

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	Ca	P	Mg	Fe
1 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№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	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 "Витосшка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестынский" 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	Ca	P	Mg	Fe
2 день													
ТТК№20	Огурец свежий	100	0,75	0,00	2,37	66,66	0,03	4,69	-	22,32	39,60	13,10	0,57
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 тушенная	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 "Крестынский" 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	28,1	52,0	99,9	1033,8	1,0	54,9	80,2	229,9	444,3	145,2	7,3
№№ 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	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 "Крестынский" 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	Ca	P	Mg	Fe
4 день													
ПР	Икра из кабачков	100	1	7	7	97	31	2,3	27	17	29	14	0,7
ПР	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	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб "Крестынский" 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	109,7	829,4	31,7	25,9	51,4	162,2	388,1	132,1	7,3
№№ 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													
ПР	Кондитерское изделие	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	43,74	19,67	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 "Крестынский" 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	23,6	49,8	75,3	825,5	0,9	44,9	13,3	106,0	477,1	185,2	6,8
№№ 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
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 щадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
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 "Крестынский" 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	30,7	39,6	147,4	1069,2	0,7	17,1	59,2	98,1	406,7	112,5	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№260	Гуляш из свинины	150	14,094	49,16	4,28	515,88	0,55	1,38	-	30,00	192,93	33,58	3,31
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 "Крестынский" 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:		1020	58,3	70,2	96,6	1251,8	32,6	38,8	0,1	393,0	532,2	113,8	10,9
№№ 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	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№261	Печень тушенная в молочном соусе	125	3,40	10,95	4,76	198,75	2,00	36,07	6926,00	32,02	279,12	18,50	5,90
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	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 "Крестынский" 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	20,5	26,7	124,1	867,8	2,4	54,3	6940,0	114,2	544,7	110,9	11,0
№№ 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
9 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 щадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,90	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
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 "Крестынский" 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	30,7	39,6	147,4	1069,2	0,7	17,1	59,2	98,1	406,7	112,5	8,5

	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 №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№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	46,36	292,50	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	36,2	42,9	121,8	1028,8	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	Са	Р	Mg	Fe
	10 день												
ТТК№24	Закуска из св. помидоров и огурцов	100	1,78	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14		33,42	24,57	18,36	0,88
	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 тушеная в томате с овощами	125	12,19	6,18	4,75	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	23,98	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	30,9	36,6	86,2	865,9	0,8	302,7	68,0	155,9	361,7	131,1	10,7
	Итого за период:	8930	327,278	451,089	1110,644	10065,63	105,226	655,21	7494,676	1688,553	4763,22	1590,575	90,835
	Средние значения:	893	32,7278	45,1089	111,0644	1006,563	10,5226	65,521	749,4676	168,8553	476,322	159,0575	9,0835