

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед для учащихся 5-11 классов с ОВЗ с учетом физиологических особенностей, 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	Р	Мg	Fe	
1 день													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	5,257	62,844	0,1	0,07	599,4	23,92	61,33	20,17	0,7
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,213	9,986	125,061	0,991	0,11	33,011	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК№260	Гуляш из свинины	150	14,094	49,155	4,277	515,9	0,55	1,38	-	30	192,93	33,58	3,31
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,678	7,278	47,924	275,91	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	30,0	67,3	105,8	1153,2	2,5	54,4	138,0	116,7	478,5	130,1	7,5
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Р	Мg	Fe	
2 день													
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	100	11,75	34,10	16,19	418,63	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:		930	28,0	52,6	113,2	1038,2	1,2	66,3	88,2	233,1	422,3	146,5	10,2
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Р	Мg	Fe	
3 день													
ТТК№50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	100	2,36	0,10	22,78	184,56	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 из говядины в соусе	170	15,64	22,97	19,11	345,72	0,19	0,63	51,00	36,55	128,49	25,50	1,05
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	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	37,7	36,7	144,0	1140,3	0,9	18,3	51,0	156,5	572,3	269,6	10,7
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Р	Мg	Fe	
4 день													
ПР	Икра из кабачков	100	1	7	7	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№294	Котлета куриная рубленая	100	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ТТК№203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№342	Компот из ягод	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Изделие 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
Итого завтрак:		955	36,9	68,0	166,4	1427,4	31,8	19,3	115,1	178,6	294,0	96,5	9,5
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Р	Мg	Fe	
5 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№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 №56	Голубцы Любительские	150	14,92	16,58	18,88	284,00	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,36
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,686	27,317	176,762	0,3	21,79	-	44,37	103,91	33,3	1,21
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	30,3	31,2	111,6	830,2	0,8	65,5	80,3	142,7	423,7	111,5	4,8
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Р	Мg	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№454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,18	21,44	8,79	280,85	0,25	3,77	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00
ТК №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 шадийский	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
Итого завтрак:		820	30,4	39,6	136,9	1030,7	1,4	36,8	179,2	81,1	377,5	103,5	6,3
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Р	Мg	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№233	Рыба запеченная в омлете	125	24,35	14,96	2,36	241,47	0,13	4,66	7,27	48,83	202,73	60,66	1,06
ТТК№204	Макароны отварные с сыром	180	12,17	11,07	36,46	294,14	31,71	0,19	0,06	250,02	200,60	19,15	1,08
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:		995	68,6	36,0	94,7	977,3	32,2	42,1	7,4	411,9	542,0	140,9	8,6

№№ 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
	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	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	100	12,31	31,9	12,62	389,45	0,44	4,08	38,18	11	147,15	30,45	2
ТТК №142	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	180	3,91	15,10	27,18	259,20	0,32	23,96	30,24	39,06	106,87	37,75	1,44
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:	870	28,6	55,5	111,2	1041,8	1,1	46,3	82,4	129,4	446,9	137,8	7,9
№№ 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
	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	10,82	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК№291	Плов из куры	250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,3	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
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
	Итого завтрак:	1040	32,1	32,1	124,2	926,0	31,5	50,6	51,7	149,0	365,8	131,6	5,7
№№ 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
	10 день												
ПР	Биойогурт "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	170	17,52	19,66	21,78	329,3	0,54	5,41	10,59	52,28	303,61	114,02	4,12
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:	950	39,1	40,0	107,7	968,9	0,8	256,6	37,0	102,5	342,4	131,2	11,5