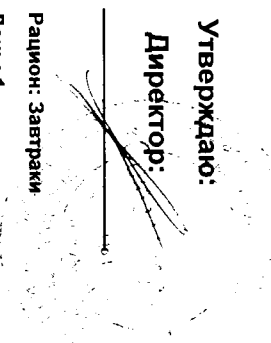


10-ти дневное меню для организации питания обучающихся ОВЗ 5-11 классов (завтрак, обед)

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:

И. В. Сидорова

Рацион: Завтраки

День: 1

Неделя : 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe						
Завтрак 1																		
№54-1бк сб 2017г	Каша "Дружба"	270	9,37	11,42	41,37	296,87	31,00	97,00	13,00	1,00								
№703 сб 2017	Печенье сахарное	30	1,75	0,40	11,00	66,66	0,00	8,00	10,40	0,30								
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	11,00	37,00	14,50	0,69								
№13105 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	7,00	40,00	11,00	1,00								
Итого за Завтрак		550	15,26	12,32	90,23	532,84	49,00	182,00	48,90	2,99								

Рацион: Обед

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe						
Обед																		
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	250	6,50	7,50	20,62	149,37	17,00	52,00	21,00	1,00								
№446,01 сб 2017	Гуляш	100	20,60	3,20	3,30	124,70	15,00	113,00	19,00	2,00								
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	180	4,44	6,30	24,51	164,70	36,00	78,00	26,00	1,00								
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	11,00	37,00	14,50	0,69								
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	7,00	40,00	11,00	1,00								

Рацион: Завтраки

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№54-133 сб 2017	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,3	4,5	7,6	76,0	200,00	0,00	9,00	0,00	
№458 сб 2018	Гречка по-купечески с мясом	200	17,70	23,60	57,60	504,30	110,00	12,50	5,80	0,00	
№54-Этн сб 2017	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	58,00	119,00	108,00	18,00	0,00	
№13105 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,5	24,16	116,9	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Завтрак		550	33,54	37,70	114,86	930,40	436,00	160,50	43,80	1,00	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№82 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,37	7,50	16,25	103,75	34,00	42,00	20,00	1,00	
№77-5 сб 2017	Тертельи 100/20	120	14,60	11,04	19,76	217,00	17,00	131,00	19,00	2,00	
№203 сб 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,04	39,96	235,80	14,00	45,00	8,00	1,00	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,13	0,40	19,29	93,44	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Обед		890	30,58	24,78	128,56	796,99	87,00	265,00	64,00	5,00	

Рацион: Завтраки

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Завтрак														
№70/71 с6 2017	Овощи соленные в нарезке (помидоры)	100	0,6	3,6	2,1	42,4	132,00	172,00	27,00	1,00				
№54-12м с6 2017	Плов из птицы	200	17,36	13,55	29,50	306,00	156,00	147,00	25,00	1,00				
№54-1хн с6 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,49	0,00	23,76	97,20	12,00	4,00	4,00	0,00				
№13105 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,5	24,16	116,9	7,00	40,00	11,00	1,00				
Итого за Завтрак		550	22,39	17,69	79,49	566,73	300,00	323,00	56,00	3,00				

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Обед														
№478 с6 2017	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,56	3,12	14,68	128,13	28,00	54,00	23,00	1,00				
№289 с6 2017	Рагу из мяса птицы	200	10,00	12,00	50,00	338,00	16,00	74,00	29,00	1,00				
№24 с6 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00				
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00				
№701 с6 2017	Хлеб	40	3,13	0,40	19,29	93,44	7,00	40,00	11,00	1,00				
Итого за Обед		790	20,69	16,32	117,27	706,57	66,00	175,00	69,00	3,00				

