

Меню весенний период: ОВЗ 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	глищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг; ретинол; D - мкг)											минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00								
итого за прием пищи																												
0,40 0,40 9,80 47,00 0,03 0,02 5,00 0,00 10,00 26,00 578,00 16,00 9,00 11,00 2,20 2,00 0,30 8,00																												
<b>обед</b>																												
54-126	суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7	0,06	0,08	174,60	3,25	5,84	262,40	377,20	67,00	34,60	109,00	0,09	31,80	12,00	168,80								
54-11	макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00								
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50								
54-2пч	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00								
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00								
54-199	масло сливочное (поршми)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30								
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40								
итого за прием пищи																												
38,82 33,65 118,54 932,70 0,38 0,46 258,25 3,62 6,33 1209,27 885,40 238,60 114,30 465,50 7,62 70,80 48,28 257,00																												
итого в %																												
39,22 34,05 128,34 979,70 0,41 0,48 263,25 3,62 16,33 1235,27 1463,40 254,60 123,30 476,50 9,82 72,80 48,58 265,00																												
73 62 56 60 49 50 49 60 39 187 203 35 69 66 91 121 162 11																												
<b>2 ДЕНЬ</b>																												
<b>завтрак</b>																												
54-246	каша жидкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,60	0,13	0,54	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,32	52,00	2,10	35,00								
54-21пч	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00								
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00								
54-13	сыр твердых сортов в нарезке	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	88,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00								
итого за прием пищи																												
20,62 17,23 85,04 569,40 0,34 0,40 84,90 0,22 1,43 801,40 552,30 461,50 115,17 457,00 5,04 64,00 26,00 73,00																												
<b>обед</b>																												
54-73	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,00	0,00	122,20	0,00	34,80	88,00	248,00	40,00	15,20	30,00	0,60	10,80	0,20	12,60								
54-106	суп крестьянский с крупой (крупа перлов)	200	0,1	0,0	3,7	15,2	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	3,56	27,60	2,80	1,46	4,40	0,11	0,04	0,02	9,36								
54-4т	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00								
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,60	205,50	21,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50								
54-4хн	компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,8	0,02	0,01	0,72	0,00	0,00	17,80	138,00	14,00	7,30	22,00	0,54	0,20	0,11	46,80								
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00								
54-3оуче	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00								
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40								
итого за прием пищи																												
39,70 20,87 137,22 894,76 0,51 0,31 275,96 0,13 38,38 1033,13 1145,20 224,70 257,66 530,70 10,66 49,84 53,31 205,66																												
итого в %																												
60,32 38,10 222,26 1464,16 0,85 0,71 360,86 0,35 39,81 1834,53 1697,50 686,20 372,83 987,70 15,70 113,84 79,31 278,66																												
112 69 97 90 102 74 67 6 95 278 236 95 207 137 145 190 264 12																												
<b>3 ДЕНЬ</b>																												
<b>завтрак</b>																												
54-236	каша жидкая молочная пшеница	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,15	26,70	0,07	0,52	338,00	199,00	124,00	33,00	176,00	1,78	49,00	26,70	20,00								
54-2пч	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00								
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00								
	повидло яблочное	40	0,16	0,00	26,00	100,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,40	51,60	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	0,00								











54-2н	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	0,00	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	30	7,2	8,80	0,00	107,6	0,08	0,08	78,00	0,28	0,20	244,00	26,40	264,00	10,40	152,00	0,32	0,00	4,36	0,00	
	итого за приём пищи		18,30	15,07	57,97	434,70	0,30	0,30	102,20	0,33	0,84	813,20	354,70	443,00	112,70	398,70	5,20	50,00	22,40	28,00	
<b>обед</b>																					
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00	
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной (на вы	200	1,6	4,9	5,3	72,1	0,02	0,03	105,00	0,00	10,76	98,60	184,00	37,40	13,20	31,00	0,48	15,20	0,34	14,46	
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00	
54-7г	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	0,08	0,11	8,12	0,15	1,02	100,05	312,00	61,50	40,50	182,25	0,66	120,00	10,65	516,00	
54-3н	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
54-3оус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00	
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40	
	итого за приём пищи		30,22	20,95	114,14	767,40	0,45	0,38	339,70	0,28	30,92	938,92	1053,90	247,00	151,00	474,65	7,11	159,20	51,45	599,56	
	итого в %		48,52	36,02	172,11	1202,10	0,75	0,68	441,90	0,61	31,76	1752,12	1408,60	690,00	263,70	873,35	12,31	209,20	73,85	627,56	
<b>9 ДЕНЬ</b>																					
<b>завтрак</b>																					
54-2с.1к	каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,15	26,40	0,05	0,61	342,00	170,00	149,00	28,00	134,00	0,42	51,00	6,20	39,00	
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-19з	масло сливочное (порциями)	20	9,2	9,6	33,6	267,7	0,11	0,45	46,13	0,00	1,81	133,33	586,67	381,33	90,67	346,67	2,91	32,00	6,11	101,33	
	итого за приём пищи		22,90	19,07	99,77	665,63	0,27	0,80	89,83	0,05	3,20	761,83	1047,17	735,83	173,17	675,17	6,22	95,00	29,00	178,33	
<b>обед</b>																					
54-11с	суп крестьянский с крупой (крупя рисовя	200	1,7	5,0	10,8	95,5	0,04	0,04	103,20	0,00	6,42	96,60	195,40	25,60	15,40	40,40	0,50	15,40	1,26	20,60	
	салат картофельный с морковью и																				
54-34з	зеленым горошком	60	1,6	4,4	6,2	70,4	0,00	0,00	322,00	0,20	7,20	118,00	204,00	12,20	14,80	40,00	0,60	10,20	1,80	19,20	
54-9г	рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,02	27,00	0,56	41,00	
54-6м	биточки из говядины	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50	
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
54-3оус	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60	
	итого за приём пищи		29,39	34,33	93,83	789,80	0,22	0,33	806,55	0,38	28,78	950,95	1341,90	278,98	119,80	419,10	8,04	72,12	27,66	143,10	
	итого в %		52,29	53,40	193,60	1455,43	0,49	1,13	896,38	0,43	31,98	1712,78	2389,07	1014,81	292,97	1094,27	14,26	167,12	56,66	321,43	
<b>10 ДЕНЬ</b>																					
<b>завтрак</b>																					
54-20к	каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,35	50,00	3,64	28,00	
54-2н	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,8	5,87	0,00	71,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
	итого за приём пищи		17,42	12,30	67,94	444,00	0,29	0,29	76,20	0,24	0,81	826,47	374,10	380,00	117,43	373,83	5,81	50,00	26,71	28,00	
<b>обед</b>																					
54-4с	рассольник домашний (на воде)	200	3,5	0,8	2,4	30,3	0,00	0,00	1,14	0,00	0,12	38,12	41,10	5,40	11,40	25,80	0,24	3,00	3,30	18,30	



