



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**

2021г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: новое меню ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 120м | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 | 0,06 | 0,73 | 20,10 | 0,32 | 149,48 | 126,90 | 20,14 | 0,45 |
| 375м | Чай с сахаром | 160 | | | 10,78 | 43,10 | | 0,10 | | | 4,45 | 7,42 | 3,96 | 0,77 |
| 15м | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| 14м | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 68,09 | | | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 10,86 | 16,04 | 51,67 | 398,34 | 0,13 | 10,95 | 94,60 | 0,96 | 329,93 | 261,72 | 46,45 | 3,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Борщ Украинский | 250 | 3,00 | 5,00 | 19,00 | 132,00 | | 34,00 | 31,00 | | 57,00 | 82,00 | 39,00 | 2,00 |
| 13 128.01 | Котлетки рубленая из птицы | 90 | 10,00 | 9,00 | 9,00 | 162,00 | | 1,00 | | | 13,00 | 10,00 | 15,00 | 1,00 |
| 28 | Винегрет овощной | 55 | 1,10 | 4,85 | 5,50 | 74,25 | | 9,35 | | | 22,00 | 33,00 | 14,30 | 0,55 |
| 13 105 | Хлеб | 25 | 2,00 | | 11,00 | 57,00 | | | | | 9,00 | 50,00 | 14,00 | 1,00 |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 10,60 | 43,71 | | 2,52 | | 0,01 | 6,74 | 8,50 | 4,56 | 0,78 |
| Итого за Обед | | | 16,15 | 18,96 | 55,10 | 468,96 | | 46,87 | 31,00 | 0,01 | 107,74 | 183,50 | 86,86 | 5,33 |
| Итого за день | | | 27,01 | 35,00 | 106,77 | 867,30 | 0,13 | 57,82 | 125,60 | 0,97 | 434,67 | 445,22 | 133,31 | 9,32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 212м | Омлет натуральный запеченный с колбасой | 150 | 15,43 | 17,35 | 3,10 | 230,69 | 0,13 | 3,96 | 249,38 | 0,77 | 107,82 | 250,34 | 23,48 | 2,85 |
| | Горошек зеленый | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,00 | 0,02 | 2,00 | | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| 382м | Какао на молоке | 180 | 5,14 | 4,32 | 18,74 | 135,72 | 0,04 | 0,97 | 16,25 | 0,01 | 196,70 | 157,59 | 30,33 | 0,59 |
| 423м | Булочка с орехами пониженной калорийности | 30 | 4,09 | 4,30 | 24,21 | 152,06 | 0,23 | 0,42 | 1,20 | 1,77 | 32,10 | 62,39 | 20,13 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 26,86 | 28,21 | 57,01 | 573,52 | 0,45 | 7,37 | 266,83 | 2,86 | 345,02 | 500,12 | 84,74 | 4,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 130 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,00 | 6,00 | 19,00 | 153,00 | | 13,00 | 37,00 | | 37,00 | 89,00 | 36,00 | 2,00 |
| 13 123 | Пюре картофельное | 150 | 3,00 | 5,00 | 22,00 | 153,00 | | 26,00 | 35,00 | | 45,00 | 98,00 | 33,00 | 1,00 |
| 13 116 | Сырцовый | 20 | | | | 1,00 | | | | | 2,00 | 2,00 | 1,00 | |
| 13 105 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,00 | 23,00 | 114,00 | | | | | 17,00 | 100,00 | 29,00 | 2,00 |
| 31 | Пирожок с повидлом | 75 | 1,00 | | 14,00 | 71,00 | | | 4,00 | | 6,00 | 8,00 | 3,00 | |
| 13 138 | Сок фруктовый | 200 | | | 23,00 | 92,00 | | 2,00 | 2,00 | | 16,00 | 14,00 | 10,00 | |
| Итого за Обед | | | 14,00 | 12,00 | 101,00 | 584,00 | | 41,00 | 78,00 | | 123,00 | 311,00 | 111,00 | 5,00 |
