

Примерное меню ОВЗ на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		дети 7-11 лет	дети 11-18 лет	Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Понедельник Мини																
7	Штотик с повидлом	60	60	5,26	3,80	32,80	186,00	0,02	0,06	0,03	0,78	0,01	12,83	9,03	46,28	0,75
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				5,36	3,65	47,8	245	0,02	0,31	0,1	2,74	0,11	58,58	41,99	187,12	3,86
Обед с/з																
217	Суп из овощей	200	250	1,75	4,61	11,78	96,00	0,94	0,09	0,06	0,97	21,25	24,3	21,48	51,15	0,77
204	Макароны с сыром и маслом	150/15/5	150/30/5	8,40	7,97	35,84	249,00	0,11	0,1	0,07	0,66	0,23	158,12	16,82	125,68	1,02
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				17,45	13,73	109,52	473	1,05	0,65	0,32	4,61	21,58	238,97	84,36	365,07	6,07
Вторник Мини																
9	Булочка "Гребешок"	60	60	7,53	11,32	53,65	347,00	0,03	0,08	0,03	0,87	0,02	12,38	8,55	44,54	0,71
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				7,63	11,37	68,65	407	0,03	0,31	0,1	2,83	0,12	58,43	41,51	188,38	3,82
Обед с/з																
263	Рагу по-домашнему	140	180	5,09	25,50	3,79	266,00	0,03	0,2		1,43	10,2	27,52	47,4	255,03	3,97
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				12,39	26,65	65,69	394	0,03	0,66	0,19	4,41	10,3	84,07	94,46	443,27	8,25
Среда Мини																
	Булочка "Российская"	60	60	3,78	8,60	30,59	215,00	0,01	0,11	0,09	1,39		23,26	11,34	71,89	0,91
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				3,88	8,65	45,59	275	0,01	0,34	0,16	3,35	0,1	69,31	44,3	212,73	4,02
Обед с/з																
234	Котлеты рыбные	50	80	0,00	0,00	0,00	0,00									
747	Рис отварной	120	150	2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37
824,0																
4	Соус красный	30	30	0,48	0,75	3,30	22,00	0,41	0,07	0,02	0,57	1,2	13,34	10,06	38,91	0,67
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				10,17	5,48	90,64	293	0,46	0,56	0,23	4,13	1,3	73,31	75,14	282,01	5,32
Четверг Мини																
109	Булочка домашняя	50	50	7,50	13,20	60,90	392,00		0,16	0,05	1,27		22,86	16,04	84,34	1,26
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				7,6	13,25	75,9	452		0,39	0,12	3,23	0,1	68,91	49	225,18	4,37
Обед с/з																
604	Колбаса жареная	50	80	4,70	11,70	0,50	128,00		0,14	0,1	1,38		10,64	9,62	81,76	0,95
442	Макаронные изделия отварные	120	150	5,16	4,32	35,75	203,00	0,05	0,09	0,03	0,64		10,61	8,42	46,67	0,85
824,0																
4	Соус красный	30	30	0,48	0,75	3,30	22,00	0,41	0,07	0,02	0,57	1,2	13,34	10,06	38,91	0,67
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				17,64	17,92	101,45	479	0,46	0,76	0,34	5,57	1,3	91,14	75,06	355,58	6,75
Пятница Мини																
18,04	Крученик слоеный	50	50	4,40	4,50	36,50	197,00	0,01	0,08	0,03	0,66		12,56	8,31	46,03	0,69
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				4,5	4,55	51,5	257	0,01	0,31	0,1	2,62	0,1	58,61	41,27	186,87	3,8
Обед с/з																
265	Плов из филе кур	150	180	24,30	28,20	39,80	510,00	0,93	0,05	0,03	0,83	2,7	18,07	27,1	73,89	0,68
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				31,6	29,35	101,7	638	0,93	0,51	0,22	3,81	2,8	74,62	74,16	262,13	4,94
Понедельник Мини																
	Булочка "Российская"	60	60	3,78	8,60	30,59	215,00	0,01	0,11	0,09	1,39		23,26	11,34	71,89	0,91
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				3,88	8,65	45,59	275	0,01	0,34	0,16	3,35	0,1	69,31	44,3	212,73	4,02
Обед с/з																
175	Каша вязкая "Дружба" из смеси круп	200/5	250/10	14,66	15,27	47,63	196,00	0,08	0,14	0,18	0,93	1,3	131,65	68,51	201,67	1,83
102,0																
3	Коржик молочный	75	75	4,80	8,80	50,00	297,00	0,01	0,07	0,02	0,51	0,1	9,75	7,01	38,09	0,6
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
				19,58	23,92	112,78	553,72	0,09	0,44	0,27	3,41	1,5	187,48	108,58	381,09	6,54
Вторник Мини																
	Булочка кофейная	50	50	3,40	3,60	31,70	173,00	0,01	0,06	0,03	0,53		9,62	6,12	35,86	0,51
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				3,5	3,65	46,7	233	0,01	0,29	0,1	2,49	0,1	55,67	39,08	176,7	3,62
Обед с/з																
658	Котлета из свинины	50	80	7,80	7,40	11,10	142,00		0,03	0,02	0,6		4,76	6,37	28,67	0,4
442	Макаронные изделия отварные	120	150	5,16	4,32	35,75	203,00	0,05	0,09	0,03	0,64		10,61	8,42	46,67	0,85
824,0																
4	Соус красный	30	30	0,48	0,75	3,30	22,00	0,41	0,07	0,02	0,57	1,2	13,34	10,06	38,91	0,67
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				20,74	13,62	112,05	495	0,46	0,65	0,26	4,79	1,3	85,26	71,91	302,49	6,2
Среда Мини																
107	Булочка ванильная	50	50	4,86	5,48	28,85	183,00									
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				4,76	5,53	43,85	243		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
Обед с/з																

