

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№171 с6 2017	Рис отварной 1	150	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 с6 2017	овощи по сезону	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			20,20	25,36	76,15	813,43	76,01	309,50	56,36	3,51
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	200	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	120	3,00	9,16	22,00	178,04	36,00	78,00	26,00	1,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону	20	0,80	0,80	1,70	16,86	3,00	3,00	2,00	0,00
			32,60	34,32	112,25	865,83	90,00	290,00	83,00	5,00
			52,80	59,68	188,40	1679,26	166,01	599,50	139,36	8,51

пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной	150	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№382 с6 2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	534,53	441,00	208,00	52,50	0,69
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 с6 2017	Шницель рубленый из говядины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№332 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону	30	0,00	2,00	2,00	25,60	17,00	22,00	9,00	1,00
№713 с6 2017	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	53,20	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			32,80	41,36	99,55	881,73	94,00	288,00	71,00	7,00
Итого за день			48,60	59,72	180,10	1416,26	535,00	496,00	123,50	7,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№733 с6 2017	Оладьи с молоком сгущенным	100/30	13	11	27	254	132,00	172,00	27,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	57	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	310,60	143,00	209,00	41,50	1,69
Обед										
№163 с6 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№499 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	13,00	10,00	15,00	1,00
№145 с6 2017	Картофель отварной	130	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону	20	1,00	1,00	2,00	20,60	3,00	3,00	2,00	
№713 с6 2017	Чай	200	0,00		14,00	53,20	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			28,80	27,36	97,55	732,13	72,00	189,00	84,00	5,00
Итого за день			41,80	38,36	139,55	1042,73	215,00	398,00	125,50	6,69

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№279 с6 2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с6 2017	Картофельное пюре 2	150	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049.01 с6 2017	овощи по сезону	30	0,84	0,10	40,40	157,78		8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	57,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,64	19,62	107,95	641,35	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	200	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 с6 2017	Плов из мяса птицы	170	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону	20	0,00	1,00	2,00	16,60	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			34,80	32,36	105,55	831,53	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день			48,44	51,98	213,50	1472,88	156,00	496,00	162,90	8,99