| Итого за день | | | 40,86 | 39,21 | 158,01 | 1157,52 | 0,45 | 48,37 | 344,83 | 2,86 | 468,02 | 811,12 | 195,74 | 9,63 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268м | Шницель мясной | 80 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 |
| 363к | Советский | 15 | 0,27 | 0,39 | 1,19 | 9,44 | 0,01 | 21,88 | 2,00 | 0,08 | 3,14 | 4,24 | 2,45 | 0,12 | |
| 312м | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,51 | 33,30 | 1,25 | |
| 71м | Помидоры св. порционные | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | |
| | Мармелад | 10 | 0,01 | | 7,94 | 32,10 | | | | | 0,40 | 0,10 | 0,20 | 0,04 | |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 10,60 | 43,71 | | 2,52 | | 0,01 | 6,74 | 8,50 | 4,56 | 0,78 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 18,44 | 16,61 | 64,97 | 485,63 | 0,29 | 55,94 | 16,30 | 2,51 | 81,25 | 268,93 | 73,41 | 4,97 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,01 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 260/30 | 10 | 9 | 27 | 228 | | 32 | 28 | | 51 | 173 | 53 | 3 | |
| 13 105 | Хлеб | 50 | 4 | 1 | 23 | 114 | | | | | 17 | 100 | 28 | 2 | |
| 31 01 | Пирожок с яблоками | 100 | 6 | 5 | 28 | 199 | | 6 | 32 | | 27 | 73 | 26 | 3 | |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 10,60 | 43,71 | | 2,52 | | 0,01 | 6,74 | 8,50 | 4,56 | 0,78 | |
| Итого за Обед | | | 17,00 | 15,00 | 69,00 | 489,00 | | 43,00 | 38,00 | 0,01 | 72,00 | 189,00 | 94,00 | 5,00 | |
| Итого за день | | | 35,44 | 31,61 | 133,97 | 974,63 | 0,29 | 98,94 | 54,30 | 2,51 | 153,25 | 457,93 | 157,41 | 9,97 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 224м | Запеканка из творога с морковью | 150 | 18,12 | 10,34 | 23,68 | 264,20 | 0,08 | 1,94 | 62,02 | 0,82 | 183,68 | 246,00 | 38,16 | 1,01 |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 0,01 | 0,06 | 15,00 | 0,05 | 13,20 | 9,15 | 1,35 | 0,03 |
| 375м | Кобфейный напиток с молоком | 180 | 3,51 | 2,70 | 15,55 | 97,10 | 0,02 | 0,70 | 9,00 | | 112,30 | 81,00 | 12,60 | 0,13 |
| 15м | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| | Фрукты | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 27,47 | 19,14 | 57,30 | 515,60 | 0,21 | 40,82 | 120,52 | 1,41 | 498,78 | 466,55 | 76,45 | 1,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Суп-лапша | 75/250 | 4,00 | 7,00 | 20,00 | 154,00 | | 4,00 | 55,00 | | 27,00 | 53,00 | 13,00 | 1,00 |
| 13 105 | Хлеб | 25 | 2,00 | | 11,00 | 57,00 | | | | | 9,00 | 50,00 | 14,00 | 1,00 |
| 31 | Пирожок с повидлом | 100 | 1,00 | | 19,00 | 95,00 | | | | | 8,00 | 11,00 | 4,00 | |
| 375м | Кобфейный напиток с молоком | 180 | 3,51 | 2,70 | 15,55 | 97,10 | 0,02 | 0,70 | 9,00 | | 112,30 | 81,00 | 12,60 | 0,13 |
| Итого за Обед | | | 10,51 | 9,70 | 65,55 | 403,10 | | 4,70 | 69,00 | | 56,30 | 195,00 | 43,60 | 2,13 |
| Итого за день | | | 37,98 | 28,84 | 122,85 | 918,70 | 0,21 | 45,52 | 189,52 | 1,41 | 655,08 | 661,55 | 120,05 | 3,95 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: новое меню ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1
Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 260м | Гуляш из говядины | 80 | 15.13 | 16.86 | 2.14 | 219.08 | 0.07 | 2.85 | | 2.15 | 10.15 | 156.34 | 20.88 | 2.31 |
| 71м | Огурец свежий | 20 | 0.07 | 0.02 | 0.73 | 4.67 | 0.01 | 1.40 | | 0.02 | 3.40 | 6.00 | 2.80 | 0.10 |
