



Утверждено:
Директор



Согласовано:
Директор

10-ти дневное меню для организации питания обучающихся ОВЗ 1-4 классов (обед)

День 1

Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15				
Обед														
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	200	5,20	6,00	16,50	119,50	17,00	52,00	21,00	1,00				
№446,01 сб 2017	Гуляш	90	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00				
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	150	8,10	9,50	45,00	393,90	36,00	78,00	26,00	1,00				
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,09	0,00	13,90	44,63	12,00	4,00	4,00	0,00				
№701 сб 2017	Хлеб	50	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00				
№13049 сб 2017	Овощи по сезону	60	5,00	0,00	1,50	38,50	3,00	3,00	2,00	0,00				
Итого за Обед		750	36,67	33,16	117,39	995,29	90,00	290,00	83,00	5,00				

день2

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№82 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	4,30	6,00	13,00	110,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№77-5 сб 2017	Тефтели 100/20	90	24,00	30,00	12,00	411,60	17,00	131,00	19,00	2,00
№203 сб 2017	Макаронные изделия отварные	150	12,00	15,00	57,00	399,60	14,00	45,00	8,00	1,00
№24 сб 2017	Овощи по сезону	60	0,00	4,00	4,00	51,20	17,00	22,00	9,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	13,12	50,42	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		740	44,66	57,66	125,61	1177,38	101,00	284,00	71,00	6,00

День: 3

Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№35,01 сб 2017	Суп с фрикадельками	200	3,40	3,40	17,40	110,32	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	200	10,00	12,00	50,00	338,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону	60	12,00	0,00	2,40	57,12	3,00	3,00	2,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	13,12	50,42	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	29,76	18,06	109,41	710,42	66,00	175,00	69,00	3,00

День: 4

Неделя: 1

Обед												
№54-25с сб 2017	Суп картофельный с горохом	200	6,40	6,40	17,60	150,08	16,00	32,00	8,00	0,00		
№246 сб 2017	Гуляш из отворного мяса	80	16,00	46,00	52,00	675,60	23,00	210,00	39,00	3,00		
№171 сб 2017	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,30	35,00	224,24	23,00	210,00	39,00	3,00		
№24 сб 2017	Овощи по сезону	60	12,00	0,00	2,40	57,12	10,00	8,00	4,00	0,00		
№54-1хн сб 2017	Компот из сухофруктов	200	4,30	0,00	28,60	125,88	12,00	4,00	4,00	0,00		
№701 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00		
Итого за Обед		730	42,98	55,06	127,09	1163,24	68,00	294,00	66,00	4,00		

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№82 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	4,30	6,00	13,00	120,60	29,00	68,00	24,00	1,00
№261 сб 2017г	Печень, тушенная 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	150	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,90	57,32	12,00	4,00	4,00	0,00
№701 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
№24 сб 2017	Овощи по сезону	60	12,00	0,00	2,40	57,12	10,00	8,00	4,00	0,00
Итого за Обед		740	32,48	28,41	76,04	711,10	103,00	318,00	####	5,00

День: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№54-11с сб 2017	Суп картофельный с рисом	200	5,20	6,00	16,50	137,50	30,00	71,00	29,00	2,00
№289 сб 2017	Рагу из мяса птицы	90	19,60	26,17	29,40	425,65	17,45	149,40	26,18	2,20
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	150	8,10	9,50	45,00	288,90	15,00	48,00	9,00	1,00
№54-7з сб 2017	Салат из свежей капусты	60	12,00	0,00	2,40	57,12	10,00	8,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№701 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		740	49,29	44,33	136,19	1126,82	91,45	320,40	83,18	6,20

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№82 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	4,00	5,60	12,00	112,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№246 сб 2017	Гуляш из отворного мяса	90	12,60	25,20	0,36	316,37	31,00	97,00	13,00	1,00
№128 сб 2017	Пюре картофельное	150	9,00	10,50	49,50	318,60	36,00	78,00	26,00	1,00
№24 сб 2017	Овощи по сезону	60	12,00	0,00	2,40	57,12	10,00	8,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№701 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		740	41,99	43,96	107,15	1021,74	130,00	269,00	78,00	4,00

День: 8

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№34-Зс сб 2017	Рассольник ленинградский	200	3,20	3,20	16,00	102,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№54-12м сб 2017	Плов из мяса птицы	200	21,60	26,60	40,00	477,80	31,00	191,00	47,00	3,00
№24 сб 2017	Овощи по сезону	60	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№701 сб 2017	Хлеб	50	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	33,19	32,46	99,69	816,89	70,00	290,00	85,00	5,00

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Са		Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Обед											
№54-25с сб 2017	Суп картофельный с горохом	200	6,90	6,90	19,10	162,28	16,00	32,00	8,00	0,00	
№77-2 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00	
№171 сб 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,50	12,50	43,75	328,75	7,20	66,00	21,60	0,00	
№54-7з сб 2017	Салат из свежей капусты	60	2,00	4,00	6,00	66,80	4,00	13,00	4,00	0,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	13,12	50,42	12,00	4,00	4,00	0,00	
№701 сб 2017	Хлеб	50	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Обед		720	40,76	40,06	122,46	1002,01	63,20	168,00	67,60	2,00	

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	0	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	11,60	12,50	11,60	202,98	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	60	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№701 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		780	52,49	33,96	82,99	815,61	74,10	156,18	37,00	13,00