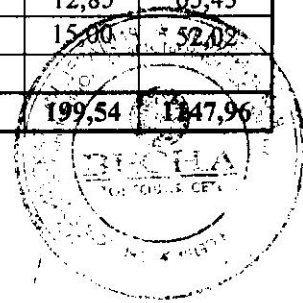


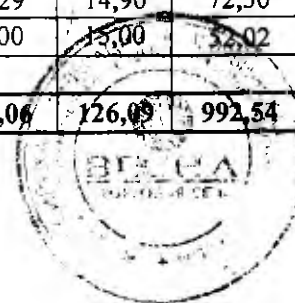
ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ двухразового питания обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья общего и среднего образования в муниципальных
общеобразовательных организациях Миасского городского округа.

5-11 классы

Дата	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл	К/ккал
	Завтрак					
1 день	Масло порционно	15.	0,15	10,8	0,15	99,00
	Плов из кур	50/ 200	18,2	16,58	33,61	330,76
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	хлеб рж-пшеничный	32.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Обед					
	Борщ из капусты и картоф с фрикад со сметан	300/20/10	7,49	10,06	20,88	199,25
	хлеб рж-пшеничный	58.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		30,44	38,02	114,44	878,05
	Завтрак					
2 день	Икра кабачковая	60.	0,4	0,05	1,70	7,00
	Шницель рубленый из говядины	50/ 50	8,3	13,5	8,90	192,0
	Картофельное пюре	200.	3,12	5,2	26,28	159,0
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	30,20	116,00
	хлеб рж-пшеничный	32.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Обед					
	Суп-лапша домашняя с курицей	300/ 30	14,36	18,65	21,18	311,91
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		31,18	37,98	133,06	982,93
	Завтрак					
3 день	Сыр порционный	15.	2,7	2,7	0,00	36,10
	Каша молочная Дружба с маслом	200/ 5	7,2	4,3	43,70	232
	Кофейный напиток	200.	1,40	1,50	20,40	103,20
	хлеб рж-пшеничный	25.	2,20	0,00	14,90	72,50
	Фрукт	шт	3,07	0,29	44,80	183,00
	Обед					
	Масло порционно	15.	0,15	10,8	0,15	99,00
	Суп картофельный с макаронными с фрикад	300/ 20	8,70	7,47	32,84	232,21
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Батон нарезной	20	1,90	0,73	12,85	65,43
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		29,62	28,08	199,54	1247,96



	Завтрак					
4 день	Огурец солёный порционно	35.	0,4	0,05	1,70	7,00
	Биточек Солнышко	50/ 30	9,26	9	5,86	141,48
	Макаронные отварные	200.	4,46	5,34	35,60	207,32
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	хлеб рж-пшеничный	40.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Обед					
	Суп картофельный гороховый с фрикад	300/ 20	13,33	11,62	31,39	282,78
	хлеб рж-пшеничный	58.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		16,42	14,68	73,06	480,32
	Завтрак					
5 день	Зелёный горошек	30.	1,6	0,1	3,25	20,00
	Бигус Школьный с мясом	50/200	19,37	23,18	11,88	333,22
	Кисель	200	0,02	0,00	29,08	116,38
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Обед					
	Суп крестьянский с пшеном с курицей	300/ 25	14,20	16,67	32,98	330,51
	хлеб рж-пшеничный	58.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
			39,69	40,53	121,99	997,13
	Завтрак					
6 день	Сыр порционно	15.	2,7	2,7	0,00	36,10
	Омлет натуральный с маслом	150.	14,8	23,7	2,80	291,9
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	28,70	58,10
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,00	14,90	72,50
	Обед					
	Масло порционно	15.	0,15	10,8	0,15	99,00
	Борщ сибирский с курицей со сметаной	300/20/10	9,61	15,16	14,82	230,58
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Батон нарезной	20	1,90	0,73	12,85	65,43
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
			34,36	53,38	104,12	978,13
	Завтрак					
7 день	Масло порционно	15.	0,15	10,8	0,15	99,00
	Запеканка творожная со сгуш.молоком	150/15.	25,8	18	36,10	412
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,00	52,02
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,00	14,90	72,50
	Обед					
	Суп картофельный с горбушей	300/25	8,74	7,97	32,04	232,50
	хлеб рж-пшеничный	58.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		39,19	37,06	126,09	992,54



	Завтрак					
8 день	Котлета рыбная Лада	80.	6,5	5,9	4,45	176,97
	Рис с овощами (морковь, лук)	200.	4,42	10,56	42,72	285,68
	Кисель	200	0,02	0,00	29,08	116,38
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,00	14,90	72,50
	Яблоко	шт	0,40	0,00	11,30	45,80
	Обед					
	Суп картофельный с фрикадельками	300/ 20	8,28	11,52	32,24	263,22
	хлеб рж-пшеничный	58.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		24,12	28,27	164,59	1085,07
	Завтрак					
9 день	Огурцы солёные порционно	25.	0,4	0,05	1,7	7,00
	Жаркое по-домашнему из кур	250.	15,43	16,21	30,5	342,12
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,00	52,02
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,00	14,90	72,50
	Обед					
	Рассольник петербургский с фрикад со смет	300/15/10	6,64	12,36	23,29	231,28
	хлеб рж-пшеничный	58.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		26,97	28,91	113,29	829,44
	Завтрак					
10 день	Сыр порционно	15.	2,7	2,7	0,00	36,10
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/ 5	8,48	6,97	43,8	282,11
	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,05	0,01	15,07	57,34
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,00	14,90	72,50
	Кондитерское изделие	шт	3,83	5,80	11,83	208,40
	Обед					
	Масло порционно	15.	0,15	10,8	0,15	99,00
	Щи из капусты с картоф с курицей со смет	300/25/10	11,59	17,92	15,13	266,65
	хлеб рж-пшеничный	29.	2,20	0,29	14,90	72,50
	Батон нарезной	20	1,90	0,73	12,85	65,43
	Чай с сахаром	200.	0,10	0,00	15,00	52,02
	Итого за день		33,20	45,22	143,63	1212,05
	Итого за неделю		157,84	192,84	651,72	5097,23
	средний показатель за 10 дней		26,56	31,16	118,68	863,85

Директор ООО "Весна-торговая сеть"

Колосова Т.Д.