88,02	Биточки из куриного филе	50	80	9,15	3,35	6,05	91,00	0,03	0,06	0,08	3,45		10,68	13,03	89,72	0,99
744	Каша рассыпчатая гречневая	120	150	1,99	3,18	6,35	62,00	0,05	0,08	0,05	1,38		19,95	138,35	207,74	4,68
824,0																
4	Соус красный	30	30	0,48	0,75	3,30	22,00	0,41	0,07	0,02	0,57	1,2	13,34	10,06	38,91	0,67
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				18,92	8,43	77,6	303	0,49	0,67	0,34	8,38	1,3	100,52	208,5	524,61	10,62

Четверг Мини

109	Булочка домашняя	50	50	7,50	13,20	60,90	392,00						22,86	16,04	64,34	1,28
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
				7,6	13,25	75,9	452		0,39	0,12	3,23	0,1	68,91	49	225,18	4,37

Обед с/з

161,0																
3	Котлеты рыбные "Нежнее нежного"	50	80	4,66	6,57	4,39	95,00	0,01	0,04	0,05	0,81	2,14	15,61	10,93	70,43	0,43
747	Рис отварной	120	150	2,39	3,58	25,34	143,00	0,04	0,03	0,02	0,58		3,42	18,02	54,86	0,37
824,0																
4	Соус красный	30	30	0,48	0,75	3,30	22,00	0,41	0,07	0,02	0,57	1,2	13,34	10,06	38,91	0,67
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				14,83	12,05	94,83	388	0,46	0,6	0,28	4,74	3,44	88,92	86,07	352,44	5,75

Пятница Мини

1	Полоска "Школьная"	50	50	3,62	4,69	30,53	179,00	0,01	0,08	0,04	0,48		8,9	5,74	35,94	0,51
375	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,06	16,00	65,00		0,23	0,07	1,96	2,9	48,85	33,8	142,38	3,15
				3,82	4,75	46,53	244	0,01	0,29	0,11	2,42	2,9	57,75	38,54	178,32	3,66

Обед с/з

82	Борщ с капустой и картофелем	200	250	5,32	7,35	11,76	134,00	0,97	0,09	0,1	1,51	19,85	45,41	25,34	114,34	1,09
204	Макароны с сыром и маслом	150/15/5	150/30/5	8,40	7,97	35,84	249,00	0,11	0,1	0,07	0,66	0,23	158,12	15,82	125,68	1,02
375	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,05	15,00	60,00		0,23	0,07	1,96	0,1	46,05	32,96	140,84	3,11
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				21,02	16,47	109,5	511	1,08	0,65	0,36	5,15	20,18	260,08	88,22	428,26	6,39

Директор МУП КШП:
Зав. пр-вом:
Бухгалтер: