

Утверждаю:

Директор «БОУ «Образовательный центр для детей с
ограниченными возможностями здоровья»
Министерства Чувашии

Г.Ю.Осипова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
с 3 до 7 ЛЕТ
(период с 01 января по 31 августа)

Сад		-		Огд./корп		День		1	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1/13*	Каша гречневая	200		171,5	3,5	5,3	2,6
	гор.напиток	1/14*	Чай сладкий	180		55,38	0	0,95	11,7
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7		145,68	3,1	6,12	145,68
		127*	Конфеты шоколадные	20		79	36	2,2	15,4
						451,76	42,60	14,57	175,38
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,2	0	10,5
		1/8a*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11
						46,50	0,45	0,00	21,50
Обед	закуска	172*	Салат из свеклы	50		64	0,36	3	8,4
	1 блюдо	204*	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/8		8,35	1,89	3,42	10,45
	2 блюдо	19/151*	Фрикадельки мясные	70		64,5	10,5	1,01	1,94
	гарнир	6*	Пюре картофельное	130		125,4	2,99	3,92	19,5
	сладкое	144*	Компот из сухофруктов	180		64,97	0,68	0,08	15,91
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23
						430,22	18,92	11,93	79,20
Полдник		133*	Хлеб пшеничный	40		92,86	3,8	0,4	24,3
		157*	Молоко	200		104,4	5,6	5,4	9,4
						197,26	9,40	5,80	33,70
Ужин	гор.блюдо	96*	Вермишель отварная молочная жидкая	200		186,36	7,16	9,04	20,6
	гор.напиток	149*	Чай с лимоном	200		52	0,22	0,22	14
	хлеб	133*	Хлеб пшеничный	40		92,86	3,8	0,4	24,3
						331,22	11,18	9,66	58,9
			Итого:			1456,96	82,55	41,96	368,68

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/78*	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30		316,27	20,09	15,17	24
	гор.напиток	155*	Кофейный напиток с молоком	180		115,74	3,64	3,25	18,08
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/7/8		167	4,88	7,65	19,53
						599,01	28,61	26,07	61,61
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11
		1/8a	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11,2
Обед						46,50	0,46	0,00	22,20
	закуска	156*	Салат из квашенной капусты	60		62,9	0,79	4,8	5,5
	1 блюдо	12/103*	Суп овощной на курином бульоне	180		94,93	4,59	11,5	15,21
	2 блюдо	12/104*	Суфле из отварной курицы с соусом сметанным	80		209,84	16,74	14,32	3,48
	гарнир	12/105*	Рис отварной	130		198,86	2,97	1,18	10,98
	сладкое	189*	Компот из свежих фруктов	180		91,44	3,22	1,58	16,07
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23
						760,97	30,81	33,88	74,24
		3/134*	Кисель плодово-ягодный	180		63,72	0	0	15,93
		128*	Печенье	30		130,2	2,25	3,54	22,32
Полдник						193,92	2,25	3,54	38,25
	гор.блюдо	11/100*	Картофель и овощи тушеные	180		153,3	3,7	6,35	20,3
Ужин	гор.напиток	148*	Чай	200		36	0	0	130
	хлеб	133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	3,9	0,4	24,3
						281,9	7,6	6,75	174,6
			Итого:			1882,30	69,73	70,24	370,90

Сад		-		Отд./корп		День		3	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13/108*	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200		219,6	5,6	11	22,6
	гор.напиток	135*	Какао напиток на молоке	180		123,34	4,12	3,6	18,65
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8		145,6	3,1	6,12	19,54
						488,54	12,82	20,72	60,79
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,2	0	10
		1/8а*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11
						46,50	0,45	0,00	21,00
Обед	закуска	171*	Салат из соленых огурцов с луком	50		29,9	2,43	2,55	1,3
	1 блюдо	17/137*	Суп пюре гороховый	180		82,52	5,14	0,43	14,5
	2 блюдо	16/137*	Котлеты куриные запеченные в молочном соусе	70		93,6	10,2	4,62	5,78
	гарнир	13/112*	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130		279,9	7,41	6,26	49,01
	сладкое	142*	Лимонный напиток	180		52,2	0	0	13,78
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	2,3
						641,12	27,68	14,36	86,67
Полдник		157*	Молоко	200		104,4	5,6	5,4	9,4
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6
						197	7,88	5,64	24,00
Ужин	гор.блюдо	65*	Котлеты рыбные	60		66,28	5,88	1,72	6,27
	гор.блюдо	6*	Пюре картофельное	130		125,4	2,99	3,92	19,5
	гор.напиток	1/14*	Чай сладкий	180		55,36	0	0,95	12
	хлеб	133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	15
						339,64	11,15	6,83	52,07
			Итого:			1712,80	59,98	47,55	244,53

