

ПРИМЕРНОЕ 10-ти шкевное МЕНЮ на обед для учащихся 1-4 классов с ОВЗ с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
ТТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,827	2,172	3,144	39,43	0,06	5,82	8,4	14,35	36,79	12,1	0,42
ТТК №92	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,00	8,70	12,70	153,11	0,11	10,73	0,07	61,53	81,50	32,33	1,94
ТТК №260	Гуляш из свинины	100	9,38	32,435	2,788	340,6	0,37	0,92	-	20	128,62	22,39	2,21
ТТК №36	Рис припущеный с овощами	150	3,937	7,173	40,291	241,5	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК №1	Напиток витаминизированный "Виточка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	800	24,3	50,9	97,2	948,1	1,4	37,5	128,5	107,5	342,3	99,0	5,5
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
2 день													
ТТК №20	Огурец свежий	60	0,45	0,00	1,41	36,96	0,02	2,82		13,39	23,75	7,91	0,34
ТТК №102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,213	9,986	125,061	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК №268	Шницель рубленный	90	8,98	24,29	12,76	305,60	0,35	3,30	30,90	8,90	119,12	24,65	1,68
ТТК №321	Капуста тушеная	150	4,03	4,06	14,88	112,14	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ТТК №348	Компот из изюма	200	1,78	0,25	32,41	139,01	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	790	23,4	36,2	90,8	812,3	1,7	59,0	69,9	190,4	415,3	134,3	6,9
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
3 день													
ТТК №50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,40	-	35,53	36,55	18,08	1,02
ТТК №104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК №279	Тефтели из говядины в соусе	110	8,08	15,24	11,13	213,96	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,82	203,92	135,82	4,56
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	92,00							
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	810	27,5	27,7	119,2	886,4	0,7	15,8	33,0	117,2	462,0	221,5	8,8
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
4 день													
ПР	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ТТК №88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК №291	Плов из курицы	150	12,70	7,85	26,80	228,90	0,18	4,52	14,60	34,75	131,50	40,53	1,47
ТТК №349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	700	22,5	21,2	89,0	637,9	19,1	22,0	30,9	132,2	288,8	99,5	6,0
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
5 день													
ТК №71	Кукуруза консервированная с маслом	60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,03	2,79	8,40	5,62	29,88	0,13	0,25
ТТК №103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК №504	Жаркое по-домашнему	180	11,68	35,99	16,06	434,87	0,54	5,41	10,59	52,28	303,61	114,02	4,12
ТТК №348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	730	22,3	43,8	77,6	774,9	0,8	46,5	19,3	99,6	437,2	159,1	6,1
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
6 день													
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК №104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК №260	Гуляш из свинины	100	9,38	32,44	2,79	340,59	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТК №305	Рис припущеный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК №342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	790	26,4	48,0	138,8	1093,0	0,8	13,2	0,0	97,1	401,8	111,5	8,5
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
7 день													
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК №88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК №454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	11,74	19,70	7,86	255,62	0,19	3,57	37,21	14,06	95,58	14,29	1,53
ТТК №204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	9,22	30,39	245,12	27,07	0,16	0,05	209,37	166,90	15,91	0,90
ТК №883	Кисель	200	22,3	0,06	7,73	120,66	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	930	53,9	38,9	94,2	942,5	27,6	41,0	37,3	336,4	401,1	91,3	8,9
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
ТТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,06	5,82	8,4	14,35	36,79	12,1	0,42
ТТК №103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК №261	Печень тушена в молочном соусе	100	14,14	10,32	9,38	186,97	1,60	28,86	5541,00	25,62	223,30	14,80	4,72
ТТК №36	Рис припущеный с овощами	150	3,94	7,17	40,29	241,47	0,04			2,41	60,60	19,01	0,53

ТТК №342	Компот из ягод	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	800	29,1	24,3	119,3	794,2	2,0	43,2	5549,4	97,8	452,3	95,4	9,4
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
9 день													
ПР	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ТТК №82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК №10	Голубцы Любительские	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,82	203,92	135,82	4,56
ТТК №348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	790	26,6	30,6	101,8	799,3	19,2	42,5	49,6	122,7	422,1	210,7	8,2
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
10 день													
ТТК №24	Закуска из св. помидоров и огурцов	60	0,65	3,62	2,06	43,68	0,03	13,29		20,05	14,74	11,02	0,53
ТТК №95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК №229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,10	3,73	3,82	39,07	162,19	48,53	0,85
ТТК №125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,25	20,60	28,57	19,51	79,70	29,02	1,17
ТТК №388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого завтрак:	800	26,7	31,8	79,8	726,6	0,7	288,8	60,8	128,8	295,4	105,8	9,9
	Итого за период:	7940	282,635	353,368	1007,704	8415,129	74,061	609,47	5978,656	1429,645	3918,31	1328,045	78,403
	Средние значения:	794	28,2635	35,3368	100,7704	841,5129	7,4061	60,947	597,8656	142,9645	391,831	132,8045	7,8403