

Утверждено  
Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"  
С.Ю. Олахович



*С.Ю. Олахович*

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное 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	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день</b>													
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 №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 №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 припущенный 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 "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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>800</b>	<b>23,4</b>	<b>49,4</b>	<b>94,5</b>	<b>920,1</b>	<b>2,3</b>	<b>50,0</b>	<b>132,4</b>	<b>96,6</b>	<b>377,5</b>	<b>107,1</b>	<b>6,1</b>
<b>2 день</b>													
ПР	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,32	16,00	8,00	25,60	17,60	14,40	3,52
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 №268	Шницель рубленый	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 яблок	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>890</b>	<b>24,6</b>	<b>38,3</b>	<b>107,7</b>	<b>874,4</b>	<b>1,1</b>	<b>59,6</b>	<b>74,0</b>	<b>213,5</b>	<b>374,0</b>	<b>132,7</b>	<b>9,6</b>
<b>3 день</b>													
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>27,5</b>	<b>27,7</b>	<b>119,2</b>	<b>886,4</b>	<b>0,7</b>	<b>15,8</b>	<b>33,0</b>	<b>117,2</b>	<b>462,0</b>	<b>221,5</b>	<b>8,8</b>
<b>4 день</b>													
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	Шниц 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 №294	Котлета куриная рубленая	90	13,47	12,95	12,58	221,00	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08	-	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТТК №342	Компот из ягод	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Надле из кондитерское	85	3,57	28,90	49,30	471,75	-	-	-	-	-	-	-
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>875</b>	<b>32,3</b>	<b>61,0</b>	<b>154,5</b>	<b>1297,4</b>	<b>19,4</b>	<b>18,2</b>	<b>86,4</b>	<b>155,8</b>	<b>256,7</b>	<b>84,2</b>	<b>8,2</b>
<b>5 день</b>													
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 №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 №312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,25	18,16	-	36,97	86,59	27,75	1
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>790</b>	<b>21,0</b>	<b>20,9</b>	<b>91,4</b>	<b>619,3</b>	<b>0,6</b>	<b>59,6</b>	<b>41,7</b>	<b>107,9</b>	<b>303,3</b>	<b>89,4</b>	<b>3,7</b>
<b>6 день</b>													
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 №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 №305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04	-	-	2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК №759	Соус шаддинг	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>29,0</b>	<b>37,9</b>	<b>136,0</b>	<b>1005,5</b>	<b>1,3</b>	<b>36,6</b>	<b>162,6</b>	<b>76,7</b>	<b>347,7</b>	<b>99,1</b>	<b>5,8</b>
<b>7 день</b>													
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	Шниц 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 №233	Рыба запеченная в омлете	100	18,20	13,01	2,36	199,32	0,10	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
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
ТТК №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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>940</b>	<b>60,4</b>	<b>32,2</b>	<b>88,7</b>	<b>886,2</b>	<b>27,6</b>	<b>41,1</b>	<b>5,9</b>	<b>361,5</b>	<b>467,7</b>	<b>125,5</b>	<b>8,2</b>

№№ 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
<b>8 день</b>													
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№623	Кнели из говядины и свинины	90	9,96	25,82	10,21	315,27	0,35	3,3	30,9	8,9	119,12	24,65	1,68
ТТК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,26	12,59	22,65	216,00	0,26	19,96	25,20	32,55	89,06	31,46	1,20
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>790</b>	<b>24,3</b>	<b>45,3</b>	<b>102,5</b>	<b>897,1</b>	<b>0,9</b>	<b>37,6</b>	<b>64,5</b>	<b>111,2</b>	<b>376,5</b>	<b>117,7</b>	<b>7,1</b>
<b>9 день</b>													
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№291	Плов из кур	150	12,7	7,85	26,8	228,9	0,18	4,52	14,6	34,75	131,5	40,53	1,47
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	92,00							
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>900</b>	<b>23,2</b>	<b>24,1</b>	<b>103,5</b>	<b>734,4</b>	<b>18,9</b>	<b>46,6</b>	<b>31,2</b>	<b>119,0</b>	<b>266,5</b>	<b>99,0</b>	<b>4,5</b>
<b>10 день</b>													
ПР	Бийогулт "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70							
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№284	Запеканка картофельная с мясом	210	21,56	24,18	26,79	405,0	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>990</b>	<b>43,1</b>	<b>44,6</b>	<b>112,7</b>	<b>1044,6</b>	<b>1,0</b>	<b>257,9</b>	<b>39,5</b>	<b>114,5</b>	<b>412,2</b>	<b>157,5</b>	<b>12,4</b>