

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ 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
Завтрак 1										
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7.00	14.00	0.20	175.76	31.00	97.00	13.00	1.00
№160 с6 2007	Икра из свеклы	60	2.00	3.00	9.00	69.20	24.00	38.00	20.00	1.00
№304 с6 2017	Каша пшенная	150	6.00	8.00	36.00	232.80	15.00	127.00	45.00	1.00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3.80	2.36	23.55	137.33	11.00	37.00	14.50	0.69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00
Итого за Завтрак 1		525	18.90	27.36	83.75	672.79	93.00	303.00	96.50	3.69
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8.00	8.00	21.00	183.80	16.00	32.00	8.00	
№499.02 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15.00	14.00	14.00	239.20	17.00	13.00	19.00	1.00
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10.00	10.00	35.00	263.00	7.20	66.00	21.60	0.00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1.00	2.00	3.00	33.40	4.00	13.00	4.00	0.00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0.11	0.00	16.40	63.09	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4.28	2.66	26.49	154.56	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		715	38.39	36.66	115.89	937.05	63.20	168.00	67.60	2.00
Итого за день		1240	57.29	64.02	199.64	1609.84	156.20	471.00	164.10	5.69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5.00	5.00	0.00	65.00	200.00	0.00	9.00	0.00
№239 с6 2017	Тефтели рыбные	50	8.00	7.00	8.00	125.40	20.00	28.00	8.00	1.00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	175	9.00	12.00	33.00	269.40	41.00	96.00	33.00	1.00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3.80	2.36	23.55	137.33	11.00	37.00	14.50	0.69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00
Итого за Завтрак 1		500	25.90	26.36	79.55	654.83	284.00	165.00	68.50	2.69
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	8.00	8.00	26.00	202.80	29.00	68.00	24.00	1.00
№466.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14.00	15.00	14.00	244.20	15.00	106.00	19.00	2.00
№514.01с6 2017	Каша гречневая вязкая	110	20.00	15.00	18.00	283.40	4.00	2.00	0.00	0.00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	4.00	4.00	3.00	0.00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0.11	0.00	16.40	63.09	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4.28	2.66	26.49	154.56	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		700	50.39	40.66	101.69	967.09	71.00	224.00	61.00	4.00
Итого за день		1200	76.29	67.02	181.24	1621.92	355.00	389.00	129.50	6.69