

Примерное десятидневное меню
Возрастная категория 11-12 лет и старше
Категория: дети с ОВЗ и дети участников СВО

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Сыр Белорусский	25	1,60	3,47	2,77	27,90	54-1з-2020
	Каша пшенная	150	5,52	4,52	26,45	168,45	302
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		475	11,80	9,52	76,52	392,12	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Рис припущенный	150	4,30	6,00	10,90	154,30	54-7г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,10	1,00	4,04	62,40	54-1хн-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		650	10,08	8,53	59,24	412,47	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Макароны отварные	150	4,2	4,5	6,25	142,3	54-1г-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	6,7	27,9	0,3	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
	Яблоко	150					
Итого за обед		600	8,68	12,73	67,45	310,37	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,42	6,9	9,5	238,9	54-4г-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,15	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		450	11,06	8,58	70,68	521,27	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Каша пшеничная	150	4,85	5,8	8,8	102,3	54-12г-2020
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	6,7	27,9	0,3	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		450	9,33	14,03	70,00	270,37	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,42	6,9	9,5	238,9	54-4г-2020
	Яйцо отварное	60	58,32	2,12	38,96	174,15	304
	Сыр столовый в нарезке	25	2,1	2,4	1,72	27,9	15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		535	71,52	12,95	97,48	636,72	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Каша ячневая	150	3,08	6,02	4,02	20,8	303
	Сыр Твердый в нарезке	25	1,6	3,47	2,77	27,9	54-1з-2020
	Груша	150	0,6	0,6	19,4	62,5	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		625	9,96	11,62	73,49	306,97	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Рис припущенный	150	4,30	6,00	10,90	154,30	54-7Г-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		450	8,98	7,53	58,20	350,07	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Жаркое по - домашнему	180	15,83	10,2	0,00	154,69	345
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		480	20,51	11,73	47,30	350,46	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	Макароны отварные	150	4,2	4,5	6,25	142,3	54-1Г-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,80	1,20	19,20	98,80	ПР 481
	Хлеб Ржаной	50	1,68	0,33	14,1	68,97	ПР 481
Итого за обед		450	8,88	25,94	53,55	338,07	

Шеф повар _____