

Меню весна для ОВЗ 1-4 кл

№ рецептур	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												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,02	0,07	5,7	27	24	14,12	0,89	0,01	0,02	2,92
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
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
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												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	пряник	20	1,2	0,96	15	74,4	4,4	3,6	0,32	0,032	0,008	0
итого за приём пищи			23,15	20,64	104,74	695,41	100,52	81,38	4,52	0,24	0,27	10,12
итого в %			120	105	125	118	37	130	151	80	76	67
2 ДЕНЬ												
завтрак												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
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	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,035	0,03	0,025
итого за приём пищи			25,19	28,83	94,12	740,18	328,09	126,87	4,00	0,38	0,66	20,03
итого в %			131	146	112	126	119	203	133	127	189	134
3 ДЕНЬ												
завтрак												
261/2012	булочка домашняя	50	3,50	5,90	26,70	174,00	7,69	5,00	0,42	0,04	0,02	0,00
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
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	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8

	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
Полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
261/2012	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
итого за приём пищи			20,86	21,90	76,60	587,00	92,67	71,01	3,23	0,27	0,28	11,21
итого в %		108	111	91	100	34	114	108	90	80	75	
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 курицы	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												
	слива	100	0,8	0,3	9,6	49	20	9	0,5	0,06	0,04	10
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за приём пищи			22,63	24,24	80,32	635,83	163,37	98,09	3,98	0,25	0,27	13,87
итого в %		118	123	96	108	59	157	133	83	77	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
99/2012	шницель	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
144/2012	рагу из овощей	150	2,83	7,25	16,08	141,67	38,78	34,78	1,19	0,09	0,08	10,92
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	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
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			23,86	25,55	97,25	710,57	138,57	141,25	4,83	0,29	0,33	32,65
итого в %		124	129	116	121	50	226	161	96	93	218	
6 ДЕНЬ												
завтрак												
9/2012	салат из белокачан. капусты с зел. горошком	60	2,3	5,2	3,2	68,25	27,11	10,88	0,55	0,04	0,07	8,16

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	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
Полдник												
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	печенье овсяное	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
итого за приём пищи			28,69	31,23	74,49	693,39	291,05	77,25	2,60	0,20	0,48	11,28
итого в %		149	158	89	118	106	124	87	67	137	75	
7 ДЕНЬ												
завтрак												
50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
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												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
итого за приём пищи			27,42	27,38	73,96	655,90	73,39	92,03	4,08	0,19	0,32	20,42
итого в %		142	139	88	112	27	147	136	63	93	136	
8 ДЕНЬ												
завтрак												
38/2012	салат "степной"	60	0,9	2,1	4,05	39	9,06	8,43	0,24	0,03	0,015	1,5
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
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
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												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
239/2012	пирожки печеные с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
итого за приём пищи			27,95	26,99	91,33	720,78	175,66	104,75	3,94	0,36	0,33	3,05
итого в %		145	137	109	123	64	168	131	118	94	20	
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
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
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
Полдник												
	яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
	печенье	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
итого за приём пищи			19,72	23,09	86,97	629,60	109,25	93,94	4,36	0,28	0,25	8,90
итого в %		102	117	104	107	40	150	145	93	73	59	
10 ДЕНЬ												
завтрак												
36/2012	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,95	6	6,08	86,25	9,81	11,7	0,5	0,03	0,03	4
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
99/2012	биточек	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	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												
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
итого за приём пищи			23,09	22,35	85,40	633,98	121,50	117,56	5,67	0,24	0,26	20,91
итого в %		120	113	102	108	44	188	189	80	74	139	
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %		120	123	108	115	60	166	137	95	103	117	
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %		132	133	98	113	56	155	138	84	94	86	
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %		126	128	103	114	58	161	137	90	99	102	
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