«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО « Технология»
_____ /Трухтанова О.Ю./
«1» 04 202 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ пос. Черновский
_____ /Чигарева А.А./
«1» 04 202 г.

C=RU, O=ГБОУ СОШ пос. Черновский, CN=Чигарева А.А., E=chernovsky_sch_vlg@samara.edu.ru
00828de740510357

« СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета
Стрельникова Н.И. / _____ /
«1» 04 202 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2011г

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0170-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед **День:** понедельник **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			19,040	17,190	98,110	626,230	0,290	2,120	113,500	1,300	425,290	413,470	81,970	2,450
обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
103	Суп картофельный с курицей, вермишелью и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,900	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480
268/331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070
199	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,040	5,520	41,890	297,530	0,780		29,500	0,490	81,710	198,320	76,780	6,130
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			42,600	30,250	140,330	990,650	1,320	28,990	54,100	6,880	173,980	425,630	173,970	11,020
Итого за день			61,640	47,440	238,440	1616,880	1,610	31,110	167,600	8,180	599,270	839,100	255,940	13,470

ОО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
378	Чай с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,83	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			21,250	27,250	105,930	755,390	0,390	5,320	39,500	27,390	203,910	294,780	71,570	4,100
обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей и зеленью	250/15/1	6,970	7,190	16,990	160,880	0,120	17,920	6,600	2,460	23,290	114,480	31,170	1,330
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из изюма+С Витаминизация	200	0,460	0,100	33,170	136,170	0,030	0,800		0,100	16,600	25,800	8,400	0,660
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			33,670	29,760	132,870	922,030	0,530	57,640	27,000	10,780	139,900	403,390	144,390	7,690
Итого за день			54,920	57,010	238,800	1677,420	0,920	62,960	66,500	38,170	343,810	698,170	215,960	11,790

О "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Йогурт	110	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
210	Омлет натуральный с маслом	140/5	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	116,880	255,490	19,540	2,890
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			21,690	24,530	51,260	515,550	0,180	3,590	351,400	1,800	181,130	334,030	34,180	3,740
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
229,01	Рыба по-польски с овощами	100	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,770	1,220	69,190	197,010	47,580	0,890
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			33,390	27,550	139,160	927,060	0,650	98,800	72,770	9,840	207,970	409,785	175,960	6,920
Итого за день			55,080	52,080	190,420	1442,610	0,830	102,390	424,170	11,640	389,100	743,815	210,140	10,660

ПО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
279/331	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,260	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	21,280	255,000	170,220	5,730
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			24,800	34,430	108,830	839,430	0,800	4,740	116,500	3,600	115,790	431,180	204,700	7,620
обед														
75	Икра морковная	100	1,690	8,100	9,470	119,330	0,070	9,950		3,950	27,550	58,070	35,880	0,890
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160
291	Плов из куриных окорочков	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930
345	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			47,810	31,690	141,620	986,130	0,400	39,190	27,900	12,430	127,230	347,980	149,380	6,270
Итого за день			72,610	66,120	250,450	1825,560	1,200	43,930	144,400	16,030	243,020	779,160	354,080	13,890

"Технолог"

Примерное дестидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся (ОВЗ (лист 5)

Пищеблок Завтрак, обед День пятница Сезон весенне-летний

Неделя 1 Возраст 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционный	15	3,40	4,40		54,00	0,090	0,150	30,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
224	Запеканка из творога с молочным соусом	155/5	24,30	16,30	45,20	422,40	0,100	2,65	78,30	5,40	244,50	303,90	45,77	1,02
376	Чай с сахаром	200			4,97	59,50					0,40			0,05
18	Батон	30	4,00	1,74	30,84	157,20	0,070			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за завтрак			32,50	22,50	91,00	700,60	0,180	2,80	117,30	6,50	389,70	417,90	58,22	1,94
обед														
41	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	2,70	7,50	10,20	116,70	0,070	10,30	20,00	2,80	50,60	55,33	20,91	0,78
280,00	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной и зеленью	250/5/5	5,75	8,00	35,55	138,80	0,080	32,70	14,10	2,40	45,80	92,07	27,32	1,17
294 / 331	Шницель рубленый из птицы "Куриное рагу" с соусом	100	7,83	10,24	16,86	194,80	0,080	3,28	24,60	3,07	25,07	83,00	28,28	1,27
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,80	5,13	43,13	247,10	0,160		28,00	11,30	22,70	75,33	28,79	1,34
342	Компот из сухофруктов	200			19,80	79,80					0,60			0,06
18	Хлеб пшеничный	30	2,40	1,80	30,00	144,90	0,100			0,90	8,38	5,28	22,38	1,00
18	Хлеб ржаной	30	2,00	0,90	21,86	94,41	0,060			0,66	15,15	64,62	14,10	0,82
Итого за обед			31,48	33,42	159,23	1021,29	0,540	46,28	86,20	21,30	141,20	315,64	141,72	6,85
Итого за день			64,42	55,92	242,53	1722,88	0,720	49,28	203,50	25,80	532,80	733,50	199,94	8,79

