

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 1

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										
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 с6 2017	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№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	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		545	20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№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	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№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
Итого за Обед		690	33,91	31,36	105,75	831,46	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день		1235	54,11	56,82	222,30	1644,89	166,01	607,50	149,76	8,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 1

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
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		500	12,90	15,36	67,55	458,23	341,10	147,80	45,50	0,69
Обед										
№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
№268 с6 2017	Шницель рубленый из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 2017	Овощи по сезону (салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	17,00	22,00	9,00	1,00
№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		705	33,39	41,66	104,89	920,25	101,00	284,00	71,00	6,00
Итого за день		1205	46,29	57,02	172,44	1378,48	442,10	431,80	116,50	6,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 1

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										
№12.01 с6 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
№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	14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00
Обед										
№35.01 с6 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 с6 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	
№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		635	17,39	12,66	87,69	529,89	66,00	175,00	69,00	3,00
Итого за день		1135	31,49	25,66	199,69	1129,19	366,00	498,00	125,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

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										
№279 с62017	Тефтели куриные	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с62017	Картофельное пюре	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049.01 с6 2017	Овощи по сезону (салат кваш капуста)	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
№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		530	13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 с6 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	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		635	39,28	31,66	107,29	862,60	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день		1165	53,02	51,28	215,24	1516,05	156,00	496,00	162,90	8,99