Сад				Отд./корп				День		4	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	17/135*	Каша из пшена и риса	180		199,38	5,68	9,09	23,7		
	гор.напиток	135*	Какао напиток на молоке	180		123,34	4,12	3,6	18,65		
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом	40/8		145,6	3,1	6,12	19,54		
						468,32	12,90	18,81	61,89		
	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,24	0	11		
Завтрак 2		1/8*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11		
						46,50	0,49	0,00	22,00		
Обед	закуска	168*	Салат из отварной свеклы с морковью	50		46,2	0,71	3,05	3,29		
	1 блюдо	14/18*	Суп картофельный с макаронными изделиями	180		69,17	3,13	0,48	13,06		
	2 блюдо	16/131*	Котлеты куриные рубленные запеченные в молочном соусе	70		97,8	10,27	4,62	2,1		
	гарнир	6*	Картофельное пюре	130		125,40	2,99	3,92	19,50		
	сладкое	154*	Компот из сухофруктов	180		84,39	0,20	0,00	28,90		
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103,00	2,50	0,50	23,00		
Полдник						525,96	19,80	12,57	89,85		
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	3,8	0,4	24,3		
		3/134*	Кисель плодово-ягодный витаминный	180		63,72	0	0	15,93		
Ужин						156,32	3,8	0,40	40,23		
	гор.блюдо	15/78*	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/50		372,75	25,16	18,37	28,27		
	гор.напиток	149*	Чай с лимоном	180		46,8	0,2	0,2	12,6		
	хлеб	133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,58		
						512,15	27,64	18,81	55,45		
			Итого:			1709,25	64,63	50,59	269,42		

Сад		-		Отд./корп		День		5	
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95*	Каша рисовая молочная	200		197,6	5	7,8	25,5
	гор.напиток	155*	Кофейный напиток на молоке	180		115,74	3,64	3,25	18,08
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/7/8		167	4,88	7,65	19,53
						480,34	13,52	18,7	63,11
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11
	напиток	1/8а	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11
Обед						1007,18	27,50	37,40	148,22
	закуска	165*	Салат из квашенной капусты с луком	50		56,52	0,66	4,01	4,59
	1 блюдо	20/157*	Суп-пюре овощной	180		75,35	2,52	2,1	11,57
	2 блюдо	6/59*	Жаркое по-домашнему	200		249	10,6	10,8	55
	сладкое	154*	Компот из сухофруктов	180		84,39	0,2	0	20,89
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23
						568,26	16,48	17,41	115,05
Полдник		157*	Молоко	200		104,4	5,6	5,4	9,4
		128*	Вафли	30		130	2,25	3,54	22,32
Ужин						234,40	7,85	8,94	31,72
	гор.блюдо	1/11*	Суфле рыбное	60		71,29	6,98	2,67	4,81
	гор.блюдо	2/24*	Вермишель с маслом	130		176,6	2,34	5,33	27,09
	гор.напиток	3/134*	Кисель плодово-ягодный	180		35,40	0	0	8,85
	хлеб	133*	Хлеб пшеничный	40		92,60	3,30	0,40	24,30
						375,89	12,62	8,40	65,05
			Итого:			2666,07	77,97	90,85	423,15

Сад		-		Отд./корп		-		День		6	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	94*	Каша пшеничная	180		177,6	5,43	4,09	22,98		
	гор.напиток	1/14*	Чай сладкий	180		55,36	0	0,95	11,7		
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/7/8		167,1	4,88	7,65	19,53		
Завтрак 2						400,06	10,31	12,69	54,21		
	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11		
		1/8а*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11		
Обед						47	0	0	22		
	закуска	184*	Салат свекольный с яблоками	50		57,5	0,65	3,09	6,91		
	1 блюдо	1/5*	Щи со сметаной	180		43,47	1,51	1,2	6,64		
	2 блюдо	63*	Тефтели из говядины под соусом	90		180,5	13,3	10,29	8,85		
	гарнир	2/24*	Вермишель с маслом	130		177,6	2,34	5,33	27,09		
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91		
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23		
Полдник						627,04	20,38	20,49	88,40		
		157*	Молоко	180		104,4	5,6	5	9,4		
		128*	Печенье	30		132	2,25	3,54	22,32		
Ужин						236,40	7,85	8,54	31,72		
		1/139*	Каша гречневая с овощами	180		204,66	8,82	7,2	26,06		
		1/14*	Чай сладкий	180		55,36	0	0,95	11,7		
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6		
			Итого:			352,62	11,1	8,39	52,36		
						1662,62	50,10	50,11	248,69		

Сад		-		Отд./корп		День		7	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	23,77*	Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	150/40		411,43	29,27	18,37	37,07
	гор.напиток	155*	Кофейный напиток на молоке	180		11,74	3,64	3,25	18,98
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом	40/8		145,6	3,1	6,12	19,54
						568,77	36,01	27,74	75,59
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11
		1/8а	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11
						46,50	0,46	0,00	22,00
Обед		169*	Салат из отварного картофеля с луком и солеными огурцами	50		50,23	0,87	3,54	4,4
	закуска	178*	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180		63,88	3,36	1,53	9,16
	1 блюдо	5/52*	Капуста тушеная с отварным мясом	210		257,4	15,33	15,4	14,28
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103,00	2,50	0,50	23,00
						539,48	22,14	21,05	66,75
Полдник		34*	Булочка сдобная	100		343,4	8,5	8,6	57,7
		157*	Молоко	180		104,4	5,6	5	9,4
						447,8	14,1	13,6	67,1
Ужин		11/100*	Картофель и овощи тушеные	180		153,33	3,7	6,35	20,3
		1/14*	Чай сладкий	180		55,36	0	0,95	11,7
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6
						301,29	5,98	7,54	46,6
			Итого:			1903,84	78,69	69,93	278,04

