

УТВЕРЖДАЮ

директор

Никитин А. И.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети ОВЗ (12-18)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак 1-ый																				
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2		2	1		2			0,1		
Ш 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2			2,2		
Ш 004	каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54		215	126	49	185	1,3	51,6		3,1		
Ш 078	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	28	380		1,16		30,2	6,9	4,6	8,5	0,8					
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384					
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	0,01					
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12			
Всего в Завтрак 1-ый			567	15,44	24,97	71,13	567	161480	0,24	5,8	0,2	260,22	287,99	71,362	302,89	4,604		63,6	5,4	0,3
Обед																				
Ш	салат из квашеной капусты	60	0,94	2,7	2	36		0,01	6,19			22,986	7,86	17,646	0,318					
Ш 026	суп картофельный с макаронами на бульоне	250	6,45	3,47	23,1	149	122000	0,11	8,6		513	17,25	26	68,25	1,08	20,95		0,29		
Ш 057	Тефтели из мяса говядины	100	12,9	15,64	7,87	223	86156,52	0,06	1,01			27,6783	28,1304	158,1391	1,9217					
Ш 045	Пюре гороховое с маслом	180	15,2	7,37	30,76	250	27840	0,44				56,94	53,59	140,24	4,4					
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6					
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034					
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12			
Всего в Обед			852	40,33	29,96	101,16	834	306356,52	0,71	16,1		798,02	178,6403	159,2184	491,4292	10,3638		32,95	0,29	
Всего в день				55,77	54,93	172,29	1401	467836,52	0,96	21,9	0,2	1058,24	466,6303	230,5804	794,3192	14,9678		96,55	5,69	0,3

Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	8		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			А (рет.экв)	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1-ая неделя/Вторник																				
Завтрак 1-ый																				
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300													
Ш 008	Каша вязкая молочная гречневая	200	6,32	6,27	29,1	198	27060	0,12	0,52	0,2										
Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52									0,1	0,3	
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83														
Ш 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,17	23,2	87	10357,5	0,02	8,4											
Всего в Завтрак 1-ый		600	13,65	18,46	81,51	534	116007,5	0,2	9,44	0,2										
Обед																				
Ш 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	680	0,01	2,28											
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02											
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63											
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07												
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50											
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05												
Ш 137	соль	2																		
Всего в Обед		832	36,11	21,92	105,83	740	173950	0,34	60,93											
Всего в день			49,76	40,39	187,33	1274	289957,5	0,53	70,37	0,2										
													844,92	143,264	137,762	341,086	9,231	85,23	20,465	
													1209,42	387,744	248,214	646,586	12,81	94,23	22,515	3,6

№ рец. Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	8		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			А (рет.экв)	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
1-ая неделя/Среда																				
Завтрак 1-ый																				
Ш 051	сосиски детские отварные	90	8,8	15,92	0,66	181		0,01												
Ш 096	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32											
Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52											
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83														
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4											
Ш 137	соль	2																		
Всего в Завтрак 1-ый		582	28,48	39,29	41,8	632	227040	0,17	4,84											
Обед																				
Ш 013	овощи натуральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15											
Ш 028	суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	250	5,8	7,5	7,2	135	135250	0,03	13,45											
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24											
Ш 070	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178														
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3											
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08												
Ш 137	соль	2																		
Всего в Обед		852	25,2	28,93	75,24	677	323930	0,3	40,99											
Всего в день			53,69	68,22	117,04	1309	550970	0,47	45,83											
													1437,82	155,486	106,138	262,354	5,029	66,4	1,645	
													1813,6257	424,0903	179,5593	727,0051	12,0892	134,2214	31,4093	

