

**12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше
(ОВЗ)**

01.04.2023г.

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)

№256 Мясо тушеное- (100г)	№203 Макароны отварные (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай -0,5г
мясо б/к- 80г	вермишель - 63г	сахар -15г
морковь - 5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
лук-5		
раст.масло -5г		
томат -5г		
мука -2г		№338 Сок фруктовый - 200г
вода -50г		(в индивидуальной упаковке)
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	

2 ДЕНЬ (вторник)

№323 Биточки птицы - (100/50г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
филе куриное -80г	с соусом - (180г)	яблоки - 20г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г.	сахар - 15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,7г
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -8г		
масло раст. -1г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г



3 ДЕНЬ (среда)		
№299 Котлеты мясные - (100/50г)	№179 Каша гречневая рассыпчатая -	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо - 75г		чай -0,5г
хлеб -18г	крупа гречневая - 86г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 20г		
масло раст -0,5г, лук -8г,		
, сухари 8г		
№366 соус (50г) -томат -3г, мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г, лук - 3г, вода - 50г		
	хлеб ржаной - 30г	
	хлеб пшеничный - 30г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№325 Фрикадельки из птицы- (100г)	№142 Картофель и овощи тушеные	№413 Кофейный напиток с молоком--
филе куриное - 90г	в соусе - (180г)	(200г)
рис -10г	картофель - 150г	кофейный напиток -2г
, вода-18г	мука - 2,5г,	молоко -90г
яйцо - 3г, морковь-10г	морковь - 15г	сахар-15г
	лук -8г,	аскарбиновая кислота - 0,7г
	масло раст. - 4г	
	сметана - 5г	
	томат паста - 3г	
	вода -50г	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

5 День (пятница)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины (100г)	№303 Каша пшенная вязкая (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо б/к - 80г,	крупка пшенная - 50г	чай -0,5г
морковь -3г		сахар -15г
лук-3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
сметана -10г		
мука -4г		
масло слив. -1,5г		
вода - 50г		№338 Яблоки свежие - (100г) //
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
6 ДЕНЬ (суббота)		
№229 Рыба, тушенная в томате с овощами (100г)	№203 Макароны отварные (180г)	
рыба (минтай)-100г	вермишель - 63г	№342 Компот из свежих плодов (200г)
лук -12г,		яблоки - 20г
морковь -23г		сахар - 15г
масло раст. - 2г		аскарбиновая кислота - 0,7г
томат паста - 5г		
вода -19г		
	хлеб пшеничный - 30г	№338 Бананы свежие - 100г
	хлеб ржаной - 30г	банан - 160г
		соль пищевая поваренная йодированная за сутки - 5г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты из птицы - (100/50г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая	№376 Чай с сахаром - (200г)
филе куриное -80г	с соусом - (180г)	чай -0,5г
хлеб -19г	крупa рисовая - 47г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -8г		
масло раст. -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,	хлеб пшеничный - 30г	№338 Яблоки свежие - (100г) //
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г	хлеб ржаной - 30г	
8 ДЕНЬ (вторник)		
№304 Тефтели мясные -(100/50г)	№179Каша гречневая рассыпчатая -	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо б/к - 67г,	№303 Каша пшеница - (180г)	чай -0,5г
яйцо-3г	крупa гречневая - 86г	сахар -15г
лук -10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
морковь -10г		
рис - 12г		
вода - 10г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		№338 Сок фруктовый - 200г
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		(в индивидуальной упаковке)
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	№312 Пюре картофельное - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
мясо б/к - 80г,	картофель-210г	яблоки - 20г
лук-5г	молоко-30г	сахар - 15г
мука - 3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
морковь -5г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе (100г)	№303 Каша пшеничная вязкая - (180г)	№413 Кофейный напиток с молоком-- (200г)
филе птицы - 85г,	крупка пшеничная -50г	кофейный напиток -2г
сметана -10г		молоко -90г
лук-3г		сахар-15г
мука -3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода -50г		
томат -2г		
масло слив. -1,5г		№338 Бананы свежие - 100г
		банан - 160г
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная йодированная за сутки - 5г

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный с соусом	№203 Макароны отварные - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
(рубленный) - (100/50г)	макароны - 63г	чай -0,5г
рыба (минтай) -100г		сахар -15г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 10г		
яйца -4г		
морковь 10г	хлеб пшеничный - 30г	
сухари пониров.-10г	хлеб ржаной - 30г	№338 Сок фруктовый - 200г //
лук -10г		(в индивидуальной упаковке)
масло раст. -1г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
12 ДЕНЬ (суббота)		
№244 Плов из отварной говядины (200г)		№342 Компот из свежих плодов (200г)
мясо говяжье б/к -80г		яблоки - 20г
рис - 46		сахар - 15г
масло раст. - 7г		аскарбиновая кислота -0,7г
морковь -12г		
лук -10г		
вода -100г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г