

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

Согласовано
Директор МАОМ "СОП" №

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	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№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 "Витюшка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестянский" 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	23,4	49,4	94,5	920,1	2,3	50,0	132,4	96,6	377,5	107,1	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	Са	Р	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№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 тушенная	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 "Крестянский" 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	24,4	37,7	93,5	840,3	0,8	46,4	66,0	201,2	380,1	126,2	6,4
№№ 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
3 день													
ТТК№50	Закуска из свеж. сыра с чесноком	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,40	-	35,53	36,55	18,08	1,02
ПР	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
	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	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб "Крестянский" 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
ПР	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
	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	Са	Р	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
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
	Плов из кур	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 "Крестянский" 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	19,2	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	Са	Р	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
ПР	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
	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 "Крестянский" 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	22,2	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	Са	Р	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
ПР	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
	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
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№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 "Крестянский" 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	29,2	37,9	146,4	1044,0	0,6	16,9	47,6	93,7	376,9	108,1	8,0
№№ 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
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	100	9,38	32,44	2,79	340,59	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
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 "Крестянский" 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	51,6	51,6	89,1	1027,4	27,8	38,3	0,1	342,4	434,2	99,4	9,6
№№ 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	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 тушенная 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 припущенный с овощами	150	3,94	7,17	40,29	241,47	0,04	-	-	2,4	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	Са	Р	Мg	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	Са	Р	Мg	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 тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,10	3,73	5,82	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:	7970	283,065	356,018	1010,274	8451,029	74,071	610,49	5989,036	1432,225	3926,38	1332,695	78,563
	Средние значения:	797	28,3065	35,6018	101,0274	845,1029	7,4071	61,049	598,9036	143,2225	392,638	133,2695	7,8563