



Примерное- цикличное меню (завтраков, обедов и полдников) для учащихся 5-11 классов дети ОВЗ, (от 12 лет и старше) 1 и 2 смены.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное) с 01.01.2022г.**

Категория: **Дети ОВЗ от 12 лет и старше .**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
	Завтрак																		
И000210	Омлет натуральный	1\150	8,20	7,80	10,20	138,20	0,5	0,33	35,00	45,29	70,06	7,25	0,50						
И000001	Хлеб пшеничный	1\40	3,15	3,40	12,50	91	0,04		40,00	8,9	25,03	5,6	0,30						
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\110	0,44	0,44	10,78	48	0,03	11,69		17,6	12,1	9,9	0,50						
И000376	Чай с сахаром	1\200	4,08	2,41	17,59	96	0,05	1,59	30,00	55,41	50,56	11,35	0,40						
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	3,54	5,40	18,60	104	0,05		40,00	12,6	33,75	6,3	0,60						
	Обед																		
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	2,30	2,58	25,30	122	0,07	15,40	30,00	56,80	27,36	7,94	0,45						
И000280	Фрикадельки с соусом	1\100	9,50	6,20	15,66	167	0,06	0,14	50,00	77,7	95,40	13,49	0,60						
И000000	Каша вязкая	1\180	5,30	3,10	5,60	29	0,05		20	58,30	21,03	14,06	0,30						
И000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\250	3,90	3,94	19,30	98	0,04	6,50	10	110,00	108,53	30,1	1,20						
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		40,00	5,6	15	2,8	0,10						
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	6,50	18,61	170	0,04		50,00	10,5	22,18	5,25	0,50						
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60	0,08	0,03	10	11,1	40,5	1,4	0,45						
	Полдник																		
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,65	2,49	18,90	77,00	0,05	5,91	20,00	3,50	14,20	14,05	0,90						
И000006	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,05	5,41	14,60	158	0,07	0,09	50,00	106,5	95,8	10,95	0,30						
	Всего в день		52,70	53,19	212,57	1449	1,15	41,68	425,00	579,80	631,50	140,40	7,10						

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						P	Ca	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Св	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
	Завтрак															
И000052	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\30	0,95	1,81	2,50	105	0,04	4,74		10,50	10,19	6,54	0,4			
И000293	Птица запеченная с соусом	1\100	1,95	3,20	13,25	90	0,08	1,60	20,00	90,50	50,14	14,21	0,34			
И000171	Каша вязкая	1\180	6,80	8,10	21,00	55	0,09		45,00	13,00	63,41	15,60	0,16			
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,50	6,50	112	0,03		10,00	16,6	15	2,8	0,30			
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,60	8,20	99	0,02		50,00	17,5	28,13	10,80	0,44			
И00127	Кофейный напиток	1\200	5,02	1,18	16,00	30,00	0,03	3,20	20,00	3,50	6,80	1,50	0,93			
	Обед															
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	9,00	5,50	18,00	129	0,17	12,50		259,1	115	20,50	0,65			
И000099	Суп из овощей	1\250	2,50	5,20	10,70	169	0,06	5,5		19,40	61,26	9,05	0,38			
И000291	Плов из птицы	1\200	9,20	6,42	32,0	260	0,06	2,40	120,00	21,50	100,3	32,50	1,10			
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	30	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35			
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	2,95	4,60	18,61	25	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,64			
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	120		0,03		11,1	2,8	3,5	0,48			
	Полдник															
И000006	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,68	4,72	17,50	158	0,07	3,09	50,00	106,5	103,2	10,95	0,71			
И00129	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	4,02	3,18	16,00	77,00	0,05	2,91	20,00	3,50	6,80	14,05	0,49			