Рацион: Завтраки

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№229 сб2017	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,95	3,80	105,00	23	14	20	1	
№128 сб2017	Картофельное пюре	200	4,94	7,00	27,25	183,00	41,00	96,00	33,00	1,00	
№54-45н сб 2017	Чай каркаде с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	8,00	10,40	0,30	
№701 сб 2017	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,16	116,9	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак		550	18,94	12,45	70,41	469,45	75,00	155,00	77,90	2,99	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№54-25с сб 2017	Суп картофельный с горохом	250	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00	
№246 сб 2017	Гуляш из отворного мяса	80	16,48	2,56	2,64	99,76	15,00	20,00	14,30	2,00	
№171 сб 2017	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,30	35,00	224,38	23,00	210,00	39,00	3,00	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00	
№54-1н сб 2017	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	23,76	97,20	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Обед		830	20,15	15,60	124,52	720,08	65,00	286,00	67,50	3,69	

Рацион: Завтраки

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№77-2 сб 2017	Котлета рубленая куриная	100	8,60	10,40	6,80	158,30	34,00	28,00	19,00	1,00	
№203 сб 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,54	32,83	193,50	23,00	16,00	8,00	0,00	
№101 сб2017	Консервы закусочные, овощные (зеленый горошек)	100	1,86	0,12	3,9	24,1	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,92	0,5	24,12	116,8	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Завтрак		600	19,88	15,56	81,35	544,96	79,00	91,00	44,00	2,00	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№82 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,37	7,50	16,25	103,75	29,00	68,00	24,00	1,00	
№261 сб 2017г	Печень, тушеная в соусе	90	7,80	15,75	0,25	197,30	31,00	97,00	13,00	1,00	
№171 сб 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,33	5,33	25,33	165,60	14,00	101,00	68,00	2,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,5	24,16	116,9	11,00	37,00	14,50	0,69	
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00	
Итого за Обед		890	23,44	29,88	99,29	730,55	100,00	310,00	125,50	4,69	

Рацион: Завтраки

День: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Завтрак														
№54-28к с6 2017	Каша молочная жидкая манная	250	6,6	7,16	31,52	217,7	15,00	56,00	31,00	1,00				
№3 с6 2017	Бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,00	0,00	10,40	0,00				
№379 с6 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,94	100,60	11,00	37,00	14,50	0,69				
№338 с6 2017	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	12,00	4,00	4,00	0,00				
Итого за Завтрак		620	15,49	17,30	78,73	532,58	38,00	97,00	59,90	1,69				

Рацион: Обед

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Обед														
№54-11с с6 2017	Суп картофельный с рисом	250	6,50	7,50	20,62	149,37	30,00	71,00	29,00	2,00				
№289 с6 2017	Рагу из мяса птицы	250	12,50	15,00	62,50	422,50	17,45	149,40	26,18	2,20				
№54-7з с6 2017	Салат из свежей капусты	100	20,00	0,00	27,33	95,20	25,00	32,00	15,00	1,00				
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00				
№701 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,5	24,16	116,8	11,00	37,00	14,50	0,69				
Итого за Обед		850	63,14	23,00	175,64	932,07	95,45	293,40	88,68	5,89				

Рацион: Завтраки

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ц	Са	Р		Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15					
Завтрак 1															
№54-2з с62017	Икра кабачковая консервированная	60	1,20	3,30	3,78	48,30	10	8,50	11,20	0,80					
№77-5 с6 2017	Тертельи	100	14,60	11,04	19,76	217,00	119,00	108,00	18,00	0,00					
№203 2018	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,30	4,54	32,83	193,50	18,60	5,80	14,30	0,58					
№54-1хн с6 2017	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	23,76	97,20	11,00	37,00	14,50	0,69					
№701 с6 2017	Хлеб	50	2,37	0,30	14,49	70,90	11,00	37,00	14,50	0,69					
Итого за Завтрак			610	23,96	19,18	94,62	646,94	169,60	196,30	72,50	2,76				

