

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с ОВЗ от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

114/2008	Каша рисовая молочная	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
187/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Итого за завтрак:		11,74	10,27	84,71	481,38	0,1	1,63	0,035	0,26	101,54	196,14	44,91	1,33

Обед:

	Свиная поджаренка	20	0,22	0,4	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
71/2008	Суп картофельный с рыбными	250	6,22	8,21	18,39	170,97	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
189/2008	Салат фризал из говяд. с соусом	120	12,81	14,06	6,89	220,36	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
277/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
188/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	Итого за обед:		30,7	28,64	112,13	844,76	0,67	12,89	0,22	3,07	117,02	373,73	109,37	5,81
	Итого за день:		42,44	38,91	196,84	1326,14	0,77	14,52	0,255	3,33	218,56	569,87	154,28	7,14

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная	250/5	8,99	8,29	49,18	307	0,12	0,35	0,01	0,9	146,31	239,47	53,71	0,99
2.	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
		Итого за завтрак:		14,29	8,69	104,80	552,59	0,18	0,35	0,01	0,90	158,49	281,79	72,87	1,83

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельный с тушеным	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
3.	161/2008	Котле. тефт. рыбные с соусом	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	2,4	0,91	63,3	283,9	44,67	1,32
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,16	6,05	23,29	160,44	0,1	6,39	0,02	0,2	40,28	83,95	24,16	0,98
5.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	28,31	6,86	1,59
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		28,35	22,01	119,62	799,99	0,85	23,42	2,63	4,28	201,35	603,18	146,73	7,24

		Всего за день:		42,64	30,7	224,42	1352,58	1,03	23,77	2,64	5,18	359,84	884,97	219,6	9,07
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,18	10,41	43,86	301,38	0,07	0,36	0,01	0,17	136,11	130,6	25,73	1,1
2	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3		Хлеб пшеничный	50	3,97	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
		Итого за завтрак:		12,26	10,81	91,53	515,47	0,07	1,11	0,01	0,37	150,27	174,64	46,09	1,99

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из свежей капусты	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	210/2008	Курица в соусе	100	28,7	34,6	4,52	445,2	0,05	1,66	0,04	0,91	25,16	156,24	23,55	1,76
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,05	52,94	4,44
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		45,48	47,4	111,85	1062,45	0,75	17,73	0,05	4,08	139,76	508,18	156,02	9,64

		Всего за день:		57,74	58,21	203,38	1577,92	0,82	18,84	0,06	4,45	290,03	682,82	202,11	11,63
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------