

*ОВЗ егор*

«Утверждаю»

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В



«Согласовано»

Директор МБОУ Андроповская СОШ

Кошелева Т.А.



# Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Андроповская СОШ

2024г.





Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню ОВЗ

День: четверг  
Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб.2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>525</b>	<b>18,90</b>	<b>27,36</b>	<b>83,75</b>	<b>672,79</b>	<b>93,00</b>	<b>303,00</b>	<b>96,50</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№499.02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>38,39</b>	<b>36,66</b>	<b>116,89</b>	<b>940,85</b>	<b>63,20</b>	<b>168,00</b>	<b>67,60</b>	<b>2,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>57,29</b>	<b>64,02</b>	<b>200,64</b>	<b>1613,64</b>	<b>156,20</b>	<b>471,00</b>	<b>164,10</b>	<b>5,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница  
Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 сб 2017	Тефтели рыбные	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>25,90</b>	<b>26,36</b>	<b>79,55</b>	<b>654,83</b>	<b>284,00</b>	<b>165,00</b>	<b>68,50</b>	<b>2,69</b>
<b>Обед</b>										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	235	8,00	8,00	27,00	206,60	29,00	68,00	24,00	1,00
№466.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514.01 сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>50,39</b>	<b>40,66</b>	<b>102,69</b>	<b>970,89</b>	<b>71,00</b>	<b>224,00</b>	<b>61,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>76,29</b>	<b>67,02</b>	<b>182,24</b>	<b>1625,72</b>	<b>355,00</b>	<b>389,00</b>	<b>129,50</b>	<b>6,69</b>