



Примерное- цикличное 10-ти дневное меню (завтраков) для учащихся 5-11 классов
дети ОВЗ 1 смены.

Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Зима-весна с 01.02.2021г)																
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
Комплекс 1																
131	Горох овощной отварной	60	3,40	2,50	7,70	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
212	Омлет	150	15,77	30,41	2,72	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
	Сок натуральный	150	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Фрукта свежая	100	0,31	0,00	39,40	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
Комплекс 2																
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
Л*500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8,04	9,07	9,50	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00
	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00

Комплекс 3																		
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	
258	Мисо луковое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00	
358	Сок натуральный	150	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Кондитерское изделие	10																
	Итого	448	20,73	21,67	84,71	616,80	0,17	0,18	19,68	0,00	0,49	96,39	296,29	71,85	5,19	0,50	0,01	
Комплекс 4																		
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00	
234	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00	
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00	
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Кондитерское изделие	10	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00	
	Итого	555,00	19,86	16,37	103,01	638,76	0,35	0,41	22,54	46,20	1,13	267,53	394,41	99,84	4,07	2,34	0,01	

Комплекс 5																	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
202 / 136	Макаронные изделия отварные с овощами припущенным	170	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
388	Напиток из сухофруктов	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	545	16,69	17,79	73,11	519,30	0,17	0,11	14,89	39,20	1,18	67,74	171,99	65,74	5,74	1,64	0,02
Комплекс 6																	
15	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
*	Кисло-молочный продукт	180	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Фрукта свежая	100	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Итого	565	14,81	16,66	131,63	735,70	0,17	0,32	4,40	98,78	1,34	459,74	382,94	78,13	2,80	2,24	0,00

Комплекс 7																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
294	Котлеты из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Итого	545	18,05	26,20	76,83	615,35	0,34	0,23	33,27	59,36	1,14	121,17	205,06	68,81	5,19	2,00	0,01
Комплекс 8																	
70	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
Л 442	Говядина в соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	545	24,32	17,93	96,32	643,86	0,28	0,48	9,64	31,10	2,16	218,37	461,26	130,39	10,35	6,43	0,12

Комплекс 9																	
№	Наименование	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
125	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	0,00	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	0,00	
358	Сок натуральный	150	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	
	Итого	515	20,77	17,69	91,61	608,76	0,36	0,23	26,45	63,93	94,51	303,08	71,65	3,36	1,51	0,01	
Комплекс 10																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	100	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
	Стушеное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00	
*	Кисло-молочный продукт	180	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
	Фрукта свежая	100	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00	
	Итого	440	20,08	17,09	120,79	717,31	0,15	0,38	4,40	123,80	0,78	236,20	291,18	64,98	2,28	1,26	0,01
Норма по СанПин																	
Итого																	
Нормативы																	
Энергетическая ценность																	
Пищевые вещества																	
Минеральные вещества																	
Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	М			
90,00	92,00	383,00	1,40	1,60	60,00	900,03	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	10,00	0,10				
22,50	23,00	117,30	0,40	0,49	21,00	225,00	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,03				
21,90	22,90	111,90	#####	0,48	22,00	224,00	3,45	384,00	578,00	88,00	4,10	3,40	#####				