

2023 г.

приказ от "22" Октября 2023 г. № 119

Примерное 10-ти дневное меню для школьников с ОВЗ

№ рецептуры	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг										Минеральные вещества					
					A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Na, мг	K, мг	Ca, мг					
209	Яйцо куриное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00						
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04	250,00	12,50	135,00	0,28	0,28						
41	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00	250,00	10,40	135,00	0,28	0,46						
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23				6,94		
			0,00	0,00	6,60	27,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00						

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Белок (г)	Жиры (г)	Углебоды (г)	Энергетическая ценность (кДж)	Витамины, мг										Минеральные вещества			
						А	В1	С	Е	В6	В12	В9	В5	РР	Na, мг	K, мг	Ca, мг		
287	Тефтель мясная с соусом	90	10,1	10,3	18,2	155,8	1,3	0,3	0,03	0,08	0	3,77	147,55	171,83	18,25				
128	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	1,99	152,69	96,36	24,95				
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10				
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5				
	Пюре овощная	80	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57	28,38				
	Панкейк	30	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	0,51	168,86	33,08	14,19				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23	6,94				
	ИТОГО	860	27,20	34,40	76,40	112,90	20,90	4,00	12,00	7,00	0,00	7,86	306,26	0,00	16,94				

2	Бутерброд с повидлом	20,20	3,00	3,75	12,10	390,13	0,15	0,20	0,02	5,45	215,99	42,91	217,00	1,25					
392	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,20	9,00	40,00	6,00	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	9,00						
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4													
			4,00	4,35	30,90	474,53	6,15	0,20	0,05	5,85	215,99	42,91	217,00	10,25					

№ рецептуры	Присм пищу, наименование блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Вит. А (мкг)	Витамины, мг						Минеральные вещества			
						Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. В6 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. РР (мг)	Ca, мг	K, мг	Na, мг		
621	Каша тушеная с мясом	200/70	21,9	22,9	13,3	347,1	115,3	28,9	0,09	0,19	0,1	8,04	305,56	741,47	83,28
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5
377	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08	185,54
	Роллик с мясом	100	6,7	35,9	49,7	300,1	49,1	0	0,06	0,05	0,19	0,62	133,64	61,86	23,81
	Конфета желейная														
		40,1	40,1	59,4	64,6	47,1	42	24,4	3,3	2,4	0,1	14,2	30,3	99,3	20,4

	Каши манная с маслом	200,00	6,90	9,80	28,00	0,15	0,90	95,40	0,70			70,20	243,00	1,40	
	Йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	0,12	0,10	0,00	0,00			31,50	22,00	60,60	0,42
349	Компот из см. ягод с витамином С	200	0,5	0	19,8	13	6	0,0	0,0			0,05	0,05	0,17	49,56
			9,40	11,00	63,80	15,27	1,00	95,40	0,70	31,50	92,20	305,60	1,82		
№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Калории (кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эквивалент (кДж)	Витаминиз, мг								Минеральные вещества
							А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В9, мкг	РР, мкг	Са, мг	К, мг	С, мг
489	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81	25,5
349	Компот из см. ягод с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0,0	0,0	0	0,05	0,05	0,17	49,56
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5
	Людская	80	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	660	29,40	23,77	138,78	842,64	49,93	10,64	59,89			5,72	124,85	161,65	478,95

3	Бутерброд с мясом и сыром	16,00	15,20	12,10	71,40	350,00	0,30	0,11	1,00	1,20	215,99	42,91	217,00	1,74	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00			30,60	0,00	45,00	0,00
209	Яблоко тушенное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00	
			22,10	36,86	78,70	413,00	105,32	0,50	1,00	1,40	238,19	78,31	294,60	47,74	

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Калории (кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эквивалент (кДж)	Витаминиз, мг								Минеральные вещества
							А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В9, мкг	РР, мкг	Са, мг	К, мг	С, мг
208	Бифитекс с подливом	100,30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42			58,60	34,20	256,90	2,83
134	Каши гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00			0,50	17,85	121,67	182,35
71	Салат из свежих с черносливом	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20	12,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00			30,60	0,00	45,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5
	Фруктовый зефир	40	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	0,51	168,86	33,08	14,19
	ИТОГО	680	37,57	42,36	93,89	303,99	25,73	3,97	21,42			91,83	363,95	427,77	207,78