Сад		-			Отд./корп		День			8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	103*	Каша манная	180		177,69	5,43	7,09	22,98	
		3/125*	Яйцо отварное	0,5		78,5	6,35	5,25	0,35	
	гор.напиток	135*	Какао на молоке	180		123,34	4,12	3,6	18,63	
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом	40/8		145,6	3,1	6,12	19,54	
						525,13	19,00	22,06	61,50	
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11	
		1/8а*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11	
						46,50	0,46	0,00	22,00	
Обед	закуска	164*	Салат свекольный	50		54,44	0,7	3,1	5,55	
	1 блюдо	5/51*	Рассольник со сметаной	180		71,6	3,04	1,71	11,01	
	2 блюдо	16/131*	Котлеты мясные рубленые	80/20		133,7	14,68	6,6	5,4	
	гарнир	6*	Пюре картофельное	130		125,4	2,99	3,92	19,5	
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91	
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23	
						553,11	23,99	15,91	80,37	
Полдник		157*	Молоко	180		104,4	5,6	5	9,4	
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6	
						197	7,88	5,24	24	
Ужин		64*	Запеканка рыбно-рисовая запеченная с томатным соусом	150/40		221,28	16,83	10,76	14,6	
		148,127*	Чай сладкий с шоколадными конфетами	200/30		135,5	0,73	2,68	27,48	
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6	
						449,38	19,84	13,68	56,68	
			Итого:			1771,12	71,17	56,89	244,55	

Сад		-		Отд./корп		День		9	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/78*	Каша пшенная	180		205,9	6,08	9,37	24,3
	гор.напиток	155*	Кофейный напиток на молоке	180		115,74	6,35	5,75	0,35
	хлеб	134*	Хлеб пшеничный с маслом	40/8		145,1	3,1	6,12	19,54
						466,74	15,53	21,24	44,19
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11
		1/8a*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11
						46,50	0,46	0,00	22,00
Обед	закуска	163*	Винегрет овощной	50		64,63	0,63	5,07	4,16
	1 блюдо	7/64*	Суп с клецками на курином бульоне	180		110,41	3,11	2,95	17,89
	2 блюдо	45*	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	160/40		196	10	16	22
	сладкое	154*	Компот из сухофруктов	180		75,95	0,2	0	18,81
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23
						549,99	16,44	24,52	85,86
Полдник		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,58
		157*	Молоко	180		104,4	5,6	5	9,4
						197	7,88	5,24	23,98
Ужин		100*	Рис в молоке	200		136	4,44	5,6	17,04
		149*	Чай с лимоном	180		46,8	0,2	0,2	12,6
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6
						275,4	6,92	6,04	44,24
			Итого:			1535,63	47,23	57,04	220,27

Сад		-		Отд./корп		День		10	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	95*	Каша рисовая молочная	200		196,7	6,03	4	20,7
	гор.напиток	135*	Какао напиток на молоке	180		185,4	5	8,8	22
	хлеб	129*	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	30/7/8		167,5	4,83	7,65	19,53
						549,60	15,86	20,45	62,23
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	50		23	0,21	0	11
		1/8a*	Сок фруктовый	50		23,5	0,25	0	11
						47	0,46	0	22
Обед	закуска	165*	Салат из квашенной капусты с луком	50		56,52	0,66	4,01	4,59
	1 блюдо	180*	Борщ на курином бульоне	180		75,6	1,78	2,8	10,38
	2 блюдо	7*	Биточки пропущенные из кур	80		196,2	11,7	14,2	5,49
		6*	Пюре картофельное	130		125,4	2,99	3,92	19,5
	сладкое	153*	Компот фруктовый	180		64,97	0,08	0,08	15,91
	хлеб черн.	130*	Хлеб ржаной	50		103	2,5	0,5	23
						621,69	19,71	25,51	78,87
Полдник		157*	Молоко	180		104,4	5,6	5	9,4
		128*	Печенье	30		130,6	2,28	3,54	18,82
Ужин						235	7,88	8,54	28,22
		73*	Хлебцы рыбные	60		81,91	8,37	3,87	3,4
		119*	Рагу овощное	130		112,99	2,96	4,7	14,58
		133*	Хлеб пшеничный	40		92,6	2,28	0,24	14,6
		1/14*	Чай сладкий	180		55,36	0	0,95	11,7
						342,86	13,61	9,76	44,28
			Итого:			1795,65	57,52	64,26	235,60