| 312м | Картофельное пюре | 150 | 3.33 | 3.28 | 22.66 | 133.89 | 0.16 | 26.54 | 14.30 | 0.18 | 46.20 | 98.91 | 33.80 | 1.25 |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0.01 | 10.60 | 43.71 | | 2.52 | | 0.01 | 6.74 | 8.50 | 4.56 | 0.78 |
| 423м | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 47.00 | 0.03 | | | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.80 | 0.40 |
| | Булочка с орехами пониженной калорийности | 30 | 4.09 | 4.30 | 24.21 | 152.06 | 0.23 | 0.42 | 1.20 | 1.77 | 32.10 | 62.39 | 20.13 | 0.65 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 24.25 | 24.47 | 70.00 | 600.41 | 0.50 | 33.73 | 15.50 | 4.37 | 102.19 | 349.54 | 38.77 | 5.49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Солянка домашняя | 270 | 8.00 | 10.00 | 10.00 | 171.00 | | | | 15.00 | 26.00 | | | |
| 13.123 | Пюре картофельное | 200 | 4.00 | 7.00 | 29.00 | 203.00 | | | | 35.00 | 48.00 | | | |
| 13.126 | Икра савойская | 82 | 1.00 | 5.00 | 7.00 | 85.00 | | | | | | 60.00 | 130.00 | 44.00 |
| 13.105 | Хлеб | 50 | 4.00 | 1.00 | 23.00 | 114.00 | | | | | | 17.00 | 100.00 | 28.00 |
| 13.103 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.00 | | 30.00 | 124.00 | | | 1.00 | 20.00 | | 12.00 | 4.00 | 4.00 |
| | | | 18.00 | 23.00 | 99.00 | 697.00 | 0.00 | 59.00 | 94.00 | 0.00 | 148.00 | 364.00 | 120.00 | 7.00 |
| Итого за Обед | | | 42.25 | 47.47 | 169.00 | 1297.41 | 0.50 | 92.73 | 109.50 | 4.37 | 250.19 | 713.54 | 208.77 | 12.49 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: новое меню ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | Помидоры св. порционные | 20 | 0.22 | 0.04 | 0.76 | 4.80 | 0.01 | 5.00 | | 0.14 | 2.80 | 5.20 | 4.00 | 0.18 |
| 233м | Паста твердых сортов | 80 | 8.69 | 6.60 | 9.85 | 133.89 | 0.14 | 2.54 | 16.48 | 2.15 | 30.61 | 98.80 | 17.83 | 0.58 |
| 312м | Картофельное пюре | 150 | 3.33 | 3.28 | 22.66 | 133.89 | 0.16 | 26.54 | 14.30 | 0.16 | 45.20 | 98.91 | 33.80 | 1.25 |
| 382м | Какао на молоке | 150 | 5.14 | 4.32 | 18.74 | 135.77 | 0.04 | 0.97 | 16.25 | 0.01 | 196.70 | 157.59 | 30.33 | 0.59 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 47.00 | 0.03 | | | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.80 | 0.40 |
| | Пастила ванильная | 10 | 0.05 | | 8.00 | 32.40 | | | | | 2.10 | 1.10 | 0.70 | 0.16 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 19.01 | 14.44 | 69.67 | 487.75 | 0.38 | 35.05 | 47.03 | 2.72 | 282.01 | 377.00 | 93.29 | 3.16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.124 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3.00 | 5.00 | 14.00 | 109.00 | | | | | 43.00 | 53.00 | 25.00 | 1.00 |
| 733 | Овощи с молоком густыми | 150/45 | 3.00 | 11.00 | 21.00 | 194.00 | | | | 17.00 | | 116.00 | 84.00 | |
| 13.105 | Хлеб | 25 | 2.00 | | 11.00 | 57.00 | | | | | | 9.00 | 50.00 | 14.00 |
| 13.138 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.00 | 82.00 | | | 2.00 | 2.00 | | 16.00 | 14.00 | 10.00 |
| | | | 8.00 | 16.00 | 99.00 | 452.00 | | | 18.00 | 19.00 | | 184.00 | 201.00 | 63.00 |
| Итого за Обед | | | 27.01 | 30.44 | 138.67 | 939.75 | 0.38 | 53.05 | 66.03 | 2.72 | 469.01 | 578.00 | 156.29 | 5.16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: новое меню ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 221м | Сырники с морковью | 150 | 17.53 | 13.25 | 19.61 | 271.35 | | | | | 1.63 | 64.86 | 1.82 | 147.56 |