ОО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед **День:** понедельник **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,480	3,680	53,690	278,580	0,090	1,630	25,000	0,220	154,610	195,000	45,000	0,700
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			12,030	13,670	99,580	570,430	0,240	1,630	84,000	1,340	167,660	235,900	52,800	1,490
обед														
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,570	7,130	10,380	132,680	0,090	21,400	6,600	2,390	30,240	89,580	25,220	1,060
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
321	Капуста тушеная	180	4,850	8,750	20,330	182,700	0,100	99,150	17,700	3,100	111,790	87,530	45,200	1,750
348	Компот из изюма	200	0,460	0,100	33,120	136,000	0,030			0,100	16,600	25,800	8,400	0,660
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			30,280	37,210	132,330	976,610	0,490	132,500	53,400	13,490	232,120	344,350	151,990	7,040
Итого за день			42,310	50,880	231,910	1547,040	0,730	134,130	137,400	14,830	399,780	580,250	204,790	8,530

ПО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243/506	Сосиска отварная с томатным соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	0,380	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			28,130	25,420	108,310	776,590	0,600	3,190	70,800	2,110	308,230	560,120	220,710	8,300
обед														
75	Икра свекольная	100	1,840	7,100	10,890	115,590	0,040	13,700		3,290	35,050	49,050	23,880	1,420
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей и зеленью	250/15/1	6,970	7,190	16,990	160,880	0,120	17,920	6,600	2,460	23,290	114,480	31,170	1,330
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	41,620	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,870	114,560	0,010	4,000		0,080	7,120	4,400	3,600	0,950
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			34,530	28,850	130,910	911,150	0,530	77,240	27,000	10,620	161,110	410,150	154,610	8,320
Итого за день			62,660	54,270	239,220	1687,740	1,130	80,430	97,800	12,730	469,340	970,270	375,320	16,620

ОО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,080		59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с сахаром	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,210	301,150	45,000	1,120
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			14,140	14,240	97,870	580,880	0,380	14,430	84,000	2,160	226,060	354,590	62,640	4,150
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780
102,03	Суп картофельный с курицей, горохом и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	186,230	0,270	12,900	6,600	2,470	34,790	128,330	39,620	2,370
301/ 331	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,170	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			35,750	32,230	144,770	1033,530	0,690	25,880	77,300	20,320	142,580	355,510	140,250	7,780
Итого за день			49,890	46,470	242,640	1614,410	1,070	40,310	161,300	22,480	368,640	710,100	202,890	11,930

"Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,490	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	61,100	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			23,920	14,730	103,700	643,470	0,160	1,120	110,100	1,390	299,580	339,900	51,610	2,010
обед														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,600	5,100	8,240	87,630	0,020	25,300		2,300	42,130	31,010	14,360	0,580
103	Суп картофельный с курицей, вермишелью и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,900	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480
258	Азу с мясом	250	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170
349	Компот из сухофруктов	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			31,290	47,050	135,960	1107,700	0,920	86,550	6,600	11,840	143,400	390,960	150,990	7,520
Итого за день			55,210	61,780	239,660	1751,170	1,080	87,670	116,700	13,230	442,980	730,860	202,600	9,530

ОО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед **День:** пятница **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030							
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070
203	Рожки отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за завтрак			19,330	26,100	101,770	720,690	0,460	9,090	60,000	15,420	60,090	204,690	55,300	3,520
обед														
93	Маринад овощной	100	1,320	7,100	9,030	106,580	0,060	6,450		3,440	26,290	53,190	32,020	0,720
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240
265	Плов из мяса	200	14,620	30,180	40,080	490,960	0,440	3,000		2,810	16,700	213,470	51,720	2,010
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			25,530	45,750	130,180	1023,530	0,710	32,670	7,500	10,340	116,130	333,240	147,940	5,950
Итого за день			44,860	71,850	231,950	1744,220	1,170	41,760	67,500	25,760	176,220	537,930	203,240	9,470
Итого за период			56,360	56,382	234,603	1662,993	1,046	67,394	116,476	18,896	396,511	732,321	242,490	11,468