

Столовая

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Рубин-Сервис"
генеральный директор

Вербицкая ВА.

КОГБУСШ пгтго Подосиновец
директор

Логиновский Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний-летний**
Возрастная категория: **ОВЗ дети 7-11**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,16	72	99
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	244	302
Котлеты Московские (сметанный соус)	90/30	9,17	18,4	9,87	244	270
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	730	25,83	28,28	90,68	877	
Всего в день	730	25,83	28,28	90,68	877	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	250	1	1	24,5	80	338
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,82	14,06	14,52	232	234
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 010	24,65	23,79	105,84	863	
Всего в день	1 010	24,65	23,79	105,84	863	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Макаронные изделия отварные/1	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Зразы рубленные/эскалоп	100	2,81	9,87	9,88	140	274
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	710	26,66	22,7	71,34	749	
Всего в день	710	26,66	22,7	71,34	749	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	321
Тефтели 2-й вариант (говядина)	60/50	8,32	6,02	10,06	128	279

Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	785	20,13	16,58	55,49	608	
Всего в день	785	20,13	16,58	55,49	608	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,61	4,33	37,54	203	302
Мясо тушеное (говядина)	50/50	15,2	17,38	2,56	225	256
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	732	29,33	25,95	70,53	793	
Всего в день	732	29,33	25,95	70,53	793	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Макаронные изделия отварные/1	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,82	14,06	14,52	232	234
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	710	25,57	18,96	75,52	732	
Всего в день	710	25,57	18,96	75,52	732	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115	108
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	244	302
Котлета куриная	90	15,86	9,22	14,62	210	
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
Всего в Обед	850	35,69	23,22	111,83	968	
Всего в день	850	35,69	23,22	111,83	968	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Зразы из кур с омлетом и овощами	100	11,65	17,11	7,23	229	298
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	775	23,39	25,7	61,17	725	
Всего в день	775	23,39	25,7	61,17	725	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Обед						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,52	20,67	18,95	338	259
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	660	26,29	24,9	58,41	723	
Всего в день	660	26,29	24,9	58,41	723	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	260
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	782	33,6	31,2	80,1	888	
Всего в день	782	33,6	31,2	80,1	888	
Итого		271,14	241,28	780,92	7 926	
Среднее за период		27,11	24,13	78,09	793	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,68	27,4	39,41		