

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница  
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
<b>Завтрак 1</b>										
№499.02 с6 2017	Котлеты рубленные из птицы	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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>505</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	31.00	97.00	13.00	1.00
№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	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
№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>735</b>	<b>20,39</b>	<b>29,66</b>	<b>78,09</b>	<b>679,41</b>	<b>95,00</b>	<b>312,00</b>	<b>122,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>41,95</b>	<b>49,69</b>	<b>164,56</b>	<b>1286,21</b>	<b>176,00</b>	<b>434,00</b>	<b>176,50</b>	<b>7,55</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник  
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
<b>Завтрак 1</b>										
№160.03 с6 2017	Плов из птицы	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	40	3.80	2.36	23.55	137.33	11.00	37.00	14.50	0.69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0.12	0.00	17.44	67.11	12.00	4.00	4.00	0.00
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>17,48</b>	<b>105,39</b>	<b>640,60</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	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>30,48</b>	<b>36,11</b>	<b>116,49</b>	<b>902,74</b>	<b>106,45</b>	<b>344,40</b>	<b>94,18</b>	<b>7,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>48,24</b>	<b>53,59</b>	<b>221,88</b>	<b>1543,34</b>	<b>144,45</b>	<b>441,40</b>	<b>154,08</b>	<b>8,89</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню ОВЗ

День: вторник  
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
<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	12.00	34.00	253.20	119.00	108.00	18.00	0.00
№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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>19,36</b>	<b>72,55</b>	<b>513,23</b>	<b>342,00</b>	<b>149,00</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</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 картофельное	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>23,39</b>	<b>30,66</b>	<b>91,49</b>	<b>751,33</b>	<b>125,00</b>	<b>277,00</b>	<b>79,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>36,29</b>	<b>50,02</b>	<b>164,04</b>	<b>1264,56</b>	<b>467,00</b>	<b>426,00</b>	<b>124,50</b>	<b>4,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню ОВЗ

День: среда  
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
<b>Завтрак 1</b>										
№134 с6 2017	Каша гречневая с молоком	255	12.00	9.00	98.00	501.40	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>510</b>	<b>13,10</b>	<b>11,00</b>	<b>121,00</b>	<b>611,50</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>25,39</b>	<b>22,66</b>	<b>86,69</b>	<b>648,09</b>	<b>70,00</b>	<b>290,00</b>	<b>85,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>38,49</b>	<b>33,66</b>	<b>207,69</b>	<b>1259,59</b>	<b>370,00</b>	<b>613,00</b>	<b>141,00</b>	<b>7,00</b>