

Утверждено
Генеральный директор ООО "ЯСА-Вкус"
С.Ю. Олонин

Согласовано
Директор МАОУ "СОИЛ № 17"
Е.В. Иванова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти-дневное МЕНЮ на обед для учащихся 5-11 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	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	15,2	62,844	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7	
ТТК№82	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	150	14,094	12	4,277	385,0	0,55	1,38	-	30	192,93	33,58	3,31	
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,678	7,278	47,924	175	0,05	-	-	2,89	72,72	22,8	0,63	
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	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:	920	31,0	31,7	118,4	949,5	1,6	41,8	134,1	127,5	443,3	122,1	7,0	
2 день														
ПР	Кондитерское изделие	100	0,45	0,00	21,00	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 рубленый	100	11,75	14,00	16,19	385,00	0,44	4,08	38,18	11,00	147,15	30,45	2,00	
ТТК№321	Капуста тушеная	180	4,69	8,50	16,89	162,87	0,30	35,45	42,00	105,49	121,93	48,04	1,86	
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:	870	26,9	30,4	115,8	942,4	1,8	65,7	84,2	210,1	463,7	148,1	7,5	
3 день														
ТТК№50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	100	2,36	0,10	22,78	154,00	0,07	5,64	-	-	58,98	60,67	30,01	1,69
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 мясные с соусом	170	10,00	17,60	19,11	269,00	0,19	0,63	51,00	36,55	128,49	25,50	1,05	
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	7,311	36	185	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48	
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:	940	29,7	31,4	133,6	925,5	0,9	18,3	51,0	156,5	572,3	269,6	10,7	
4 день														
ПР	Икра из кабачков	100	1	7	13	97	31	2,3	27	17	29	14	0,7	
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	250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,30	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46	
ТТК№349	Напиток 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:	840	31,4	29,2	115,7	829,4	31,7	25,9	51,4	162,2	388,1	132,1	7,3	
5 день														
ТТК№71	Кукуруза консервированная с маслом	100	6,00	2,91	19,78	73,60	0,05	4,65	14,00	9,37	49,81	0,22	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№504	Жаркое по-домашнему	220	14,32	20,00	39,60	529,60	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05	
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:	810	29,6	28,9	115,1	899,1	0,9	49,6	27,3	115,4	526,9	185,4	7,2	
6 день														
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	105,00	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	150	13,38	12,66	2,79	258,00	0,55	1,38	-	30,00	192,93	33,58	3,31	
ТТК№305	Рис припущенный	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	-	20,41	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:	840	30,4	28,2	129,8	906,9	1,0	13,7	0,0	107,1	466,1	122,7	9,6	
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-хмельновски	100	9,00	8,00	21,00	205,00	0,25	3,77	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00	
ТТК№318	Овощи соте	180	5,50	10,00	38,60	199,60	31,71	0,19	0,06	250,02	200,60	19,15	1,08	
ТТК№883	Кисель	200	6	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:	970	30,2	28,0	115,5	846,3	32,3	41,2	48,9	381,5	464,7	99,0	9,6	
8 день														
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	5,257	62,844	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7	
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	6	17,45	118,25	0,17	8,25	-	29,20	67,6	27,3	1,1	
ТТК№64/2	Колбаски "Витаминные"	100	10,80	10,95	4,76	198,75	2,00	36,07	69,00	32,02	279,12	18,50	5,90	
ТТК №128/	Сложный гарнир(картот поре+капуста туш)	200	4,68	7,28	47,92	275,91	0,05	-	-	2,89	72,72	22,80	0,63	
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:	890	27,9	27,9	124,1	867,8	2,4	54,3	83,0	114,2	544,7	110,9	11,0	

рецептуры	Наименование блюда завтрак	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	100	1	7	7	97	31	2,3	27	17	29	14	0,7
ТТК№82	Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	6,00	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК №56	Голубцы Любительские с соусом	150	12,95	10,00	18,88	284,00	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,36
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	7,31	46,36	186,00	0,39	-	0,02	17,78	244,71	162,99	5,48
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:	920	28,9	31,5	121,8	922,3	31,8	43,8	93,4	156,1	557,6	260,0	10,1
№№ 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
10 день													
ТТК№71	Кукуруза консервированная с маслом	100	2,05	2,91	9,78	73,60	0,05	4,65	14,00	9,37	49,81	0,22	0,42
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	10,27	15,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК№229	Рыба тушеная в томате с овощами	125	9,00	6,18	24,75	185,23	0,13	4,66	7,27	48,83	202,73	60,66	1,06
ТТК№125	Картофель отварной	180	3,46	6,78	25,96	180,00	0,30	24,72	34,28	23,42	95,64	34,83	1,40
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:	895	27,9	31,4	114,5	866,7	0,8	285,2	82,0	131,8	387,0	112,9	10,3
	Итого за период:	8895	293,891	298,58	1204,193	8955,969	105,266	639,48	655,296	1662,363	4814,35	1562,815	90,405
	Средние значения:	889,5	29,39	29,86	120,42	895,60	10,53	63,95	65,53	166,24	481,44	156,28	9,04