

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор _____/_____/

Директор _____/Воловой И.Н./

МП

МП

Примерное меню для учащихся 1-4 класса при 5-ти дневной неделе, имеющих статус дети с ОВЗ и (или) дети-инвалиды, получающих бюджетные средства на питание в размере 24,00 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4,81	6,40	68,16	349,29	0,18	16,79	0,00	2,20	56,10	109,41	37,19	2,23
	ОБЕД													
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	200/5/20	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		8,73	17,27	73,80	485,66	0,21	22,97	0,00	2,00	94,23	51,54	21,58	3,31
	ОБЕД													
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ТТК 109	Язычок слоёный	50	3,54	11,10	30,01	234,33	0,05				10,58			0,44
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		11,12	19,35	98,53	612,63	0,23	20,98	0,00	7,46	65,40	97,66	25,40	2,65
	ОБЕД													
82/17	Борщ с капустой и картофелем с курицей отварной со сметаной	200/10/5	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,89	5,35	54,64	294,21	0,11	5,50	0,00	1,91	35,87	27,46	8,19	3,75
	ОБЕД													
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/20	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00			14,00			2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		11,70	12,10	103,31	568,81	0,25	31,97	8,08	3,80	110,36	105,59	31,14	3,75
	ОБЕД													
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	6,96	6,04	64,23	339,09	0,12	0,038	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		6,75	4,92	57,37	300,70	0,15	25,50	0,00	1,46	34,57	97,35	31,20	1,47
	ОБЕД													
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,69	13,75	94,97	554,24	0,27	23,06	0,00	3,86	71,85	120,84	34,33	2,51
	ОБЕД													
99/17	Суп из овощей	200	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ТТК 280	Шаньга домашняя	100	8,54	7,58	59,59	340,68	0,13	0,06		1,86	32,15	68,58	12,51	1,06

