

Примерное меню комплексных завтраков и обедов для льготных категорий и ОВЗ

Первый день

Первая неделя

| прием пищи | | № рец | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|-------------|--------|---|--------------|----------------------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 220 | 302 | 13 | 8,3 | 76,1 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | | 15 | Сыр российский порционно | 12 | 36,2 | 2,3 | 2,9 | 0 |
| Итого за завтрак | | | | 477 | 476,9 | 18,89 | 12,6 | 102,9 |
| обед | 1 блюдо | 82 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 110 | 1,7 | 4,9 | 14,8 |
| | 2 блюдо | ТТК294 | Биточки из птицы 60/40 | 100 | 182 | 11,7 | 9,8 | 11,5 |
| | гарнир | 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 238 | 4,37 | 4,15 | 38,9 |
| | сладкое | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 35 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за обед | | | | 650 | 668,7 | 21,36 | 20,25 | 92 |

Второй день

Первая неделя

| прием пищи | | № реца | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|-------------|---------|--|--------------|----------------------------|------------------|-------------|-------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | ТТК 225 | Запеканка из творога с соусом яблочным | 150 | 306,4 | 10,5 | 4,68 | 55,5 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 33 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за завтрак | | | | 398 | 445,1 | 14,09 | 6,08 | 82,3 |
| Обед | 1блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 162 | 5,25 | 5,27 | 23,3 |
| | 2блюдо | 234 | Котлета рыбная с соусом томатным 60/40 | 100 | 186 | 11,1 | 6,9 | 11,8 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 100 | 138 | 3,13 | 4,5 | 21,2 |
| | сладкое | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 25 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб ржаной | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 46,4 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
| итого за обед | | | | 660 | 671,1 | 24,19 | 18,29 | 92,98 |

Третий день

Первая неделя

| прием пищи | | № рец | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|--------------|---------|---|--------------|----------------------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Герп | 220 | 280 | 6,2 | 10,9 | 39,2 |
| | гор. напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 57,5 | 0,44 | 0 | 13,9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб черн | | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 46,4 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
| | | 14 | Масло сливочное крестьянское | 10 | 66,2 | 0,1 | 7,25 | 0,14 |
| итого за завтрак | | | | 509 | 532,3 | 11,07 | 19,77 | 76,22 |
| Итого за обед | 1блюдо | 101 | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 134 | 2,2 | 5,1 | 20 |
| | 2блюдо | ТТК 290 | Рагу из птицы 50/125 | 175 | 329 | 21,2 | 19,5 | 17,1 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 113 | 0,18 | 0,16 | 27,7 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб черн | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 46,4 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
| Итого за обед | | | | 692 | 704,6 | 27,91 | 26,38 | 87,78 |

Четверный день

Первая неделя

| прием пищи | | № реца | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|------------|-------------|--------|---|--------------|----------------------------|------------------|------|----------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | ТТК210 | Омлет натуральный с горошком консервированн | 150 | 302 | 15,8 | 20,1 | 2,13 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 35 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | 400 | 440,7 | 19,39 | 21,5 | 28,93 |
| | 1блюдо | 103 | Суп картофельный с макаронами | 200 | 128 | 2,7 | 2,8 | 22,9 |
| | 2блюдо | ТТК297 | Фрикадельки из птицы | 80 | 194 | 8,5 | 13,6 | 9,41 |
| | гарнир | 279 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 242 | 8,6 | 5,9 | 38,7 |
| | 3 блюдо | 1010* | Напиток яблочный | 200 | 106 | 0,12 | 0,21 | 25,2 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за обед | | | | 700 | 798,6 | 24,25 | 24,13 | 119,19 |

Пятый день

Первая неделя

| прием пищи | | № рец | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|--------------|---------|---------------------------------|--------------|----------------------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор блюдо | ТТК 293 | Птица тушеная в соусе с овощами | 150 | 354 | 24 | 18 | 24 |
| | гор. напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 57,5 | 0,44 | 0 | 13,9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 34 | 46,4 | 1,32 | 0,22 | 9,88 |
| Итого за завтрак | | | | 436 | 540,1 | 28,97 | 19,62 | 60,88 |
| | 1блюдо | 96 | Рассольник по-Петербуржски | 200 | 134 | 2 | 5,11 | 20 |
| обед | 2блюдо | ТТК294 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 198 | 13,08 | 10,6 | 12,6 |
| | сладкое | 309 | Макаронны отварные | 150 | 191 | 5,5 | 3,8 | 33,8 |
| | напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 57,5 | 0,44 | 0 | 13,9 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 23 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за обед | | | | 695 | 662,7 | 24,23 | 20,91 | 93,4 |

