



Иванов О.Н.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания для учащихся с ОВЗ школ (осенне-зимний период) Для возрастной группы с 12 до 18 лет**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Каша пшенная	200	14,31	11,5	32,51	274,26	262
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19,25</b>	<b>77,97</b>	<b>546,56</b>	
Полдник	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>13,87</b>	<b>14,42</b>	<b>76,69</b>	<b>484,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>31,87</b>	<b>33,67</b>	<b>154,66</b>	<b>1030,58</b>	
День 2	Биточки куриные с соусом	90	12,3	14	7	205	ТТК
	Рис отварной	180	4,64	6,19	40,95	267,73	465
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,06</b>	<b>20,83</b>	<b>95,55</b>	<b>678,65</b>	
Полдник	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>14,3</b>	<b>15,14</b>	<b>60,18</b>	<b>424,19</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>980</b>	<b>35,36</b>	<b>35,97</b>	<b>155,73</b>	<b>1102,84</b>	
День 3	Гуляш из курицы	90	11,93	12,69	3,58	197,1	ТТК





День 6	Каша рисовая	200	14,43	10,65	33,6	280	262
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	7,75	20,65	170,66	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,12</b>	<b>18,4</b>	<b>79,06</b>	<b>552,3</b>	
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>13,66</b>	<b>14,42</b>	<b>57,95</b>	<b>408,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>31,78</b>	<b>32,82</b>	<b>137,01</b>	<b>960,51</b>	
День 7	Котлеты из филе кур	90	12,3	14	7	205	ТТК
	Макароны отварные	180	5,17	6,1	50,16	264,6	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,19</b>	<b>20,74</b>	<b>92,17</b>	<b>630,46</b>	
<b>Полдник</b>	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>14,3</b>	<b>15,14</b>	<b>60,18</b>	<b>424,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>35,49</b>	<b>35,88</b>	<b>152,36</b>	<b>1054,65</b>	
День 8	Рагу из овощей с птицей	250	15,3	17,8	38	363,7	ТТК
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1	0,06	4,48	24	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>18,46</b>	<b>76,73</b>	<b>544,16</b>	
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>13,77</b>	<b>14,36</b>	<b>57,68</b>	<b>408,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>33,57</b>	<b>32,82</b>	<b>134,41</b>	<b>952,21</b>	
День 9	Котлеты мясные с соусом	90	12,8	13	21	232	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	ТТК
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК

	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,2	0,1	11,9	50	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,14</b>	<b>20,04</b>	<b>78,96</b>	<b>578,22</b>	
<b>Полдник</b>	Рассольник «Ленинградский»	15/200	12,24	14,99	28,95	294,11	129
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>14,39</b>	<b>15,29</b>	<b>73,12</b>	<b>482,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>34,53</b>	<b>35,33</b>	<b>152,08</b>	<b>1060,35</b>	
День 10	Плов рисовый с овощами и птицей	200	14,69	17,9	22,9	321,39	ТТК
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585
	Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>13,52</b>	<b>14,35</b>	<b>57,84</b>	<b>408,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>980</b>	<b>31,52</b>	<b>32,75</b>	<b>134,44</b>	<b>952,41</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>4900</b>	<b>166,89</b>	<b>169,6</b>	<b>710,3</b>	<b>4980,13</b>	