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ц	Са	Р		Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15					
Обед															
№82 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,37	7,50	16,25	103,75	29,00	68,00	24,00	1,00					
№246 с6 2017	Гуляш из отворного мяса	80	16,48	2,56	2,64	99,76	15,00	20,00	14,30	2,00					
№128 с6 2017	Пюре картофельное	150	3,07	5,25	20,43	137,25	36,00	78,00	26,00	1,00					
№24 с6 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00					
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00					
№701 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69					
Итого за Обед			830	29,86	16,61	96,78	604,66	106,00	210,00	84,80	4,69				

Рацион: Завтраки

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№70/71 с62017	Овощи натуральные свежие/соленые в нарезке (огурцы)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	132,00	172,00	27,00	1,00	
№259 с62017	Жаркое по-домашнему	200	11,92	18,10	45,30	305,00	41,00	96,00	33,00	1,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,5	24,16	116,9	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак		550	16,74	18,76	84,56	484,90	196,00	309,00	78,50	2,69	

Рацион: Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№34-3с с6 2017	Рассолыник ленинградский	250	2,40	6,40	15,30	134,70	17,00	52,00	21,00	1,00	
№54-12м с6 2017	Плов из мяса птицы	200	13,88	10,84	23,60	244,80	31,00	191,00	47,00	3,00	
№24 с6 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 с6 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Обед		800	21,22	18,54	96,36	643,40	74,00	287,00	88,50	4,69	

Рацион: Завтраки

День 9

Неделя: 2

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак											
№70/71 сб2017	Овощи натуральные свежие/соленые в нарезке (огурцы)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	132,00	172,00	27,00	1,00	
№458 сб 2018	Гречка по-купечески с мясом	200	17,70	23,60	57,60	504,30	20,30	0,80	0,00	12,30	
№54-3гн сб 2019	Чай с сахаром и лимонном	200	0,20	0,00	15,00	58,00	14,50	15,60	5,60	5,70	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,5	24,16	116,9	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак		560	22,52	24,26	98,16	701,06	177,80	225,40	47,10	19,69	

Рацион: Обед

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№54-25с сб 2017	Суп картофельный с горохом	250	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00	
№77-2 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	100	9,55	11,55	12,16	175,88	17,00	13,00	19,00	1,00	
№171 сб 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,33	5,33	25,30	165,60	7,20	66,00	21,60	0,00	
№54-7з сб 2017	Салат из свежей капусты	100	20,00	0,00	27,33	95,20	25,00	32,00	15,00	1,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Обед		900	47,02	25,38	124,65	794,18	88,20	184,00	82,10	2,69	

Рацион: Завтраки

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Завтрак														
№404 сб 2017	Оладьи с творогом 150/20	170	20,62	9,4	65,7	348,5	200,00	0,00	9,00	0,00				
№338 сб 2017	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,30	68,40	20,00	28,00	8,00	1,00				
№54-4бн сб 2018	Чай каркаде с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	17,60	14,30	5,10	0,47				
№209 сб 2017	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	41,00	96,00	33,00	1,00				
№701 сб 2017	Хлеб	40	3,94	0,5	24,16	116,9	11,00	37,00	14,50	0,69				
Итого за Завтрак		550	30,54	15,10	119,67	736,74	289,60	175,30	69,60	3,16				

Рацион: Обед

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	Са		Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Обед														
№101 сб 2017	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	14,50	5,30	11,50	120,88	32,10	0,18	0,00	10,00				
№229 сб 2017	Рыба тушеная в томатном соусе	100	9,76	4,95	3,80	105,00	15,00	106,00	19,00	2,00				
№171 сб 2017	Рис отварной с маслом	180	18,00	13,50	16,20	255,06	4,00	2,00	0,00	0,00				
№24 сб 2017	Овощи по сезону	100	0,80	0,80	19,60	94,00	3,00	3,00	2,00	0,00				
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	12,00	4,00	4,00	0,00				
№701 сб 2017	Хлеб	50	3,94	0,50	24,16	116,90	11,00	37,00	14,50	0,69				
Итого за Обед		830	47,20	25,05	88,96	744,84	77,10	152,18	39,50	12,69				