

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше

(ОВЗ)

01.09.2023г.

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (100г)	№203 Макароны отварные (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай -0,5г
мясо б/к- 80г	вермишель - 63г	сахар -15г
морковь - 5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
лук-5		
раст.масло -3г		
томат -5г		№338 Сок фруктовый - 200г
мука -2г		(в индивидуальной упаковке)
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
2 ДЕНЬ (вторник)		
№323 Биточки из птицы - (100/50г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
филе куриное -80г	с соусом - (180г)	яблоки - 20г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар - 15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,7г
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -8г		
масло раст. -1г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
3 ДЕНЬ (среда)		
№299 Котлеты мясные - (100/50г)	№179Каша гречневая рассыпчатая -	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо - 75г		чай -0,5г
хлеб -18г	крупа гречневая - 86г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 20г		
масло раст -0,5г,лук -8г, ,сухари 8г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб ржаной - 30г	
	хлеб пшеничный - 30г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№325 Фрикадельки из птицы- (100г)	№142 Картофель и овощи тушенные	№413Кофейный напиток с молоком--
филе куриное - 80г	в соусе - (180г)	(200г)
рис -10г	картофель - 150г	кофейный напиток -2г
,вода-18г	мука - 2,5г,	молоко -90г
яйцо - 3г,морковь-10г	морковь - 15г	сахар-15г
	лук -8г,	аскарбиновая кислота - 0,7г
	масло раст. - 4г	
	сметана - 5г	
	томат паста - 3г	№338 Бананы свежие - (100г)
	вода -50г	банан -160г
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

1

2

		йодированная за сутки - 5г
7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты из птицы - (100/50г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая	№376 Чай с сахаром - (200г)
филе куриное -80г	с соусом - (180г)	чай -0,5г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -8г		
масло раст. -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,	хлеб пшеничный - 30г	
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г	хлеб ржаной - 30г	
8 ДЕНЬ (вторник)		
№304 Тефтели мясные -(100/50г)	№179Каша гречневая рассыпчатая -	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо б/к - 67г,		чай -0,5г
яйцо-3г	крупа гречневая - 86г	сахар -15г
лук -10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
морковь -10г		
рис - 12г		
вода - 10г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		№338 Сок фруктовый - 200г
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		(в индивидуальной упаковке)
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины(100г)	№312 Пюре картофельное - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
	картофель-210г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,	молоко-30г	сахар - 15г
лук-5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
мука - 3г		
морковь -5г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе (100г)	№303 Каша пшеничная вязкая - (180г)	№413 Кофейный напиток с молоком-- (200г)
филе птицы - 85г,	крупа пшеничная -50г	кофейный напиток -2г
сметана -10г		молоко -90г
лук-3г		сахар-15г
мука -3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода -50г		
томат -2г		
масло слив. -1,5г		
		№338 Бананы свежие - (100г)
	хлеб пшеничный - 30г	банан -160г
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный с соусом (рубленный) - (100/50г)	№203 Макароны отварные - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
рыба (минтай) -100г	макароны - 63г	чай -0,5г
хлеб - 17г		сахар -15г
вода - 10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
яйца -4г		
морковь 10г	хлеб пшеничный - 30г	
сухари пониров.-10г	хлеб ржаной - 30г	
лук -10г		
масло раст. -1г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
12 ДЕНЬ (суббота)		
№244 Плов из отварной говядины (200г)		№342 Компот из свежих плодов (200г)
мясо говяжье б/к -80г		яблоки - 20г
рис - 46		сахар - 15г
масло раст. - 7г		аскарбиновая кислота -0,7г
морковь -12г		
лук -10г		
вода -100г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
--	--	----------------------------

==