

«Утверждаю»

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



«Согласовано»

Директор МБОУ Дударевская СОШ

Каргина Н.И.



Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Дударевская СОШ

2023г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник

Возраст: 7-11;

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 сб 2017г | Сосиска отварная | 80 | 7,00 | 14,00 | 0,20 | 175,76 | 31,00 | 97,00 | 13,00 | 1,00 | |
| №309 сб 2017 | Макароны отварные | 200 | 8,30 | 9,00 | 37,40 | 281,22 | 22,91 | 172,70 | 24,86 | 1,82 | |
| №1038 сб 2017 | овощи по сезону(салат) | 30 | 1,00 | 0,10 | 40,40 | 161,42 | 0,00 | 8,00 | 10,40 | 0,30 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,89 | |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 215 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 57,70 | 11,10 | 2,80 | 4,00 | 0,00 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 545 | 20,20 | 25,36 | 76,15 | 813,43 | 76,01 | 309,50 | 56,36 | 3,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| №180 сб 2017 | Суп картофельный с рисом | 225 | 6,00 | 7,00 | 18,00 | 155,40 | 17,00 | 52,00 | 21,00 | 1,00 | |
| №446.01 сб 2017 | Котлета из говядины/свинины | 80 | 14,00 | 15,00 | 14,00 | 244,20 | 15,00 | 113,00 | 19,00 | 2,00 | |
| №312.02 сб 2017 | Пюре картофельное 2 | 110 | 6,00 | 7,00 | 33,00 | 212,40 | 36,00 | 78,00 | 26,00 | 1,00 | |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 235 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 57,70 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 | |
| №13049 сб 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 | 33,90 | 31,36 | 104,35 | 826,07 | 90,00 | 290,00 | 83,00 | 5,00 |
| Итого за день | | | 1235 | 54,10 | 56,72 | 180,50 | 1639,50 | 166,01 | 599,50 | 139,36 | 8,51 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Возраст: 7-11;

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 сб 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 65,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | |
| №181 сб 2017 | Каша жидкая молочная из манной | 240 | 4,00 | 8,00 | 28,00 | 198,20 | 90,00 | 81,00 | 14,00 | 0,00 | |
| №382 сб 2017 | Какао с молоком 1 | 200 | 3,00 | 3,00 | 28,00 | 145,40 | 140,00 | 90,00 | 15,00 | 0,00 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,89 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 500 | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 545,93 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| №133 сб 2017 | Борщ с капустой и картофелем | 225 | 5,00 | 7,00 | 14,00 | 136,20 | 34,00 | 42,00 | 20,00 | 1,00 | |
| №268 сб 2017 | Шницель рубленый из говядины/свинины | 60 | 16,00 | 20,00 | 8,00 | 274,40 | 17,00 | 131,00 | 19,00 | 2,00 | |
| №309 сб 2017 | Макаронные изделия отварные | 110 | 6,00 | 10,00 | 38,00 | 266,40 | 14,00 | 45,00 | 8,00 | 1,00 | |
| №13204 сб 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 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 235 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 57,70 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 45 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 | |
| Итого за Обед | | | 705 | 32,90 | 41,36 | 100,55 | 897,63 | 94,00 | 288,00 | 71,00 | 7,00 |
| Итого за день | | | 1205 | 48,70 | 59,72 | 181,10 | 1443,56 | 535,00 | 496,00 | 123,50 | 7,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Возраст: 7-11;

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 сб 2017 | Макароны с сахаром | 255 | 13 | 11 | 89 | 489 | 132,00 | 172,00 | 27,00 | 1,00 | |
| №2 сб 2017 | Бутерброд с джемом | 30 | 1,00 | 2,00 | 8,00 | 52 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 | |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 215 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 57,70 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 500 | 14,10 | 13,00 | 112,00 | 599,30 | 154,00 | 246,00 | 56,00 | 2,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| №35.01 сб 2017 | Суп с фрикадельками | 225 | 4,00 | 4,00 | 19,00 | 124,20 | 28,00 | 54,00 | 23,00 | 1,00 | |
| №13067 сб 2017 | Рагу из мяса птицы | 110 | 5,00 | 6,00 | 25,00 | 169,00 | 16,00 | 74,00 | 29,00 | 1,00 | |
| №13049 сб 2017 | овощи по сезону (огурец соленый) | 20 | 4,00 | 0,00 | 0,80 | 19,04 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 0,00 | |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 235 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 57,70 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 45 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 | |
| Итого за Обед | | | 635 | 16,90 | 12,36 | 83,35 | 507,27 | 59,00 | 179,00 | 69,00 | 4,00 |
| Итого за день | | | 1135 | 31,00 | 25,36 | 195,35 | 1106,57 | 213,00 | 425,00 | 125,00 | 6,38 |

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Возраст: 7-11;

