

Меню обедов для обучающихся ОВЗ 5-11 классов																			
Пищевая ценность: обед																			
Энергетическая ценность, кКал																			
Витамины, мг																			
Минеральные вещества, мг																			
	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Б	Ж	У	В1	В2	С													А
3	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00	
174	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	13,44	126,60	0,05	0,05	10,83	15,00	0,84	0,84	6,66	206,00	30,80	28,80	0,54	0,01	
382	Сосиска отварная с соусом	130,00	19,90	25,37	2,08	299,52	0,15	1,38	0,00	0,00	0,55	36,05	181,60	22,11	2,49	0,08	0,00	0,00	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,12	10,90	41,04	293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
368	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	1,34	0,47	0,50	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02	0,02	
	Итого	930,00	38,20	47,84	111,37	1018,84	0,54	1,82	19,61	15,24	4,42	272,61	675,12	103,85	35,07	1,65	0,03	0,03	
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04	0,04	
	День 2 (вторник)																		
49	Салат из овощей (белокачанной капусты)	100,00	1,40	4,60	10,30	88,30	0,03	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80	0,23	0,00	0,00	
134	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	14,30	116,00	0,09	0,08	8,30	12,00	0,20	14,40	63,20	25,00	0,90	0,37	0,00	0,00	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150,00	13,60	7,15	7,15	148,50	0,08	0,10	4,20	0,59	0,00	103,60	104,60	29,90	0,70	0,90	0,15	0,15	
312	Картофельное пюре	180,00	3,78	9,84	26,10	226,80	0,18	0,14	6,66	5,40	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26	0,77	0,00	0,00	
377	Чай	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02	0,02	
	Кондитерское изделие (пряники)	30,00	1,60	2,70	21,13	114,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	27,00	0,24	0,01	0,00	0,00	
	Итого	980,00	27,87	30,29	126,59	907,14	0,59	0,47	35,27	77,99	1,37	274,20	438,22	165,50	6,61	2,56	0,17	0,17	
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04	0,04	

День 3 (среда)																	
49	Салат витаминный	100,00	1,60	6,10	10,00	101,00	0,03	0,50	8,78	0,00	2,83	19,30	130,70	18,20	1,03	0,23	0,00
96	Рассольник Ленинградский	250,00	3,00	4,50	21,00	135,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,80	45,00	193,00	33,00	1,00	0,47	0,08
259	Жаркое по-домашнему	250,00	24,20	22,30	36,80	446,60	0,20	0,28	11,50	0,00	14,37	52,10	308,50	72,85	6,60	4,75	0,00
	Кисломолочный продукт	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	870,00	33,69	33,60	115,41	896,14	0,52	1,09	32,29	0,00	18,59	174,70	731,82	156,65	11,34	5,83	0,10
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
День 4 (четверг)																	
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	0,20	5,90	20,00	0,30	30,60	88,70	35,40	2,00	0,47	0,08
291	Плов из птицы	250,00	24,75	31,60	40,10	545,00	0,12	0,12	1,00	0,00	4,60	23,60	332,60	66,00	4,37	0,12	0,00
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00	116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	870,00	36,97	38,07	128,71	1010,14	0,60	0,48	19,51	20,00	5,59	129,50	546,92	146,00	9,58	1,20	0,10
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04

День 5 (пятница)																	
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,90	2,50	21,00	120,00	0,09	0,08	8,25	12,00	0,20	15,90	63,20	24,10	1,00	0,28	0,04
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100,00	10,50	14,04	10,40	210,00	0,08	0,15	0,56	0,90	2,50	86,90	87,20	17,90	32,18	2,20	0,11
171	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	0,00
	Сок натуральный	200,00	1,00	0,00	24,40	101,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	900,00	27,82	29,21	149,03	974,34	0,55	0,48	20,02	12,90	5,21	201,70	415,62	178,80	41,27	4,19	0,17
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
День 6 (понедельник)																	
73	Икра кабачковая	100,00	2,00	9,00	0,00	96,00	0,02	0,02	7,00	0,00	3,17	41,00	37,00	15,00	0,66	0,23	0,00
113	Борщ Украинский	250,00	2,27	8,60	17,90	156,90	0,08	0,07	16,30	15,00	1,04	3,60	198,00	32,80	1,22	0,41	0,01
212	Омлет с колбасой	200,00	21,03	40,50	3,63	463,50	0,20	0,63	0,28	3,84	10,40	127,30	326,90	26,70	3,70	2,29	0,01
376	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	820,00	30,19	58,80	69,14	929,94	0,49	0,83	23,79	18,84	15,20	230,20	661,52	107,10	8,29	3,31	0,04
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04

День 7 (вторник)																	
140	Суп картофельный с клецками	2,50,00	2,90	2,50	2,21	120,00	0,09	0,08	8,25	15,50	0,30	16,80	69,00	26,10	1,00	0,28	0,00
222	Запеканка из творога	180,00	25,04	17,20	38,80	410,50	0,08	0,37	1,13	1,06	0,00	221,90	307,40	35,16	1,60	1,30	0,00
327	Молоко стуженное	40,00	3,01	0,00	22,70	103,20	0,06	0,05	0,40	0,00	0,00	127,12	91,84	13,60	0,08	0,40	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	740,00	38,54	22,90	111,02	882,14	0,44	0,74	10,59	16,66	0,99	532,42	649,86	115,46	4,72	2,74	0,02
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04
День 8 (среда)																	
841	Капуста маринованная	100,00	1,40	4,80	6,00	76,00	0,02	0,02	13,50	0,00	2,10	51,00	30,00	16,00	1,20	0,23	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	0,20	5,90	20,00	0,30	30,60	88,70	35,40	2,00	0,47	0,08
279	Тефтели запеченные с соусом томатным	100,00	7,40	12,20	11,00	184,40	0,08	0,08	4,20	16,90	0,72	32,80	103,30	22,30	1,00	1,07	0,00
171	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	0,00
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00	116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	900,00	27,41	35,10	156,83	1060,74	0,69	0,52	29,21	36,90	5,33	194,30	447,22	192,50	9,79	3,35	0,10
	Норма по СанПин		27,00	27,60	114,90	813,90	0,42	0,48	21,00	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,04

