Примерное 20-ти дневное меню для детей с ОВЗ (1-4 класс) (обед) Л1 (с 07.11.23г)

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный с вермишелью (окорочка,лук,морковь,вермишель)	200	4,8/7,6/9/123,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			**СРЕДА**		
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8
Компот из вишни	200	0,2/0/18,7/67,72	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина,зел.гор.конс.)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/ 126,85	Суп картофельный с горохом, мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Суп картофельный с фасолью (фасоль сухая)	200	4,14/3,96/14/108,2	Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина,зел.горошек)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Суп томатный с курицей,фасолью и овощами (фасоль консерв.,окорочка,морковь,лук, томат-паста, чеснок)	200	4,28/6/6,43/96,84
Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			**СРЕДА**		
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Компот из вишни	200	0,2/0/18,7/67,72	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей (окорочка куриные)	200/10	2,16/2,08/15,13/87,9	Суп овощной с цветной капустой (картофель,капуста цветная,морковь,лук)	200	1,12/1,9/5,7/44,94
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Компот из вишни	200	0,2/0/18,7/67,72
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Суп картофельный с горохом, с мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02	Суп куриный с булгуром,помидорами и болгарским перцем (картофель,морковь,лук, помидор,перец болг.,чеснок)	200	4,66/7,3/7,08/112,52
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48