



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
двухразового питания детей с ОВЗ на 2022-2023 учебный год
1-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Какао	200	0,06	0,01	12,19	50,27	12-00	-	2,9		7,75	9,78	5,24	0,90

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
139	Борщ со св. кап. и картофелем	200	2,01	4,19	12,95	98,29	5-91	0,4	22,76	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сосиска отварная	50	10,06	15,28	36,96	159,80	25-00	-			58	40	20	0,8
	Яйцо	50					11-00							
	Каша гречневая	200	11,58	3,04	52,53	283,36	25-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из капусты с зелёным горохом	60	0,18	-	0,38	2,87	13-77	0,02	15,01		10,3	7,21	4,21	0,11
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,06	3-00	0,10			13	1,7	35	1,2
	Итого:		39,41	45,78	144,81	812,76	136-00							

2-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
694	Кисель	200	0,06	0,01	12,19	5027	10-00		2,9	-	7,75	9,78	5,24	0,90

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп с картоф. с рисом и зеленью	200	7,075	6,08	17,23	152,18	5-94	0,10	20,79	36	41,69	112,18	21,84	1,32
97	Котлеты из говядины	100	14,66	18,18	17,02	298,46	49-73	0,00	0,04	10	8,80	6,10	0,9	0,02
297	Макаронь отварные со сливочным маслом	200	7,536	5,959	48,031	407,46	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	55	0,20	0,06	2,2	14,0	10-25	0,02	4,2	-	10,2	90	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	-	-	13,8	522	198	1,2
	Итого:		35,031	31,019	132,4	1096,7	136-00							

3-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Сок	200	0,10	0,20	20,2	92	10-00	0,02	4	-	14	14	8,60	2,80

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	5,87	5,55	19,28	150,87	6-71	0,23	11,51	-	36,57	106,78	38,27	1,98
	Гуляш из мяса птицы	70/100	24,51	24,38	23,68	416	56-00	0,15	0,65	39,3	43,44	58,18	16,15	2,63
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	7,73	7,6	45,33	280	13-58	-	-	-	15,07	205,8	138,09	4,63
	Свежий огурец	45	1,18	0,12	3,96	15,2	6-71	0,03	3,0	-	6,0	18,6	6,3	0,21
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	-	-	13,8	522	19,8	1,2
	Итого:		44,01	38,35	135,87	1061,35	136-00							

4-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
648	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,80

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп лапша	200	2,39	3,58	11,64	88,44	6-31	0,23	11,51	31,50	36,57	106,78	38,27	1,98
297	Грудка в духовке	75/75	8,88	19,1	1,3	212	53-00	0,07	2,85	-	10,15	156,34	20,88	2,31
297	Каша рисовая со сливочным маслом	200	4,76	5,52	33,82	203	19-36	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Икра кабачковая	30	0,6	2,35	3,85	39	4-33	0,05	4,8	-	16	15	0,9	0,4
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	-	-	13,8	522	198	1,2
	Итого:		22,37	34,03	105,27	820,37	136-00							

5-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Чай с лимоном	200			11,98	47,89	5-00		0,10		4,95	8,24	4,40	0,86

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп лапша с картофелем	200	7,075	6,08	17,23	152,18	6-31	0,10	20,79	36,0	48,69	112,18	21,84	1,32
138	Бедро в духовке	80/75	8,88	19,1	1,3	212	59	0,07	2,85	-	10,15	156,34	20,88	2,31
	Пюре картофельное	200	3,57	3,28	22,66	133,89	17-94	0,16	26,54	14,30	45,20	98,91	33,80	1,25
	Винегрет	30	0,76	3,09	4,01	47,48	4-75	0,03	7,5	-	19,89	22,22	11,91	0,50
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		26,985	28,13	80,24	681,67	136-00							

6-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Сок	200	0,26	0,04	25,07	102,09	10-00	0,01	3,15	-	11,37	6,30	5,46	0,15

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп картоф. с горохом и зел.	200	2,39	3,58	11,64	88,44	6-71	0,23	11,51	31,50	36,57	106,71	38,27	1,98
520	Сосиска отварная	50	8,88	19,1	2,14	220,5	25-00	0,06	2,85		10,15	156,34	20,88	2,31
	Сыр	20	4,9	4,60	0,49	60	15-55	0,01	0,16	46	200	128	9	0,20
	Макаронны отварные	200	7,536	5,959	48,31	407,46	17-08	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из капусты с зелёным горошком	80	0,86	2,06	5,02	41,92	18-66	0,01	5,70	-	28,45	26,05	12,98	0,86
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10			13,8	52,72	19,8	1,2
	Итогоб		24,486	31,279	119,9	993,01	136-00							

7-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Кисель	200	0,06	0,01	12,19	50,27	10-00	-	2,9	-	7,75	9,78	5,24	0,90

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
110	Суп картофель с рисом и зеленью	200	10,96	3,59	10,83	120,07	5-94	0,10	20,79	36	41,69	1128	21,84	1,32
520	Котлета из мяса птицы	100	12,98	12,69	12,16	214,89	49-30	0,08	28,8		18,37	134,58	21,80	2,20
	Каша пшеничная	250	7,73	7,6	45,33	210	16-98				15,07	205,8	138,09	4,63
	Салат из моркови	60	0,76	3,09	4,01	47,48	10-78	0,3			19,89	22,22	11,91	0,50
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	0,10		13,8	52,2	19,8	212
	Итого:		36,99	27,51	112,03	842,93	136-00							

8-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	2,90		7,75	9,78	5,24	0,90

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
139	Суп перловый с картофелем	200	7,075	6,08	17,23	152,18	5-88	0,10	20,79	36	41,69	112,18	21,84	1,32
297	Макароны с мясом	75/200	17,49	23,58	27,34	391,68	75-70	0,10	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
	Свежие помидоры и огурцы	40					6-42							
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,01			13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:		32,555	33,51	108,03	865,24	136-00							

9-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
684	Какао	200	-	-	11,98	47,89	12-00	-	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86

Обед

реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
132	Борщ со св. капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	5-91	0,4	22,10		31	52,07	25,87	1,21
297	Тефтели	100	21,83	19,95	37,54	418	37-26	0,15	6,47	67,20	25,32	239,91	50,37	2,32
	Каша гречневая	200	11,58	3,04	52,53	283,36	25-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Зелёный горошек	50	0,78	5,09	10,59	92,33	12-51	0,01	1,95		20,13	37,03	19,86	0,63
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00				6,90	26,16	9,90	0,60
	Итого:		30,202	29,97	109	833,22	136-00							

10-й день
Завтрак

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100					40-00							
	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	5-00	-	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86

Обед

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп картоф. с лапшой и зеленью	200	5,87	5,55	19,28	150,87	6-31	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
	Рыба жареная	100	17,44	10,27	5,21	183,67	58-35	0,20	7,37	24	36,07	195,27	43,78	1,06
297	Пюре картофельное	200	3,57	3,28	22,66	133,89	17-94	0,16	26,54	14,30	45,20	98,91	33,80	1,25
	Свежие огурцы	35	0,18	-	0,38	2,87	5-40	0,02	15,01		10,3	7,21	4,21	0,11
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10			13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:		31,78	19,8	91,15	670,58	136-00							