

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

*Ирина Александровна Семенова*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-4»

Карамзина Н.А.



## Примерное меню для детей с ОВЗ на 01.01-31.12 2021 учебный год

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0	23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0					
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,0	0,00	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,02</b>	<b>11,64</b>	<b>94,84</b>	<b>550,75</b>	<b>0,49</b>	<b>22,39</b>	<b>91,12</b>	<b>3,74</b>	<b>81,87</b>	<b>243,22</b>	<b>71,10</b>	<b>4,81</b>
<b>Обед ШК 7-11</b>														
42,14	Салат "Школьный"	60	0,86	4,86	3,99	63,35	0,02	5,07	4,33	2,18	18,16	23,64	11,29	0,64
66,09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	160	17,69	19,32	45,30	343,97	0,16	23,76	570,43	2,97	42,15	188,72	42,43	1,99
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,75</b>	<b>36,28</b>	<b>129,82</b>	<b>913,72</b>	<b>0,87</b>	<b>62,13</b>	<b>736,56</b>	<b>7,54</b>	<b>95,01</b>	<b>341,20</b>	<b>95,54</b>	<b>5,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,77</b>	<b>47,92</b>	<b>224,66</b>	<b>1464,47</b>	<b>1,36</b>	<b>84,52</b>	<b>827,68</b>	<b>11,28</b>	<b>176,88</b>	<b>584,42</b>	<b>166,64</b>	<b>10,45</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: ОВЗ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
425,04	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	15,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21		
218,02	Омлет натуральный	120	12,6	13,61	2,25	182,06	0,08	0,45	245,19	1,43	97,32	206,4	16,12	2,37		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,59</b>	<b>14,18</b>	<b>41,89</b>	<b>366,34</b>	<b>0,28</b>	<b>6,25</b>	<b>260,33</b>	<b>2,25</b>	<b>116,42</b>	<b>259,04</b>	<b>30,26</b>	<b>3,90</b>		
<b>Обед</b>																
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		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11		22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0,14	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,96</b>	<b>24,03</b>	<b>86,70</b>	<b>666,37</b>	<b>0,52</b>	<b>29,03</b>	<b>198,61</b>	<b>5,48</b>	<b>92,30</b>	<b>366,26</b>	<b>81,81</b>	<b>6,82</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>43,55</b>	<b>38,21</b>	<b>128,59</b>	<b>1032,71</b>	<b>0,80</b>	<b>35,28</b>	<b>458,94</b>	<b>7,73</b>	<b>208,72</b>	<b>625,30</b>	<b>112,07</b>	<b>10,72</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: ОБЗ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3			0,03		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,0	0,00	16,0	11,0	9,0	2,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			20,27	14,79	93,46	589,96	0,38	13,09	103,69	2,76	76,89	188,87	40,46	5,41		
<b>Обед</b>																
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	1,15	13,17	37,12	14,13	0,57		
80,09	Рыба, тушенная 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	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
кц	Печенье детское	30	2,4	1,6	21,2	104	1,00	0	3	0,00	33,0	27	6,0	0,6		
<b>Итого за Обед</b>			23,35	13,78	122,63	701,50	1,48	12,81	604,02	4,66	110,42	372,77	110,03	4,72		
<b>Итого за день</b>			43,62	28,57	216,09	1291,46	1,86	25,90	707,71	7,42	187,31	561,64	150,49	10,13		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тищеская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,7	Запеканка из творога со стуженным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,61	45,71	1,22	202,16	259,15	28,64	0,59
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,50</b>	<b>14,88</b>	<b>59,75</b>	<b>487,85</b>	<b>0,23</b>	<b>3,65</b>	<b>81,86</b>	<b>2,06</b>	<b>217,44</b>	<b>295,72</b>	<b>36,55</b>	<b>1,94</b>
<b>Обед</b>														
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
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		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		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,65</b>	<b>21,54</b>	<b>88,43</b>	<b>637,45</b>	<b>0,58</b>	<b>20,39</b>	<b>245,71</b>	<b>5,40</b>	<b>96,93</b>	<b>342,70</b>	<b>133,72</b>	<b>7,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,15</b>	<b>36,42</b>	<b>148,18</b>	<b>1125,30</b>	<b>0,81</b>	<b>24,04</b>	<b>327,57</b>	<b>7,46</b>	<b>314,37</b>	<b>638,42</b>	<b>170,27</b>	<b>9,28</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ОВ3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	Y	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1							
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>			13,59	12,59	68,67	445,32	0,23	1,63	62,62	0,82	323,27	204,23	52,31	1,65							
<b>Обед</b>																					
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81							
121,22	Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным соусом	45/45	10,24	9,86	11,63	176,82	0,16	13,98	3607,32	3,06	28,83	167,77	13,96	3,34							
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1							
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2							
<b>Итого за Обед</b>			21,90	20,03	97,83	658,43	0,71	53,37	3807,98	6,10	123,33	403,53	91,16	7,66							
<b>Итого за день</b>			35,49	32,62	166,50	1103,75	0,94	55,00	3870,60	6,92	446,60	607,76	143,47	9,31							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						тищеская ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95							
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10													
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25							
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02							
38,6	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>13,26</b>	<b>16,94</b>	<b>83,70</b>	<b>543,32</b>	<b>0,44</b>	<b>19,58</b>	<b>94,88</b>	<b>2,88</b>	<b>155,11</b>	<b>161,27</b>	<b>30,37</b>	<b>4,31</b>							
<b>Обед</b>																					
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10.	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66							
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	67,28	499,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51							
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	2,8	0,14		0,01	3,1	1,54	0,84	0,07							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1							
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2							
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>34,67</b>	<b>33,96</b>	<b>127,13</b>	<b>944,45</b>	<b>0,48</b>	<b>23,85</b>	<b>423,70</b>	<b>8,05</b>	<b>74,46</b>	<b>309,71</b>	<b>83,87</b>	<b>4,44</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>47,93</b>	<b>50,90</b>	<b>210,83</b>	<b>1487,77</b>	<b>0,92</b>	<b>43,43</b>	<b>518,58</b>	<b>10,93</b>	<b>229,57</b>	<b>470,98</b>	<b>114,24</b>	<b>8,75</b>							