2	Бутерброд с повидлом	20,20	3,00	3,75	12,10	390,13	0,15	0,20	0,02			5,45	215,99	42,91	1,25
349	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0		49,95	220,33	143,04
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	44,4									
			7,70	8,05	24,50	390,13	17,45	0,20	0,02	5,45	215,99	44,01	217,00	1,25	
№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Калории (кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эквивалент (кДж)	Витаминиз, мг								Минеральные вещества
							А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В9, мкг	РР, мкг	Са, мг	К, мг	С, мг
182	Каши молочная манная с маслом	250/10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17			101,00	138,10	47,60	0,51
97	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04			250,00	12,50	135,00	0,28
96	Масло сливочное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00			250,00	10,40	135,00	0,28
349	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0		49,95	220,33	143,04
	растений	50	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05	0,27	0,51	168,86	33,08	14,19

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда																
182	Каши молочная пшеница с маслом	200,10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17					101,00	138,10	47,60	0,51
97	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04					250,00	12,50	135,00	0,28
96	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00					250,00	10,40	135,00	0,28
392	Кисель из облепихи (с.м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01				0,08	1,06	39,37	6,88
	Булочка с малиновым повидлом	50	3	11,9	33,4	252,7	19,6	0	0,02	0,05			0,27	0,51	168,86	33,08	14,19
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02			0	1,1	349,5	46,5	10
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	83,4	0	0	0,09	0,04			0	1	305	122,5	17,5
	ИТОГО	600	25,79	31,57	80,85	448,30	55,70	20,38	1,21	4,00			0,27	603,10	467,06	317,60	17,95

117	каша «Дружба»	200,00	6,90	9,80	28,00	227,80	0,15	0,90	95,40	0,70				70,20	245,00	1,40	
377	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67					0,10	0,00	99,08	185,54
377	Чай с сахаром лимонном	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67	0,10	0,00			99,08	185,54	18,42	
			15,92	10,20	47,98	114,66	12,15	0,92	102,74	0,80	0,00			169,38	430,54	118,90	
№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса (г)	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	Вит. В6	Вит. В9	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Вит. А	Вит. Д	Вит. Н	Вит. М	Вит. С
260	Гуляш	60/30	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92					1,99	21,81	22,03	166,73
202	Рожки (твердых сортов)	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00					5,31	1,55	13,70	73,37
53	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12					0,70	17	11,03	26,00
377	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67					0,10	0,00	99,08	185,54
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02				1,1	249,5	46,5	10
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02				1,1	249,5	46,5	10
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04				1	305	122,5	17,5
	Булочка с повидлом	50,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00				0,00	31,50	22,00	60,60
	ИТОГО	600	46,22	28,01	165,84	723,84	6,12	0,40	8,71	0,00	0,00			11,30	376,86	167,84	532,24

3	Бутерброд с маслом и сыром	16,00	15,20	12,10	71,40	350,00	0,30	0,11	1,00	1,20	215,99	42,91	217,00	1,74		
209	Яйцо куриное вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	105,00	0,03	0,00	0,20	22,20	4,80	77,60	1,00		
349	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73			0,20	32,48	17,45	5,00	
	Йогурт	100,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	31,50	22,00	60,60	0,42		
			23,46	17,99	119,71	609,00	105,42	0,26	1,73	1,40	269,69	69,91	387,68	20,61		
№ рецептуры	Примен. пищи, наименование блюда	Количество (г)	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	Вит. В6	Вит. В9	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Вит. А	Вит. Д	Вит. Н	Вит. М
265	Плов с мясом	200/70	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67				1,88	22,61	36,88	205,26
71	Салат из беспечной калуги с морковью и яблоками	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00				0,03	6,90	4,20	12,60
349	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73				0,20	32,48	17,45	5,00
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02			1,1	249,5	46,5	10
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	83,4	0	0	0,09	0,04			1	305	122,5	17,5
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	1,00	0,31	0,56				2,36	42,80	26,84	83,18
	Йогурт	80	8	14	56	382	0	0	0	0			0	0	0	0
	Кисель из вишни (с.м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01			0,08	1,06	39,37	6,88
		650	20,91	14,99	99,07	654,95	0,55	0,59	4,40	4,00	0,00	2,91	124,89	118,07	310,36	