| 378м | Соус ягодный | 15 | 0.05 | 0.01 | 8.62 | 35.04 | 0.16 | 0.90 | 64.86 | 1.82 | 147.56 | 219.15 | 31.42 | 0.84 |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0.01 | 10.60 | 43.71 | | 0.02 | 2.52 | | 0.01 | 6.74 | 8.50 | 4.56 |
| | Батон лимонный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 47.00 | 0.03 | | | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.80 | 0.40 |
| | Фрукты | 100 | 0.60 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 19.61 | 13.67 | 58.29 | 444.10 | 0.22 | 15.05 | 64.86 | 2.31 | 177.12 | 257.85 | 53.14 | 4.27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.130 | Суп картофельный с горохом | 245 | 6.00 | 6.00 | 19.00 | 150.00 | | | | 13.00 | 37.00 | | | |
| 13.105 | Хлеб | 25 | 2.00 | | 11.00 | 57.00 | | | | | | 37.00 | 87.00 | 35.00 |
| 13.184 | Виттербол с ветчиной и сыром | 30/30/15 | 10.00 | 5.00 | 16.00 | 150.00 | | | | 1.00 | | 158.00 | 53.00 | 20.00 |
| 382м | Какао на молоке | 180 | 5.14 | 4.32 | 18.74 | 135.77 | 0.04 | 0.97 | 16.25 | 0.01 | 196.70 | 157.59 | 30.33 | 0.59 |
| | | | 23.14 | 15.32 | 64.74 | 492.77 | 0.04 | 14.97 | 53.25 | 0.01 | 400.70 | 347.59 | 99.33 | 4.59 |
| Итого за Обед | | | 42.75 | 29.19 | 123.03 | 936.87 | 0.26 | 30.02 | 118.11 | 2.32 | 577.82 | 605.44 | 152.47 | 8.86 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: новое меню ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2
Возраст: 7-11

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | Огурец свежий | 20 | 0.07 | 0.02 | 0.73 | 4.67 | 0.01 | 1.40 | | 0.02 | 3.40 | 6.00 | 2.80 | 0.10 |
| 162м | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 16.19 | 6.53 | 26.93 | 240.35 | 0.39 | 50.76 | 59.22 | 0.94 | 31.88 | 316.79 | 16.83 | 6.44 |
| 331м | Соус сметанный с томатом | 15 | 0.29 | 0.32 | 1.13 | 11.35 | 0.01 | 0.68 | 4.00 | 0.04 | 4.11 | 4.35 | 1.26 | 0.06 |
| 382м | Какао на молоке | 180 | 5.14 | 4.32 | 18.74 | 135.77 | 0.04 | 0.97 | 16.25 | 0.01 | 196.70 | 157.59 | 30.33 | 0.59 |
| 423м | Булочка с орехами пониженной калорийности | 30 | 4.09 | 4.30 | 24.21 | 152.06 | 0.23 | 0.42 | 1.20 | 1.77 | 32.10 | 62.39 | 20.13 | 0.65 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 47.00 | 0.03 | | | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.80 | 0.40 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 27.35 | 15.99 | 63.40 | 591.20 | 0.70 | 54.24 | 80.67 | 3.04 | 272.79 | 564.52 | 107.97 | 8.23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Борщ Украинский | 250 | 3.00 | 5.00 | 19.00 | 132.00 | | | | | 34.00 | 31.00 | | |
| 13.128.01 | Котлета рубленная из птицы | 60 | 10.00 | 9.00 | 9.00 | 162.00 | | | | | 1.00 | 13.00 | 10.00 | 15.00 |
| 28 | Виттербол овощной | 55 | 1.10 | 4.95 | 5.50 | 74.25 | | | | | | 22.00 | 33.00 | 14.30 |
| 13.105 | Хлеб | 25 | 2.00 | | 11.00 | 57.00 | | | | | | 9.00 | 50.00 | 14.00 |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0.05 | 0.01 | 10.60 | 43.71 | | | 2.52 | | 0.01 | 6.74 | 8.50 | 4.56 |
| | | | 16.15 | 19.96 | 55.10 | 469.96 | | | 46.87 | 31.00 | 0.01 | 107.74 | 183.50 | 86.89 |