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ОВ3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
506,19	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,54	10,84	10,22	172,84	0,05	3,8	60	2,37	16,19	98,96	17,57	1,44				
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>474</b>	<b>15,93</b>	<b>15,22</b>	<b>61,02</b>	<b>445,66</b>	<b>0,33</b>	<b>6,60</b>	<b>78,79</b>	<b>3,28</b>	<b>37,33</b>	<b>224,55</b>	<b>89,16</b>	<b>4,72</b>			
<b>Обед</b>																		
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	2,26	22,97	24,22	12,47	0,8				
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	1,53	26,58	40,51	16,55	0,59				
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,51	13,97	21,12	256,55	0,18	26,54	12,3	2,96	23,91	167,69	41,37	2,55				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>			<b>725</b>	<b>20,39</b>	<b>24,03</b>	<b>84,88</b>	<b>635,71</b>	<b>0,55</b>	<b>48,17</b>	<b>180,21</b>	<b>8,03</b>	<b>93,36</b>	<b>310,42</b>	<b>92,79</b>	<b>6,17</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>36,32</b>	<b>39,25</b>	<b>145,90</b>	<b>1081,37</b>	<b>0,88</b>	<b>54,77</b>	<b>259,00</b>	<b>11,31</b>	<b>130,69</b>	<b>534,97</b>	<b>181,95</b>	<b>10,89</b>				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: ОВЗ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Титическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
131,02	Плов из мяса птицы	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	6,38	29,71	224,55	52,25	1,88	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>22,64</b>	<b>26,35</b>	<b>83,54</b>	<b>660,67</b>	<b>0,30</b>	<b>4,96</b>	<b>303,82</b>	<b>7,13</b>	<b>40,01</b>	<b>257,05</b>	<b>59,25</b>	<b>3,16</b>	
<b>Обед</b>															
54,02	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12,00	9,00	12,12	187,00	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88	
6,1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15	
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>35,94</b>	<b>27,21</b>	<b>88,45</b>	<b>750,96</b>	<b>0,49</b>	<b>24,32</b>	<b>382,96</b>	<b>4,03</b>	<b>97,41</b>	<b>395,23</b>	<b>81,18</b>	<b>5,93</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,58</b>	<b>53,56</b>	<b>171,99</b>	<b>1411,63</b>	<b>0,79</b>	<b>29,28</b>	<b>686,78</b>	<b>11,16</b>	<b>137,42</b>	<b>652,28</b>	<b>140,43</b>	<b>9,09</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Тихеская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>17,10</b>	<b>17,15</b>	<b>67,17</b>	<b>492,63</b>	<b>0,40</b>	<b>29,22</b>	<b>93,81</b>	<b>3,20</b>	<b>92,94</b>	<b>234,42</b>	<b>55,95</b>	<b>4,16</b>	
<b>Обед</b>															
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,3	24,66	1,22	
80,11	Рыба, тушенная с овощами	90	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,5	95	0,3	20,1							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>21,25</b>	<b>14,30</b>	<b>100,61</b>	<b>615,42</b>	<b>0,89</b>	<b>36,01</b>	<b>638,58</b>	<b>5,21</b>	<b>98,76</b>	<b>381,45</b>	<b>158,97</b>	<b>6,61</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,35</b>	<b>31,45</b>	<b>167,78</b>	<b>1108,05</b>	<b>1,29</b>	<b>65,23</b>	<b>732,39</b>	<b>8,41</b>	<b>191,70</b>	<b>615,87</b>	<b>214,92</b>	<b>10,77</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВ3

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
кц	"Турбинка" песочная	40	3,3	9,0	32,4	217	0,02	0,0	0	0	21	15	3	0,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,62</b>	<b>25,12</b>	<b>95,33</b>	<b>661,49</b>	<b>0,29</b>	<b>1,61</b>	<b>75,98</b>	<b>0,82</b>	<b>252,37</b>	<b>167,51</b>	<b>52,06</b>	<b>2,00</b>		
<b>Обед</b>																
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01		
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77	0,11	29,6	406,64	2,9	36,03	67,31	31,32	1,15		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,78</b>	<b>20,28</b>	<b>91,25</b>	<b>642,40</b>	<b>0,70</b>	<b>44,31</b>	<b>682,49</b>	<b>6,88</b>	<b>122,29</b>	<b>313,35</b>	<b>98,21</b>	<b>6,09</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>38,40</b>	<b>45,40</b>	<b>186,58</b>	<b>1303,89</b>	<b>0,99</b>	<b>45,92</b>	<b>758,47</b>	<b>7,70</b>	<b>374,66</b>	<b>480,86</b>	<b>150,27</b>	<b>8,09</b>		



Итого за период	445.16	404.30	1767.10	12410.40	10.64	463.37	9147.72	90.32	###	5772.50	###	97.48
Итого за период	44.52	40.43	176.71	1241.04	1.06	46.34	914.77	9.03	239.79	577.25	154.48	9.75

\*витаминация третьих блюд проводиться специальными витаминно-минеральными премиксами.  
 Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Данное меню разработано АО "Общепит"