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 сб2017 | Тефтели куриные 1 | 80 | 6,00 | 8,00 | 7,00 | 122,80 | 10,00 | 18,00 | 14,00 | 1,00 | |
| №312 сб2017 | Картофельное пюре 2 | 175 | 3,00 | 9,16 | 22,00 | 178,04 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 | |
| №13049.01 сб 2017 | овощи по сезону(салат кваш) | 40 | 0,84 | 0,10 | 40,40 | 157,78 | | 8,00 | 10,40 | 0,30 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,89 | |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 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 сб 2017 | Суп картофельный с горохом | 225 | 8,00 | 8,00 | 21,00 | 183,80 | 30,00 | 71,00 | 29,00 | 2,00 | |
| №93.01 сб 2017 | Плов из мяса птицы | 110 | 18,00 | 21,00 | 26,00 | 359,80 | 23,00 | 210,00 | 39,00 | 3,00 | |
| №13049 сб 2017 | овощи по сезону (огурец соленый) | 20 | 4,00 | 0,00 | 0,80 | 19,04 | 10,00 | 8,00 | 4,00 | 0,00 | |
| №644 сб 2017 | Компот из сухофруктов | 235 | 5,00 | 0,00 | 33,00 | 145,40 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 45 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 | |
| Итого за Обед | | | 635 | 38,80 | 31,36 | 104,35 | 845,37 | 82,00 | 333,00 | 87,00 | 6,00 |
| Итого за день | | | 1165 | 52,54 | 50,98 | 212,30 | 1498,82 | 156,00 | 496,00 | 162,90 | 8,99 |

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

День: пятница
 Неделя: 1

Возраст: 7-11;

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | | | | | | | | | | |
| №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 | 18,00 | 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 |
| | | 505 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 21,56 | 20,03 | 86,47 | 606,80 | 81,00 | 122,00 | 54,50 | 2,55 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №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 2017 | 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 | 88,00 | 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 |
| | | 735 | | | | | | | | |
| | | 1240 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 19,90 | 29,36 | 73,75 | 656,79 | 69,00 | 344,00 | 128,00 | 7,00 |
| Итого за день | | | 41,46 | 49,39 | 160,22 | 1263,59 | 150,00 | 466,00 | 182,50 | 9,55 |

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

День: понедельник
 Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | | | | | | | | | | |
| №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 |
| | | 500 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 17,74 | 17,48 | 102,95 | 631,19 | 38,00 | 97,00 | 59,90 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №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 |
| | | 705 | | | | | | | | |
| | | 1205 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 29,99 | 35,81 | 112,15 | 880,12 | 110,45 | 354,40 | 100,18 | 7,20 |
| Итого за день | | | 47,73 | 53,29 | 215,10 | 1511,31 | 148,45 | 451,40 | 160,08 | 8,89 |

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
 Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | 240 | 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 |
| №382 с6 2017 | Какао с молоком 1 | 200 | 3,00 | 3,00 | 28,00 | 145,40 | 140,00 | 90,00 | 15,00 | 0,00 |
| | | 500 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 545,93 | 430,00 | 171,00 | 38,00 | 0,00 |
| 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 |
| №340 с6 2017 | Рыба тушенная с овощами | 100 | 28,00 | 12,00 | 10,00 | 258,00 | 16,00 | 19,00 | 10,00 | 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 |
| | | 735 | | | | | | | | |
| | | 1235 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 43,90 | 28,36 | 96,95 | 810,95 | 110,00 | 199,00 | 76,00 | 4,00 |
| Итого за день | | | 59,70 | 46,72 | 177,50 | 1356,88 | 540,00 | 370,00 | 114,00 | 4,00 |

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
 Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | Макароны с сахаром | 255 | 13 | 11 | 89 | 489 | 132,00 | 172,00 | 27,00 | 1,00 |
| №2 с6 2017 | Бутерброд с джемом | 30 | 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 |
| | | 500 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 14,10 | 13,00 | 112,00 | 599,30 | 154,00 | 246,00 | 56,00 | 2,38 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №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 | 18,00 | 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 |
| | | 645 | | | | | | | | |
| | | 1145 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 24,90 | 22,36 | 82,35 | 625,47 | 63,00 | 294,00 | 85,00 | 6,00 |
| Итого за день | | | 39,00 | 35,36 | 194,35 | 1224,77 | 217,00 | 540,00 | 141,00 | 8,38 |

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 7 | 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 |
| №180 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 пшеничная | 150 | 6,00 | 8,00 | 36,00 | 232,80 | 15,00 | 127,00 | 45,00 | 1,00 |
| №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 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| | | 525 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 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 3 | 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 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 |
| | | 715 | | | | | | | | |
| | | 1240 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 37,90 | 36,36 | 111,55 | 914,43 | 63,20 | 168,00 | 67,60 | 2,00 |
| Итого за день | | | 56,80 | 63,72 | 195,30 | 1587,22 | 156,20 | 471,00 | 164,10 | 5,69 |

Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Возраст: 7-11;

Неделя: 2

| № 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 2 | 50 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 125,40 | 20,00 | 28,00 | 8,00 | 1,00 |
| №312,02 с6 2017 | Пюре картофельное 2 | 175 | 9,00 | 12,00 | 33,00 | 269,40 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 |
| №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 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| | | 500 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 25,90 | 26,36 | 79,55 | 654,83 | 284,00 | 165,00 | 68,50 | 2,69 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 2.015 | Суп картофельный с крупой | 230 | 8,00 | 8,00 | 26,00 | 202,80 | 29,00 | 68,00 | 24,00 | 1,00 |
| №468.01 с6 2017 | Котлета из говядины(свинины) | 60 | 14,00 | 15,00 | 14,00 | 244,20 | 15,00 | 109,00 | 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 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 |
| | | 700 | | | | | | | | |
| | | 1200 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 49,90 | 40,36 | 97,35 | 944,47 | 64,00 | 228,00 | 61,00 | 5,00 |
| Итого за день | | | 75,80 | 66,72 | 176,90 | 1599,30 | 348,00 | 393,00 | 129,50 | 7,69 |

Прошито,
пронумеровано

Листов

ООО «Лекин»

S. P. ...

