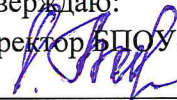


Утверждаю:  
 Директор БПОУ «Усть-Заостровский СТ»  
  
 О.В.Васильева  
 Приказ № 186 от "01" сентября 2023г

**ПРИМЕРНОЕ: 10-дневное меню для организации питания детей с ОВЗ на 2023-2024 год**

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
<b>1 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250/15	1,57	3,84	12,45	93,88	74
Гуляш из говядины	50/75	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Каша рассыпчатая гречневая	200	9	6	48	271,4	323
Кисель с витамином С	200	0,02		32,1	125,8	349
Морковь по корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		29,69	36,74	156,56	1085,28	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Жаркое по-домашнему	300	46,4	39,1	52,7	734,8	820
Филе сельди	100	13	3,1	-	333	пром.
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0,2	0	15,2	63,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		67,1	43,2	115,9	1361	
<b>2 Ужин:</b>						
<b>Итого за день:</b>		96,79	79,94	272,46	2446,28	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>2 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Печень по-строгановски	50/50	8,04	8,79	3	135,05	672
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	-	37,7	143,5	426
Салат овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,3	25,8	150,29	907,23	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Тефтели с соусом	60/50	6,24	8,76	4,84	124,2	1077
Капуста тушенная	250	5,5	12,1	24,8	224,8	228
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,3	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		20,44	22,26	95,64	658,3	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		46,74	48,06	245,93	1565,53	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>3 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Рассольни Питербургский со сметаной	250/10	3,3	9,2	25,3	191,4	747
Плов из говядины	250	25,71	32,96	50,71	509,15	638
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Икра кабачковая	50	1	7	7	97	пром.
Итого:		38,51	50,16	137,81	1062,75	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Рагу из овощей	250	40,4	47,7	50,1	779	735
Биточки из говядины с соусом	50/50	20,5	18,6	10	286,8	466
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		69,6	67,7	126,1	1375,4	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		108,11	117,86	263,91	2438,15	



Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>4 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с макаронами	250	3,4	2,2	29	143,2	1005
Птица жаренная	75	91,51	13,16	0,48	196,66	710
Бобовые отварные с маслом сливочным	200/10	2,08	6,42	1,76	75,36	56,57
Морковь по -корейски	100	2,5	12,2	14	179	пром.
Нпиток лимонный с витамином С	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		107,49	34,98	112,52	902,47	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Рыба запеченная	75/50	27,9	13,3	5,2	250,5	641
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0,2	-	15,2	63,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		41	20,4	121	818,1	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		148,49	55,38	233,52	1720,57	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>5 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,2	10,2	15,4	163	1164
Говядина тушеная с морковью и томатом	100	33	28,1	7	269,5	816
Каша рассыпчатая перловая	200	6,3	6,5	49,4	271,4	323
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,5	-	33,3	128	428
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Кукуруза консервированная	50	1,1		5,5	29	41
Итого:		51,6	45,8	158,6	1090,9	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Котлета рыбная	75/50	26,7	14,8	2,8	249,5	450
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Чай с молоком с сахаром	150/50/15	0,8	0,6	13,8	62,8	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		40,6	31,8	110,9	876,9	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		92,2	77,6	269,5	1967,8	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с крупой манной	250	3,2	8,4	29,2	199,3	1004
Котлета из говядины	50/50	21,2	19,4	10	297,4	466
Макароны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Горошек зеленый конс.	50	1,1	0	5,5	29	пром.
Напиток апельсиновый с витамином С	200	7,5	1	48	230	601
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		52,6	51,3	167,3	1306,7	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин :</b>						
Печень жареная с соусом	50/50	27,9	13,3	5,2	250,5	671
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,8	138,38	318
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	1,8	79,6	1143
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Итого:		13,6	4,6	89,8	467,88	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		66,2	55,9	257,1	1774,58	



Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>7 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Солянка домашняя со сметаной	250/10	10,7	26,1	6,8	224,8	886
Рагу из цыпленка-бройлера	325	40,4	47,6	50,1	780,9	736
Филе сельди	100	13	3,1	-	333	пром.
Кисель с витамином «С»	200	0,02	-	32,1	125,8	349
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		71,62	77,8	137	1694,5	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Гуляш из говядины	50/70	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Салат овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		24,7	30,3	127,81	855,2	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		96,32	108,1	264,81	2549,7	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с консервами из бобовых	250	3,2	8,4	29,2	199,2	1003
Бефстроганов	50/50	8,04	8,79	3	135,05	21
Каша рассыпчатая перловая	200	6,3	6,5	49,4	269,5	323
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	-	37,7	143,5	426
Салат с м/к	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		26,84	33,79	174,5	1063,25	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Голубцы с мясом и рисом	216/50	12,11	7,85	10,25	155,34	187
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Салат морковный	100	1,5	9,1	7,2	374	пром.
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		28,01	33,65	131,45	1169,54	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		54,85	67,44	305,95	2232,79	



Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>9 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный	250	1,4	1,13	5,49	136,49	718
Азу	50/250	21,8	25,2	5,6	335,8	1
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		32,7	34,33	72,89	834,49	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Пельмени отварные с маслом	250	25,71	32,96	50,71	509,15	666
Свежий помидор	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с сахаром с молоком	150/50/15	0,8	0,6	13,8	62,8	1142
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		34,61	34,76	116,71	821,85	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		67,31	69,09	189,6	1656,34	

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>10 день</b>						
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,57	3,84	12,45	93,88	1006
Рыба под маринадом	75/50	24,2	15,8	20,6	310,6	146
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Салат с овощной	100	1,5	9,1	7,2	86	пром
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		26,77	35,64	213,76	1259,08	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Запеканка картофельная с мясом	243/50	26,7	14,8	2,8	249,5	241
Огурец свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9	444
Чай с лимоном с сахаром	200/8/15	0,2	-	15,2	63,2	1205
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром
Итого:		35	16	70,2	562,6	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		61,77	51,64	283,96	1821,68	
Итого за 10 дней :		838,78	731,01	2586,74	20173,42	

Примечание: Подготовка сырья к производству производится в соответствии с "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для ресторанов кафе, клубов, баров и столовых) 2007г. с соблюдением Санитарных правил 2.3.6 1079-01, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "ПРОФИС" Санкт-Петербург 2003 г. Составитель Л. Е. Голунова.

Заведующий столовой



Сатьянова С.Н.