1-ая неделя/Четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			4	5
Завтрак 1-ый																				
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2									
Ш 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1			13	1		2			0,1		
Ш 005	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55			225	132	5	75	0,2		2,2		
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04			20,8	134	39	205	2,2	49,6	33,1		
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
Ш 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,17	23,2	87	10357,5	0,02	8,4			178,5	7,04	4,872	22,62	0,384				
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	10,5	16,5	0,255		0,15		
Всего в Завтрак 1-ый		617	15,43	23,89	86,21	608	168127,5	0,2	9,09	0,2		439,32	293,01	63,232	328,52	3,749		12	35,55	3,6
Обед																				
Ш 023	салат из консервированной фасоли с луком	60	1,68	3	3,9	49		0,1	2,28				11,46	10,68	32,88	0,48				
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45			330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495		
Ш 058	Плов из мяса говядины	50/250	19,29	24,77	42,5	470	253500	0,22	1,2											
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3				42,16	94,81	349,93	3,4				
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				285	28	18	25	0,6				
Ш 137	соль	2										0,02	24,816	25,578	81,954	2,034				
Всего в Обед		822	31,67	36,17	96,43	837	496160	0,45	12,23			615,02	149,406	173,128	543,214	7,614		12	0,495	
Всего в день			47,1	60,06	182,64	1445	664287,5	0,65	21,32	0,2		1054,34	442,416	236,36	871,734	11,363		95,05	36,045	3,6

1-ая неделя/Пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			4	5
Завтрак 1-ый																				
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2									
Ш 007	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285	52400	0,21	0,52			2	1		2			0,1		
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			273	138	63	232	1,9	51,3	14,6		
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3		
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4				7,04	4,872	22,62	0,384				
Всего в Завтрак 1-ый		550	16,54	26,07	73,63	591	137950	0,3	5,2	0,2		495	303,12	110,002	396,19	5,294		63	17	0,3
Обед																				
Ш 022	икра овощная	60		4,03	6	62		0,03	2,57							0,5743				
Ш 035	Рассольник"ленинградский" на бульоне	250/10	5,9	7,8	17	161	134000	0,08	6,92				17,4			0,89	20,75	0,94		
Ш 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	100	14,1	2,6	8,6	114	22000	0,07	0,32			418	26,25	24,5	64,25					
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			248	25	24	168	0,7	126	18,7		
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130						748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99		
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05												
Ш 137	соль	2										0,02	16,544	17,052	54,636	1,356				
Всего в Обед		832	26,75	22,18	101,85	714	194760	0,37	22,05			1414,82	132,964	99,812	387,886	4,7903		12	20,63	
Всего в день			43,29	48,25	175,48	1306	332710	0,67	27,25	0,2		1909,82	436,084	209,814	784,076	10,0843		255,95	37,63	0,3

2-ая неделя/Понедельник

1	2	3	Пищевые вещества (г)				7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак 1-ый																			
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2		75	65300				0,2		2	1		2			
Ш 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1							2			0,1
Ш 003	каша вязкая молочная из риса	200	5,2	6,5	28,4	193	31300	0,05	0,61			13	132	5	75	0,2			2,2
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3			169	130	28	134	0,4			6,2
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				81,3	57,3	9,9	46,3	0,8			4,5
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02		4			7,04	4,872	22,62	0,384			0,9
Ш 137	соль	1											14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		566	13,64	21,17	63,93	498	145500	0,12	5,01	0,2		265,31	341,905	55,632	289,59	3,699	61,6	9,4	0,3
Обед																			
Ш 013	овощи натуральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15			174	8,4	12	15,6	0,525			1,2
Ш 031	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45			330	42	24	53,25	1,08			0,225
Ш 054	Гуляш из мяса говядины	75	20,25	20,25	4,65	201	24000	0,03	1,05			240,9	10,305	17,805	135,75	1,875			0,5
Ш 043	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26600	0,06				53	11	7	40	0,7			1,785
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,09						24,816	25,578	81,954	2,034		0,1
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	28	18	25	0,6			20,8
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01			
Ш 146	лавровый лист	10																	
Всего в Обед		807	36,93	34,28	89,63	734	373010	0,26	24,8	0,2		1082,92	125,491	104,443	351,754	6,824	68,29	2,61	0,3
Всего в день			50,56	55,45	153,56	1232	518510	0,38	29,81	0,2		1348,23	467,396	160,075	641,344	10,523	129,89	12,01	0,3