	Всего в день		53,02	51,53	210,15	1459	0,77	35,97	425,00	591,60	613,67	151,45	7,37			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			КАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Кг	Кл	Кс	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	Завтрак														
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\150	0,98	2,36	6,21	32	0,01	12	25,00	80,0	64,00	5,60	0,19		
И000227	Рыба отварная с соусом	1\100	7,41	4,10	2,79	76,50	0,14	0,77	30,00	85,40	98,00	15,99	0,70		
И000136	Овощи припущенные	1\150	4,8	4,80	12,00	112	0,04	4,60	20,00	49,56	30,13	18,90	0,18		
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,40	8,90	60	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35		
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	2,95	2,50	12,45	70	0,04		50,00	10,5	15,00	5,80	0,15		
И000378	Чай с сахаром	1\200	0,52	0,18	18,85	108	0,01	7,17		24,0	18,4	5,60	0,70		
	Обед														
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	9,20	3,20	12,00	115	0,08	11,62	60	203,47	152,97	12,16	0,60		
И000096	Рассольник	1\250	2,60	5,80	28,00	159	0,07	2,4		23,32	30,20	10,00	0,70		
И000294	Котлеты с соусом	1\110	4,66	5,40	10,01	91	0,06	0,45	60,00	37,34	46,82	12,08	1,26		
И000312	Пюре картофельное	1\180	3,06	6,9	20,44	124	0,08	3,50		36,98	46,86	27,75	0,10		
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	115	0,03		40,00	8,4	22,5	6,5	0,30		
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,40	18,61	145	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44		
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,06	0,02	13,5	54		0,03		9,99	2,52	1,26	0,20		
	Полдник														
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	5,20	18,67	135	0,08	0,5	10	14	11,50	14,05	0,74		
И000006	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,01	4,50	14,83	100	0,04	5,50	60,00	96,0	98,5	10,95	0,46		
	Всего в день		51,61	52,26	212,15	1497	0,75	48,54	445,0	697,86	688,03	156,09	7,07		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)								
			Б		Ж		У			В1	С	А	Ca	P	Mg			
			4	5	5	6	8	9								10	12	13
1	2	3						7										
	Завтрак																	
И000181	Каша молочная из манной крупы	1\220	5,20	5,90	32,50	129,00	0,09	1,00	40,00	49,50	59,00	1,4,6	0,45					
И000001	Хлеб пшеничный	1\40	1,32	3,97	9,93	91	0,02		20,00	5,6	15	2,8	0,40					
И000386	Кисло-молочный продукт	1\200	5,67	5,00	8	100	0,03	1,4	40,00	68	54	16	0,15					
И000015	Сыр	1\10	3,50	3,50		82	0,02	0,27	35,00	75,4	46,0	15,25	0,36					
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	9,8	44	0,01	10		16,00	11	7,01	0,5					
	Обед																	
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	3,10	3,50	18,2	122	0,03	15	40,00	52,50	50,51	3,78	0,32					
И000097	Суп картофельный	1\250	3,80	3,20	13,5	125	0,1	7,9		34,42	68,00	25,12	0,75					
И000224	Твороженная запеканка с морковью и соусом	1\180	15,64	8,20	37,20	220	0,12	1,57	50,00	185,00	144,94	32,80	0,67					
И000001	хлеб пшеничный	1\40	1,90	5,60	19,85	181	0,06		50,00	11,2	30	5,6	0,47					
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	1,50	5,40	12,34	80	0,05		60,00	12,6	33,75	6,3	0,52					
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	30		0,03	10	34,28	2,8	1,4	0,87					
	Полдник																	
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	5	5,40	19,50	77	0,08	1,50	40	55,00	65	14,05	0,51					
И000006	Хлебулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,01	2,50	14,00	158	0,04	4,50	30,00	55,0	45,0	10,95	0,69					
	Всего в день		49,80	52,59	209,82	1439	0,65	43,17	415,00	654,46	625,0	155,7	6,70					

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
