

Меню весна для ОВЗ 1-4 кл

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,38	3,84	4,92	59,4	34,26	12,37	0,54	0,02	0,02	12,84
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
Полдник												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за приём пищи			22,05	23,36	76,05	601,91	85,18	63,73	5,48	0,21	0,20	22,84
итого в %			115	118	91	102	31	102	183	69	58	152
2 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
279/2012	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
Полдник												
	йогурт	95	2,66	2,38	9,7	72,2	109,25	14,45	0,04	0,04	0,42	22
итого за приём пищи			22,87	24,97	85,52	659,98	233,01	122,58	4,03	0,34	0,67	34,56
итого в %			119	126	102	112	85	196	134	113	191	230
3 ДЕНЬ												
завтрак												
39/2012	салат "студенческий"	60	2,25	6,3	4,05	81,8	9,75	8,57	0,34	0,03	0,04	1,34
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/35	12,72	10,47	10,92	189	39,47	26,59	1,21	0,08	0,14	3,23
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52

	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
Полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
итого за приём пищи			25,61	22,42	72,82	595,53	73,95	172,15	6,49	0,34	0,32	7,09
итого в %			133	114	87	101	27	275	216	113	91	47
4 ДЕНЬ												
завтрак												
40/2012	винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	13,94	9,69	0,4	0,01	0,01	3,1
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
125/2012	котлета рубленая из куры	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	180	2,97	2,25	12,33	79,2	97,71	45,99	0,54	0,03	0,11	0,47
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
Полдник												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			23,33	23,94	92,52	681,83	151,37	131,09	4,08	0,23	0,28	13,87
итого в %			121	121	110	116	55	210	136	77	80	92
5 ДЕНЬ												
завтрак												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
132/2012	картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	24,24	37,01	1,44	0,13	0,09	12,39
99/2012	шницель	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
Полдник												
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
итого за приём пищи			22,06	27,46	64,74	594,07	90,44	84,05	3,94	0,28	0,26	26,60
итого в %			115	139	77	101	33	134	131	93	73	177
6 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
98/2012	жаркое по-домашнему	240	18,05	19,3	19,49	325,44	7,65	6,9	0,34	0,01	0,01	1,54

278/2012	компот из сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
Полдник												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за приём пищи			22,71	22,41	75,76	589,54	95,25	58,94	4,26	0,12	0,12	25,45
итого в %			118	113	90	100	35	94	142	39	33	170
7 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
Полдник												
	йогурт	95	2,66	2,38	9,7	72,2	109,25	14,45	0,04	0,04	0,42	22
итого за приём пищи			27,60	27,15	62,08	600,20	46,66	80,47	3,05	0,31	0,32	16,90
итого в %			143	137	74	102	17	129	102	103	91	113
8 ДЕНЬ												
завтрак												
261/2012	булочка домашняя	60	4,20	7,08	32,04	208,80	9,23	6,00	0,50	0,05	0,02	0,00
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
100/201	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
Полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
итого за приём пищи			23,30	22,26	82,47	622,33	53,18	38,88	2,49	0,16	0,18	0,50
итого в %			121	113	98	106	19	62	83	53	51	3
9 ДЕНЬ												
завтрак												
40/2012	винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	13,94	9,69	0,4	0,01	0,01	3,1
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18

83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
278/2012	компот из сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
Полдник												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			21,29	22,99	74,11	586,25	129,91	97,98	3,98	0,36	0,31	8,91
итого в %			111	116	88	100	47	157	133	119	88	59
10 ДЕНЬ												
завтрак												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
Полдник												
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
итого за приём пищи			17,42	25,19	73,02	590,93	106,00	96,20	3,69	0,19	0,17	21,80
итого в %			90	128	87	101	39	154	123	63	49	145
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %			120	124	94	107	46	184	160	93	99	140
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %			117	122	88	102	31	119	116	76	63	98
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %			119	123	91	104	39	151	138	84	81	119
норма 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
норма 100%			77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60