54-6а	салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов	60	1,4	6,6	2,2	73,4	0,02	0,04	30,60	0,12	17,30	88,00	146,00	22,00	9,40	26,00	0,48	10,40	1,66	10,00
54-5г	каша перловая рассыпчатая	130	5,9	7,0	40,6	249,5	0,06	0,04	27,00	0,13	0,00	153,00	97,60	26,00	23,00	190,00	1,07	20,00	22,20	0,30
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,00	0,00	5,70	0,00	0,60	190,60	205,50	27,00	57,00	129,00	1,20	15,00	16,50	91,50
54-1хн	комлот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3оус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	241,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
			40,58	22,63	137,98	918,54	0,36	0,26	207,44	0,29	21,02	1033,94	797,47	256,30	159,60	539,40	7,25	50,20	76,62	149,50
	итого за приём пищи		40,58	22,63	137,98	918,54	0,36	0,26	207,44	0,29	21,02	1033,94	797,47	256,30	159,60	539,40	7,25	50,20	76,62	149,50
	итого	58,00	34,93	205,92	1362,54	0,65	0,55	283,64	0,53	21,83	1880,41	1171,57	636,30	277,03	913,23	13,06	100,20	103,33	177,50	7
	итого в %	107	63	90	83	77	73	57	53	9	52	285	163	88	154	127	121	167	344	7
	итого в среднем с 6 по 10 день	93	70	77	77	49	50	87	8	66	259	231	91	134	115	114	114	220	238	13
	в % 1 день	73	62	56	60	102	74	67	6	95	278	203	35	69	66	91	121	162	11	11
	в % 2 день	112	69	97	90	102	74	67	6	95	278	203	35	69	66	91	121	162	11	11
	в % 3 день	82	51	92	78	105	75	102	11	64	262	330	73	132	112	133	378	299	25	25
	в % 4 день	98	81	91	90	76	124	89	2	42	259	246	128	163	155	135	247	232	13	13
	в % 5 день	107	70	84	82	123	89	71	6	102	257	271	125	143	134	140	140	241	7	7
	в % 6 день	75	67	62	65	58	53	45	9	39	214	198	72	65	78	94	96	139	5	5
	в % 7 день	94	60	74	72	80	65	90	5	88	270	266	59	143	97	112	212	271	13	13
	в % 8 день	90	65	75	74	89	71	82	10	76	265	196	96	147	121	114	349	246	26	26
	в % 9 день	97	97	84	89	58	118	166	7	76	260	332	141	163	152	132	279	189	13	13
	в % 10 день	107	63	90	83	77	57	53	9	52	285	163	88	154	127	121	167	344	7	7
	в % 1 - 5 дни	94	67	84	80	91	82	75	17	68	249	257	91	143	121	129	215	240	14	14
	в % 6 - 10 дни	93	70	77	77	73	73	87	8	66	259	231	91	134	115	114	220	238	13	13
	в % за 10 дней	93	69	80	78	82	78	81	13	67	254	244	91	138	118	122	218	239	13	13
	НОРМА на завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	0,35	0,40	225,00	2,50	17,50	275,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	25,00	12,50	1000,00	1000,00
	НОРМА на обед 35 %	31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	0,56	315,00	3,50	24,50	385,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	35,00	17,50	1400,00	1400,00
	НОРМА за день	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	540,00	6,00	42,00	660,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	60,00	30,00	2400,00	2400,00
		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	900,00	10,00	70,00	1100,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	4000,00	4000,00