						
СУП КУРИНЫЙ (КРУПА В АССОРТ.)	300	7,7	8,1	28,5	216,5	98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	441
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	
Итого за прием пищи:	575	13,1	16,0	81,2	530,7	
Второй прием горячего питания						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13,2	11,7	4,6	190,5	255
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	7,4	51,2	316,4	181
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
Итого за прием пищи:	550	28,7	19,6	91,3	670,4	
Всего за день:		41,8	35,6	172,5	1 201,1	