

**Примерное 20-ти дневное меню для детей с инвалидностью
(5-11 класс), (завтрак,обед) Л5 (с 02.09.24г)**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03/6,36/31,39/ 202,92	Каша манная молочная жидкая	200	6,06/6,43/30,47/203,9
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Обед			Обед		
Щи со сметаной	200/10	1,65/4,54/7,06/ 75,7	Суп куриный с вермишелью (окорочка,лук,морковь,вермишель)	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом (говядина)	200	17,52/23/36/421	Гуляш из говядины	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/ 69,6
			Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Котлета из птицы Пеструшка	60	9,66/9,96/8,71/ 180,5	Котлета "Сюрприз"(филе птицы,говядина)	60	8,38/7,37/8,52/ 133,9
Каша гречневая вязкая	100	2,48/2,93/12,37/ 85,81	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93
Обед			Обед		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Борщ со сметаной	200/10	1,88/8,195,94/ 10,33/103,04
Курица порционная запеченная	60	14,94/10,2/0,36/ 153,18	Минтай запеченный с луком	50/10	9,5/6,5/3,7/112,8
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/ 89,96	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Компот из яблок Солнечный	200	0,2/0/20/86	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130	Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/185,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
Обед			Обед		
Свекольник со сметаной	200/10	0,94/4,21/9,98/ 81,35	Уха с рыбой (минтай)	200	5,44/2,16/7,04/69,36
Гуляш из птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/ 254,3	Курица порционная запеченная	60	14,94/10,2/0,36/ 153,18
Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/13 1,61	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48
Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Биточек из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5	Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	100 (50/50)	10,6/5,1/5,6/112
Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Обед			Обед		
Суп из овощей со сметаной	200/10	2,02/5,02/10,28/ 95,4	Суп картофельный с горохом, мясом (говядина)	200/10	7,42/6,19/ 15,66/148,03
Котлета "Сюрприз"(филе птицы,говядина)	60	8,38/7,37/8,52/ 133,9	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/140	14,46/32,95/18,87/ 429,83
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48	Компот из изюма	200	0,33/0/21,66/86,7
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Гуляш из птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/ 254,3	Гуляш из птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/254,3
Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/ 131,6	Каша гречневая вязкая	100	2,48/2,93/12,37/ 85,81
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93
Обед			Обед		
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	4,7/4,7/14,51/ 119,15	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	50/50	10,6/5,1/5,6/112	Печень говяжья по-строгановски	90 (60/30)	15,47/10,24/6,36/ 179,49
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

III НЕДЕЛЯ	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,27/7,25/34,8/ 233,7	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,98/8,27/28,4/216,1
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Обед			Обед		
Суп картофельный с фасолью, с мясом	200/10	6,94/6,21/14/ 139,65	Суп картофельный с мясом	200/10	4,7/4,7/14,51/119,15
Гуляш из филе птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/ 254,3	Гуляш из птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/254,3
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48	Каша перловая рассыпчатая	100	2,4/5,16/13,6/93,8
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/146
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Гуляш из свинины	100 (50/50)		Котлета "Сюрприз"(филе птицы,говядина)	60	8,38/7,37/8,52/ 133,9
Макаронны отварные	100	3,47/3,57/21,4/ 131,6	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Отвар из сухофруктов	200	0,3/0/20,1/81	Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105
Обед			Обед		
Суп картофельный с горохом, мясом	200/10	7,42/6,19/15,66/ 148,03	Борщ со сметаной	200/10	1,88/8,195,94/ 10,33/103,04
Котлета из птицы Пеструшка	60	9,66/9,96/8,71/ 180,5	Котлета из птицы Пеструшка	60	9,66/9,96/8,71/ 180,5
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/ 89,96	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/ 89,96
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130	Запеканка из творога	75	14,16/3,26/11/130
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93
Обед			Обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями, с птицей	200/10	4,66/4,1/15,13/ 116,08	Суп картофельный с фасолью, с мясом	200/10	6,94/6,21/14/ 139,65
Гуляш из говядины	100 (50/50)	13,33/10,98/10,52/ 194,16	Курица порционная запеченная	60	14,94/10,2/0,36/153,18
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Капуста тушеная	100	2,5/4,6/15,53/99,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из яблок Солнечный	200	0,2/0/20/86
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Гуляш из птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/ 254,3	Шницель рыбный н/р (минтай)	60	13,33/10,98/10,52/ 194,16
Каша гречневая вязкая	100	2,48/2,93/12,37/ 85,81	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/ 90,43
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Обед			Обед		
Щи со сметаной	200/10	1,8/5,4/7,2/84,8	Суп купеческий (картофель,морковь, лук,чеснок,помидоры)	200	1,94/2,75/14,1/108,88
Шницель рыбный н/р (минтай)	60		Зразы из говядины Драйвер	60	7,72/10,69/8,03/159,1 7
Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/ 90,43	Рагу овощное Сочинение	100	2,46/2,86/19,66/122,1 3
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Омлет натуральный	105	10,18/15,12/2,03/ 185,1	Макароны запеченные с сыром	150	7,9/8,9/33,2/237
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Обед			Обед		
Борщ со сметаной	200/10/10	1,88/8,195,94/ 10,33/103,04	Суп из овощей с гречками и сметаной (капуста белокач, картофель,морковь,лук, горошек зеленый конс,масло растит,хлеб пшен)	200/10/10	3,14/5,13/17,25/ 128,82
Курица порционная запеченная	60	14,94/10,2/0,36/ 153,18	Голубцы ленивые	120 (90/30)	7,88/9,03/7,58/143,1
Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/ 131,61	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/ 90,43
Компот из яблок Солнечный	200	0,2/0/20/86	Отвар из сухофруктов	200	0,3/0/20,1/81
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48