

ОВЗ

День 1.03

Панов А.М.



Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1,00	Сыр(порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,0	0,11	0,00	0,00	150,00	0,00	8,25	0,11				
332,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180/5	7,20	9,10	31,50	238,0	0,18	0,45	0,0	0,00	121,50	0,00	59,53	1,47				
288,00	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,4	16,1	81	0,01	0	0	0	51,38	67,5	5,62	0,04				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55				
		450	16,65	14,89	72,20	489,00	0,25	0,64	0,00	0,75	332,88	99,50	80,40	2,17				
Обед ШК 7-11																		
34,00	Кукуруза консервир сладкая	10	0,60	2,70	6,40	52,00	0,01	2,24	4,33	2,18	15,33	23,64	8,91	0,80				
148,00	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	200	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81				
492,00	Рис отварной	150	17,04	22,00	28,44	384,00	0,06	0,60	0,00	0,00	18,30	0,00	33,20	1,50				
413,00	Сосиска отварная	50/50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,1	0,00	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90				
282,11	Кисель витамин С	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0				
420,02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1				
	Кондитерские изделия	15	3,2	0,4	18,4	88	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2				
Итого за Обед		700	35,84	36,80	115,37	942,40	0,76	36,14	166,13	4,57	68,33	152,48	83,93	5,31				
Итого за день			52,49	51,69	187,57	1431,40	1,01	36,78	166,13	5,32	401,21	251,98	164,33	7,48				

1.03

ОВЗ

День 203

Панов А.М.

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж		В1	В2	В6	В9	В12	Р	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,20	36,80	242,00	0,14	0,44	0,00	0,00	116,39	0,0	36,40	2,11				
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,0	0,00	0,02				
285	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0,0	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55				
476,01	Йогурт детский питьевой ((витаминоизированный))	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1				
		545	14,38	18,05	75,13	522,60	0,23	1,04	0,00	0,75	248,05	32,00	57,40	2,78				
Обед																		
ТТК №6	Салат из свеклы с черносливом	40	1,4	4,7	2,5	58	0	0,76	0	0	6,46	0	4,76	0,24				
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61				
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
420,02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1				
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	20г	3,2	0,4	18,4	88	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2				
		725	27,96	29,51	84,93	716,49	0,58	29,79	199,36	5,14	91,26	374,51	139,07	7,81				
Итого за день			42,34	47,56	160,06	1239,09	0,81	30,83	199,36	5,89	339,31	406,51	196,47	10,59				

203

ОВЗ

День 3.03

Неделя: 1

Панов А.М.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	В6	В12	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																					
502,5	Каша рисовая молочная	180/5	5,20	7,20	36,10		231,0	0,06	0,45	0,00	0,00	105	0,00	30,2	0,49						
1,00	Сыр(порциями)	15	3,95	3,99	0,00		52,50	0,0	0,11	0,00	0,00	150,00	0,00	8,25	0,11						
299	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09		111,5	0	1,3	0	0	125,4	0	31	1,01						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6		118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55						
		450	16,82	15,39	75,79		512,46	0,16	1,86	0,00	0,75	390,71	32,00	76,47	2,16						
Обед																					
37	Салат " Студенческий"	40	0,5	0,04	2,2		11	0	0,4	0	0	9,8	0	####	0,25						
138,00	Суп картофельный с крупой вит.С	200	2,10	2,10	15,50		90,00	0,07	5,6	0,00	0,00	12,64	0,00	19,21	0,73						
80,09	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64		87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74						
610	Макаронные изделия отварные	150	3,77	4,37	38,92		209,86	0,04	0	23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58						
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03						
420,02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	3,2	0,4	22		104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1						
421,11	Кондитерские изделия	10	3,2	0,4	18,4		88	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2						
		715	22,09	11,64	109,64		630,29	0,51	9,61	436,18	3,51	86,69	308,65	122,90	4,53						
Итого за день			38,91	27,03	185,43		1142,75	0,67	11,47	436,18	4,26	477,40	340,65	199,37	6,69						

303



Панов А.М.

День 4.03

ОВЗ

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366,0	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,40	7,20	26,80	194,0	0,06	0,48	0,00	0,00	114,40	0,00	17,03	0,38
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	0,08	4,80	1,00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0	1,12	0,00	0,00	2,73	0,00	0,73	0,06
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55
38,59	Фрукт	200	3,0	2,0	41,00	192,00	0,08	20,0	0,00	0,00	16	56,00	84,00	1,20
		570	17,38	14,20	101,98	603,30	0,23	21,60	100,00	0,75	165,13	88,08	113,56	3,19
Обед														
ТТК 3	Салат картоф с зеленым горош	40	1,3	4	4,1	58	0	2,66	0	0	6,5	0	7,77	0,33
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,50	11,60	18,30	254,00	0,09	5,92	0,00	0,00	31,26	0,00	33,71	0,72
285	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1
*117	Шанежка наливная	50	3,2	3,6	18,4	88	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2
		700	26,81	23,67	81,01	621,92	0,47	27,28	174,29	2,85	94,04	121,33	83,99	4,22
	Итого за день		44,19	37,87	182,99	1225,22	0,70	48,88	274,29	3,60	259,17	209,41	197,55	7,41



Панов А.М.

День 5.03

ОВЗ

Неделя: 1

Всего: 7 дней

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
311,00	Каша "Дружба" молочная	180/5	5,60	7,60	29,50		209,00	0,10	0,47	0,00	0,00	112,38	0,00	32,72	0,71	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13		66,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,0	0,00	0,02	
285	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10		35,00	0	0,0	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,4	24,6		118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55	
476,01	Йогурт детский питьевой ((витаминизированный))	100	3,2	3,2	4,5		62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
		520	12,78	18,45	67,83		489,60	0,19	1,07	0,00	0,75	244,04	32,00	53,72	1,38	
Обед																
34	Салат из свеклы с яблоками	40	1,4	4,7	2,5		58	0	0,76	0	0	6,46	0	4,76	0,24	
140,00	Суп картофельный с макарон изд. на м/б	200	12,00	9,00	12,12		187,00	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88	
159,0	Зразы школьные	50/40	8,20	10,00	8,2		156,00	0,05	0,5	0,00	0,00	15,57	0,00	16,97	0,97	
107,00	Пюре гороховое	150	14,60	5,10	33,10		240,00	0,40	0	0,0	0,00	78,2	0,00	72,2	4,00	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19		42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	3,2	0,4	22		104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1	
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	3,2	0,4	18,4		88	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2	
		720	42,66	29,61	106,51		875,28	0,85	25,08	168,37	3,20	154,30	134,35	140,17	8,96	