

139	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	6,62	3,88	28,57	175,69
302	Каша пшеничная молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
Итого за обед			25,59	18,95	108,84	700,47
Итого за день			33,17	33,8	164,67	1081,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78	Суп молочный с вермишелью(или лапшой)	200	4,4	4,16	15,92	118,4
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			6,58	11,81	44,95	305,4
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54
138	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2	15,47	90

98	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,95	5,14	44,26	251,2
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	143
Итого за обед			24,45	22,34	116,9	755,73
Итого за день			31,03	34,15	161,85	1061,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

День: среда

ОВЗ С 12 до 18л

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	каша молочная пшенная с маслом	185	6,5	8	30,7	221
1	сыр порциями	10	2,63	2,66		35
692	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			14,03	13,86	65,4	436
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28

53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,36	3,73	6,72	72,8
54	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
512	Картофельное пюре	180	3,79	5,9	24	166
685	Чай витаминизированный	200			9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	143
Итого за обед			20,23	18,11	81,49	568,79
Итого за день			34,26	31,97	146,89	1004,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	сыр порциями	10	5	3	14,5	107
224	Запеканка творожная с молочным соусом	110	6,5	7,3	31,9	213
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			13,6	10,7	75,3	441
Обед						
649	Салат из моркови	50	0,42	1,83	2,25	27,59
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62

205	Котлеты куриные из филе кур	60/40	9,82	14,48	11,91	217
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,95	6,09	26,5	177,19
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			20,42	28,77	101,02	733,4
Итого за день			34,02	39,47	176,32	1174,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,16	15,92	118,4
17	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
648	Кисель плодоягодный	200	0,1	0	9,1	35
1	Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	58,75
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			7,08	12,31	57,2	364,15
Обед						
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54

132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,09	5,01	13,9	109,77
302	Каша молочная" Дружба" с маслом	200/10	6,4	8,6	33,5	237,2
685	Чай с сахаром	200			9,7	39
265	Ватрушка с творогом	50	7,7	5,9	14,3	142
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за обед			24,12	25,47	110,6	759,97
Итого за день			31,2	37,78	167,8	1124,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340	омлет натуральный	145	13,6	21	2,4	252,9
	сыр порциями	10	2,6	2,7	0	35
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			18,3	24,1	31,3	408,9
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	3,08	7,01	62,12
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	88,8

311	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,38	9,08	34,85	250,9
685	Чай с сахаром	200			9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед			13,4	22,21	96,33	639,92
Итого за день			31,7	46,31	127,63	1048,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школь

ОВЗ С 12 до 18л

День: вторник

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная с маслом	185	6,5	8	30,7	221
692	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			11,4	11,2	65,4	401
Обед						
3	Огурцы соленые (порционно)	50	0,4	0,1	0,8	6
148	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08

106	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
685	кисель из плодового годного концентрата	200		0	20	76
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
27	сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35
Итого за обед			28,38	26,64	120,54	825,72
Итого за день			39,78	37,84	185,94	1226,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша манная молочная с маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
27	Сыр (порциями)	10.январь	2,6	2,7	0	35
693	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			13,6	13,6	60,3	413
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,55	4,11	7,18	72,63

131	Плов из мяса птицы (филе)	180	14,37	15,78	35,23	339,82
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	143
1	Сок фруктовый	100			11	50
Итого за Завтрак			20,92	20,59	101,41	668,45
Итого за день			34,52	34,19	161,71	1081,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

ОВЗ С 12 до 18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
161	суп молочный с крупой	250	4,4	4,1	16,4	120
259	Вак-беяш	100	11,3	11,1	23,7	242
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			17,8	15,6	69	483
Обед						
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54
34	Свекольник со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108
469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63

138	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			20,56	24,34	97,55	682,1
Итого за день			38,36	39,94	166,55	1165,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

ОВЗ С 12 до 18 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
161	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	4,4	4,1	16,4	120
259	Сыр (порциями)	10	11,3	11,1	23,7	242
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			17,8	15,6	69	483
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	3,08	7,01	62,12
139	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
196	гуляш из говядины	90	14,1	14,8	2,62	200,45

212	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
8	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			35,29	30,93	115,12	875,48
Итого за день			53,09	46,53	184,12	1358,48