| Итого за Обед | | | 43.50 | 34.94 | 138.50 | 1060.16 | 0.70 | 101.11 | 111.67 | 3.05 | 390.53 | 748.02 | 194.83 | 13.56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: новое меню ОВЗ

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | Огурец свежий | 20 | 0,07 | 0,02 | 0,73 | 4,67 | 0,01 | 1,40 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 279м | Телятина куриная | 80 | 10,80 | 11,39 | 10,64 | 169,02 | 0,10 | 3,42 | 35,70 | 1,62 | 19,72 | 111,13 | | |
| 171м | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 0,30 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 139,08 | 4,63 |
| 379м | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,61 | 2,70 | 15,55 | 97,10 | 0,02 | 0,70 | 9,00 | | 112,30 | 81,00 | 12,60 | 0,13 |
| | Мармелад | 10 | 0,01 | | 7,94 | 32,10 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 24,76 | 16,59 | 83,92 | 582,41 | 0,46 | 5,52 | 44,70 | 2,45 | 155,49 | 421,51 | 180,28 | 5,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,01 | Суп картофельный с мясными блиндажами | 260/30 | 10,00 | 9,00 | 27,00 | 228,00 | | 32,00 | 28,00 | | 51,00 | 173,00 | 53,00 | 3,00 |
| 13,105 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,00 | 23,00 | 114,00 | | | | | 17,00 | 100,00 | 30,00 | 2,00 |
| 31,01 | Пирожок с яблоками | 100 | 6,00 | 5,00 | 48,00 | 199,00 | | 6,00 | 32,00 | | 27,00 | 73,00 | 35,00 | 3,00 |
| 377м | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 10,60 | 43,71 | | 2,52 | | 0,01 | 6,74 | 8,50 | 4,56 | 0,78 |
| Итого за Обед | | | 20,05 | 15,01 | 108,60 | 584,71 | | 40,52 | 60,00 | 0,01 | 101,74 | 354,50 | 111,56 | 8,78 |
| Итого за день | | | 44,82 | 31,60 | 192,52 | 1167,12 | 0,46 | 46,04 | 104,70 | 2,46 | 257,23 | 776,01 | 271,84 | 14,08 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: новое меню ОВЗ

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 175м | Каша молочная "Дрожжа" | 200 | 7,38 | 7,94 | 33,41 | 235,72 | 0,12 | 0,88 | 34,15 | 0,16 | 182,88 | 196,85 | 42,70 | 0,81 |
| 375м | Чай с сахаром | 180 | | | 10,78 | 43,10 | | 0,10 | | | 4,45 | 7,42 | 3,96 | 0,77 |
| 14м | Масло порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 15м | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 12,51 | 19,24 | 64,15 | 483,91 | 0,19 | 11,10 | 108,65 | 0,60 | 380,33 | 331,67 | 69,01 | 4,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,124 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,00 | 13,00 | 108,00 | | 20,00 | | | 43,00 | 53,00 | 25,00 | 1,00 |
| 12,01 | Мягарины с сахаром | 200 | 8,00 | 9,00 | 69,00 | 391,00 | | | 59,00 | | 47,00 | 88,00 | 14,00 | 1,00 |
| 13,106 | Хлеб | 75 | 2,00 | | 11,00 | 57,00 | | | | | 9,00 | 50,00 | 14,00 | 1,00 |
| 13,138 | Сок фруктовый | 200 | | | 23,00 | 92,00 | | 2,00 | 2,00 | | 16,00 | 14,00 | 10,00 | |
| 21 | Бутерброд закрытый с сыром | 75 | 6,00 | 7,00 | | 87,00 | | | | | 6,00 | 4,00 | 10,00 | |
| Итого за Обед | | | 18,00 | 21,00 | 116,00 | 735,00 | | 22,00 | 66,00 | | 115,00 | 189,00 | 73,00 | 3,00 |
| Итого за день | | | 30,51 | 40,24 | 180,15 | 1218,91 | 0,19 | 33,10 | 174,65 | 0,60 | 475,33 | 520,67 | 142,01 | 7,35 |

Прошито,
пронумеровано

3

листов *Кашаев*
ООО «Лекин»