			4	5	6	7		8	9	10	12	13	14	15			
1	2	3															
	Завтрак																
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\145	2,20	2,1	8,00	95	0,04	5,40		39,18	16,1	13,9	0,35				
И000293	Птица отварная с соусом	1\180	5,45	4,33	10,68	65	0,05	2,30	35,00	22,11	20,14	8,85	0,20				
И000176	Каша вязкая	1\180	4,60	5,80	33,20	128	0,05	2,4	40,00	21,3	45,30	10,24	0,3				
И000001	Хлеб пшеничный	1\140	1,57	2,99	9,93	91	0,02		10,00	5,6	15	2,8	0,06				
И000382	Напиток промышленного или собственного производства	1\200	1,60	1,60	7,80	89	0,01	2,30	20,00	22,22	34,25	11,34	0,48				
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	1,50	2,50	12,40	60	0,04		30,00	10,5	8,13	5,25	0,44				
	Обед																
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	2,30	4,20	11,49	125	0,07	9	30,00	66,48	88,00	23,75	0,56				
И000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\250	8,20	6,30	25,30	144	0,06	5,75	60	68,50	67,89	10,9	0,74				
И000210	Омлет натуральный	1\120	9,20	8,12	6,92	132	0,15	0,22	40,00	70,30	97,40	25,90	0,23				
И000001	Хлеб пшеничный	1\140	1,57	2,99	9,93	91	0,02		30,00	5,6	15	2,8	1,05				
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	18,61	120	0,03		50,00	30,5	28,13	5,25	0,44				
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,66	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28				
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	1,17	19,8	62	0,03	12		77,52	30,78	5	0,3				
	Полдник																
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	6,30	18,67	150,00	0,08	0,60	10,00	37,50	44,52	19,05	0,54				
И000006	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,01	1,60	14,83	85	0,04	5,40	60,00	72,5	65,5	5,95	0,66				
	Всего в день		49,90	52,52	222,56	1497	0,69	45,40	415,0	560,91	578,92	152,38	6,60				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ.	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	К	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
И000280	Фрикадельки с соусом	1\110	4,43	4,80	11,57	102,50	0,04	0,60	20,00	111,02	93,3	12,77	1,50
И000302	Каша вязкая	1\200	5,20	3,90	18,90	212	0,10		30,00	26,39	90,63	25,29	0,10
И000001	Хлеб пшеничный	2\20	1,57	3,20	9,93	51	0,02		10,00	5,6	15	2,8	0,20
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	2\25	2,95	3,80	8,61	70	0,04		40,00	10,5	28,13	5,25	0,44
И000379	Компот из фруктов	1\200	3,17	2,68	15,55	91	0,04	3,5	20,00	60,50	30	9,98	0,13
	Обед												
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	7,90	8,10	20,49	105	0,15	9,20	60	237,64	128,87	32,33	0,26
И000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\250	4,20	3,90	28,00	115	0,09	0,6	50	23,36	94,60	21,82	0,55
И000289	Рагу из птицы	1\200	8,67	6,88	17,550	139	0,08	8,60	50,00	39	45,1	10	1,20
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	136	0,03			8,4	22,5	4,2	0,35
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	2\25	2,95	3,80	18,61	170	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	10,8	1,4	0,80
	Полдник												
И000129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	3,20	18,67	77,00	0,08	0,40	20,00	12,00	21,50	19,05	0,74
И000006	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,01	5,34	14,83	158	0,04	5,60	50,00	98,0	88,5	5,95	0,46
	Всего в день		51,17	53,12	212,60	1487	0,75	28,53	400,0	654,01	697,06	156,09	7,17

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						кКАЛ	Витамины (мг)									
			Б		Ж		У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9									10	12	13
1	2	3						7											
	Завтрак																		
И000227	Рыба запеченная под соусом	1\100	2,65	3,55	12,79	98	0,10	0,77	20,00	26,85	40,16	7,68	0,07						