Первый день

Вторая неделя

| прием пищи | | № рец | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|------------|-----------|-------|------------------------------|--------------|----------------------------|------------------|------|----------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из риса | 220 | 328 | 3,1 | 10,2 | 52,9 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 35 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | | 14 | Масло сливочное крестьянское | 10 | 66,2 | 0,1 | 7,25 | 0,14 |
| Итого за завтрак | | | | 480 | 532,9 | 6,79 | 18,85 | 79,84 |
| обед | 1 блюдо | 88 | Суп крестьянский из пшеничной крупы | 200 | 105 | 2 | 6,19 | 10,3 |
| | 2 блюдо | 294 | Котлеты из птицы 60/40 | 110 | 198 | 13,8 | 10,6 | 12,6 |
| | гарнир | 309 | Макаронны отварные | 100 | 191 | 5,2 | 3,7 | 34,2 |
| | сладкое | 342 | Компот из яблок свежих | 200 | 113 | 0,18 | 0,16 | 27,7 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 46,4 | 1,32 | 0,22 | 9,88 |
| Итого за обед | | | | 660 | 735,6 | 25,71 | 22,27 | 107,78 |

Второй день

Вторая неделя

| прием пищи | № реца | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------|-------------|--------------------|--|-------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | гор.блюдо | ТТК 225 | Запеканка из творога с соусом яблочным | 150 | 306,4 | 10,5 | 4,68 | 55,5 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за завтрак | | | | 395 | 445,1 | 14,09 | 6,08 | 82,3 |
| Обед | 1 блюдо | 103 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 137 | 2,9 | 5,2 | 19,6 |
| | 2 блюдо | ТТК 290 | Рагу из птицы 80/150 | 175 | 329 | 21,2 | 19,5 | 17,1 |
| | гарнир | | | | | | | |
| | сладкое | 1010* | Напиток яблочный | 200 | 106 | 0,12 | 0,21 | 25,2 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| итого за обед | | | | 665 | 654,2 | 27,43 | 26,31 | 75 |

Третий день

Вторая неделя

| прием пищи | | № рец | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|-------------|-------|------------------------------|--------------|----------------------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | 204 | Макароны отварные с сыром | 150 | 245 | 9,8 | 11,9 | 24,7 |
| | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 57,5 | 0,44 | 0 | 13,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 46,4 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
| | | 14 | Масло сливочное крестьянское | 10 | 66,2 | 0,1 | 7,25 | 0,14 |
| итого за завтрак | | | | 427 | 497,3 | 14,67 | 20,77 | 61,72 |
| обед | 1блюдо | 82 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 110 | 1,7 | 4,9 | 14,8 |
| | 2блюдо | 294 | Котлеты из птицы 60/40 | 100 | 198 | 13,8 | 10,6 | 12,6 |
| | гарнир | 173 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 192 | 6,9 | 4,9 | 30 |
| | сладкое | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 32 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за обед | | | | 647 | 638,7 | 25,99 | 21,8 | 84,2 |

Четвертый день

Вторая неделя

| прием пищи | | № рец | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | |
|-------------------------|-------------|-------|----------------------------------|--------------|----------------------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | 291 | Плов из птицы | 150 | 326 | 15,4 | 17,8 | 26 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | | 70 | Овощи солёные(огурец) | 60 | 8,1 | 0,55 | 0,06 | 1,34 |
| Итого за завтрак | | | | 455 | 472,8 | 19,54 | 19,26 | 54,14 |
| обед | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 162 | 5,3 | 5,2 | 23,5 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлета рыбная с соусом томатным | 100 | 173 | 11,1 | 6,9 | 11,8 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 100 | 138 | 3,13 | 4,5 | 21,2 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|------------|-----|----------------|------------|--------------|--------------|-----------|-------------|
| | сладкое | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 20 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за обед | | | | 635 | 611,7 | 23,12 | 18 | 83,3 |

Пятый день

Вторая неделя

| прием пищи | № рец. | Наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------|-------------|--------------------|--|-------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша вязкая молочная из крупы (манная) | 200 | 263 | 5,5 | 9,6 | 38,6 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 215 | 56,5 | 0,38 | 0 | 13,7 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 30 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| | | 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 130 | 61,1 | 0,52 | 0,52 | 11,44 |
| Итого за завтрак | | | | 575 | 462,8 | 9,61 | 11,52 | 76,84 |
| | 1блюдо | 101 | Суп картофельный с крупой пшено | 200 | 134 | 2,2 | 5,1 | 20 |
| | 2блюдо | ГТК293 | Птица запеченая | 100 | 198 | 13,8 | 10,6 | 12,6 |
| | гарнир | 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 191 | 5,5 | 3,8 | 33,8 |
| | напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 117 | 0,5 | 0 | 28,9 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 39 | 82,2 | 3,21 | 1,4 | 13,1 |
| Итого за обед | | | | 639 | 722,2 | 25,21 | 20,9 | 108,4 |