2-ая неделя/Вторник

1	2	3	Пищевые вещества (г)				7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак 1-ый																			
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2		2	1		2			
Ш 096	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32			191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25			0,1
Ш 018	зеленый горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77			45,2	14,8	4,5	14,3	0,13			27,9643
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300			0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			0,2
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			0,7
Ш 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,17	23,2	87	10357,5	0,02	8,4			178,5	13,5	10,5	16,5	0,255			0,15
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01			
Всего в Завтрак 1-ый		592	17,57	27,99	53,22	524	287207,5	0,14	9,53	0,2		438,3057	157,5243	41,9463	279,2486	3,729	58,8214	28,4143	3,6
Обед																			
Ш 014	овощи натуральные соленые-огурцы	60	0,45	0,05	0,93	8	6600	0,02	6			84,75	13,8	8,4	25,2	0,36			1,8
Ш 033	Суп картофельный с пшеном на бульоне	250	6,4	7,8	13,4	150	133000	0,05	8,02			249,5	34,25	18,25	65,5	0,7			0,15
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63			229,3	29,3	64	144	1,33			3,55
Ш 047	Капуста тушеная	150	3,29	3,5	9,62	83	120075	0,05	31,37			77,445	28,425	56,8275	1,0275				17,07
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	28	18	25	0,6			18,4
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08						24,816	25,578	81,954	2,034		0,6
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01			
Всего в Обед		822	34,17	16,53	74,85	587	335705	0,27	46,32	0,2		848,57	208,581	162,713	398,6815	6,0615	49,87	22,1	3,6
Всего в день			51,74	44,52	128,06	1111	622912,5	0,41	55,85	0,2		1286,8757	366,1053	204,6593	677,9301	9,7905	108,6914	50,5143	3,6

2-ая неделя/Пятница

1	2 Приём пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)				5 Витамины (мг)				6 Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			8	9
	Завтрак 1-ый																			
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2		2	1		2			0,1	0,3	
Ш 010	Каша вязкая молочная манная	200	4,74	8,76	26,42	203	40200	0,05	0,52				111,23	15,31	95,7	0,28				
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384				
Ш 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,17	23,2	87	10357,5	0,02	8,4			178,5	13,5	10,5	16,5	0,255		0,15	3,3	
Ш 137	соль	1										0,01	0,485	0,03	0,1	0,005		6		
	Всего в Завтрак 1-ый	601	8,47	17,45	74,13	475	116157,5	0,1	8,96	0,2		201,31	137,755	34,512	144,12	1,624		6	0,25	3,6
	Обед																			
Ш 013	овощи натуральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15			174	8,4	12	15,6	0,525		1,2	0,225	
Ш 027	суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,59	8,09	17,91	167	134680	0,19	4,76				26,4	30,24	76,7	1,8				
Ш 051	сосиски детские отварные	100	9,78	17,69	0,73	201		0,01					22	13,05	120,925	1,5625				
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			748,8	46,8	34,2	100,8	1,26		34,2	0,99	
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130														
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05					16,544	17,052	54,636	1,356				
Ш 137*	соль йодированная	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12		
	Всего в Обед	832	22,8	33,68	91,14	758	253240	0,43	32			922,82	121,114	106,602	368,861	6,5135		47,4	1,215	
	Всего в день		31,27	51,14	165,26	1234	369397,5	0,53	40,96	0,2		1124,13	258,869	141,114	512,981	8,1375		53,4	1,465	3,6
	Итого		498,3	542,8	1649,	1329	473440	5,79	395,76	1,8		13104,	4288,2	2149,8	7500,8	118,71		1155,	254,42	15,9
	Среднее за период		49,83	54,29	164,92	1330	473440,82	0,58	39,58	0,18		1310,4841	428,8272	214,9815	750,0836	11,8714		115,5943	25,4424	1,59