И000203	Макаронные изделия отварные с овощами	1\200	5,10	5,90	21,00	158	0,02			4,31	32,93	9,71	0,89						
И000001	Хлеб пшеничный	1\25	1,96	4,00	12,41	114	0,03		40,00	7	18,75	3,5	0,50						
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	108	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44						
И00127	Какао с молоком	1\200	2,00	2,24	5,00	14,00		12,83		10,70	20,60	5,40	0,30						
	Обед																		
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	6,20	5,10	25,45	112	0,15	8,70	20	114,04	65,64	11,50	0,60						
И000082	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250	3,20	4,20	18,00	152	0,04	8,54	40	59,78	43,68	15,9	0,83						
И000294	Биточки с соусом	1\100	6,34	3,85	10,01	132	0,06	0,45	40,00	57,34	46,82	12,08	0,90						
И000000	Каша вязкая	1\180	0,77	6,30	8,46	112	0,02			2,29	18,23	12,07	0,40						
И000001	Хлеб пшеничный	1\40	2,36	3,49	14,89	121	0,03		40,00	8,4	32,5	4,2	0,30						
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	145	0,04		50,00	10,82	28,13	5,25	0,44						
И000379	Напиток (промышленного или собственного производства)	1\200	3,17	2,68	10,95	101	0,04	1,3	20,00	77,33	95	14	0,13						
	Полдник																		
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	4,38	18,67	77,00	0,08	0,20	10,00	32,00	21,00	14,05	0,74						
И000006	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,01	3,52	14,83	158	0,04	5,80	60,00	78,0	89,0	10,95	0,46						
	Всего в день		47,35	56,19	209,68	1602	0,69	38,6	390,00	499,36	580,57	131,54	7,0						

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Fe							
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg								
														4	5	6	8	9	10	12
1	2	3				7														
	Завтрак																			
И000224	Запеканка из творога с овощами припущенными и соусом	1\200	12,10	5,68	24,88	230	0,10	0,92	31,00	160,00	98,00	38,60	1,12							
И00378	Чай с сахаром	1\200	3,24	2,56	8,21	27,94	0,09		14,00	5,55	19,67	1,86	0,02							
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,24	8,30	70	0,03		25,00	8,4	22,5	4,2	0,03							
И000001	Хлеб пшеничный	1\30	2,36	3,49	8,50	80	0,03		35,00	8,4	22,5	4,2	0,30							
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	19,8	44	0,06	11,57		16	11	6,80	0,83							
	Обед																			
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\100	3,10	4,65	9,00	123	0,15	5	30,00	66,00	45,00	18,60	0,10							
И0227	Солянка домашняя	1\250	6,65	3,06	8,11	130,00		2,20	10,00	105,00	60,00	4,87	1,52							
И000227	Рыба запеченная под соусом	1\100	6,45	4,44	22,79	112	0,10	0,77	70,00	72,80	99,00	13,68	1,27							
И000312	Пюре картофельное	1\180	3,06	4,8	18,30	160	0,07	15,00		56,80	86,59	27,75	0,11							
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	80	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,20							
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	1,96	3,24	12,41	70	0,03		60,00	7	18,75	3,5	0,29							
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,80	0,02	15	30	0,1	0,03		34,0	17,16	2,4	0,11							
	Полдник																			
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	5,30	18,67	185,00	0,02	0,60	20,00	20,00	12,00	14,05	0,20							
И000006	Хлебобулочное,кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\150	3,01	2,60	14,83	50	0,10	5,40	50,00	90,0	98,0	10,95	1,00							
	Всего в день		52,54	46,97	203,69	1392	0,91	41,49	545,00	658,35	632,67	180,00	10,90							
	Итого		504,68	516,80	2124,9	14845	7,92	407,82	5400,00	7200,00	7200,00	1800,00	108,00							
	Среднее за период		54,00	55,20	230,00	1632	0,80	42,0	540,00	720,00	720,00	180,00	10,8							