

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

День: пятница										
Неделя: 1										
Возраст: 11 и старше										
№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№499.02 с6 2017	Котлеты рубленные из птицы 3	60	11.00	15.00	12.00	224.60	34.00	28.00	19.00	1.00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1.00	2.00	4.00	37.20	23.00	16.00	8.00	0.00
№302 с6 2017	Каша пшеничная	150	5.66	0.67	31.92	149.97	1.00	37.00	9.00	0.86
№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	215	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>21,56</b>	<b>20,03</b>	<b>86,47</b>	<b>606,80</b>	<b>81,00</b>	<b>122,00</b>	<b>54,50</b>	<b>2,55</b>
<b>Обед</b>										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону( салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,90</b>	<b>29,36</b>	<b>73,75</b>	<b>656,79</b>	<b>69,00</b>	<b>344,00</b>	<b>128,00</b>	<b>7,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,46</b>	<b>49,39</b>	<b>160,22</b>	<b>1263,59</b>	<b>150,00</b>	<b>466,00</b>	<b>182,50</b>	<b>9,55</b>

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

День: понедельник										
Неделя: 2										
Возраст: 11 и старше										
№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№160.03 с6 2017	Плов из птицы 1	135	13.00	15.00	24.00	278.20	15.00	56.00	31.00	1.00
№183 с6 2017	икра из свеклы	75	0.84	0.12	40.40	157.96	0.00	0.00	10.40	0.00
№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	250	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>17,74</b>	<b>17,48</b>	<b>102,95</b>	<b>631,19</b>	<b>38,00</b>	<b>97,00</b>	<b>59,90</b>	<b>1,69</b>
<b>Обед</b>										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,99</b>	<b>35,81</b>	<b>112,15</b>	<b>880,12</b>	<b>110,45</b>	<b>354,40</b>	<b>100,18</b>	<b>7,20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,73</b>	<b>53,29</b>	<b>215,10</b>	<b>1511,31</b>	<b>148,45</b>	<b>451,40</b>	<b>160,08</b>	<b>8,89</b>

День: вторник										
Неделя: 2										
Возраст: 11 и старше										
№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5.00	5.00	0.00	65.00	200.00	0.00	9.00	0.00
№190 с6 2017	Каша жидкая молочная дружба	225	4.00	8.00	29.00	198.20	90.00	81.00	14.00	0.00
№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	215	0.10	0.00	15.00	57.70	11.10	2.80	4.00	0.00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>12,90</b>	<b>15,36</b>	<b>67,55</b>	<b>458,23</b>	<b>301,10</b>	<b>83,80</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№312.02 с6 2017	Пюре	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону(зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,90</b>	<b>30,36</b>	<b>87,15</b>	<b>728,71</b>	<b>125,00</b>	<b>277,00</b>	<b>79,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,80</b>	<b>45,72</b>	<b>154,70</b>	<b>1186,94</b>	<b>426,10</b>	<b>360,80</b>	<b>106,00</b>	<b>4,00</b>

День: среда										
Неделя: 2										
Возраст: 11 и старше										
№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№134 с6 2017	каша гречневая с молоком	255	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,00	37,00	14,50	0,69
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>14,10</b>	<b>13,00</b>	<b>112,00</b>	<b>599,30</b>	<b>154,00</b>	<b>246,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>										
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	225	4,00	4,00	19,00	124,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140.01 с6 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,90</b>	<b>22,36</b>	<b>82,35</b>	<b>625,47</b>	<b>63,00</b>	<b>294,00</b>	<b>85,00</b>	<b>6,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,00</b>	<b>35,36</b>	<b>194,35</b>	<b>1224,77</b>	<b>217,00</b>	<b>540,00</b>	<b>141,00</b>	<b>8,38</b>