СОГЛАСОВАНО:
И.О. начальника ТО ТУ Роспотребнадзора
в г. Заринск, Заринском, Залесовском, Тогульском,
Кытмановском районах
_____ С.В. Лунина
«30» сентября 2020 год.

Утверждаю:
Директор МБОУ
Тяхтинская СОШ
_____ Ганиман Т.В.
«10» сентября 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
174	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**14,286**	**14,786**	**70,28**	**549**	**388,18**	**58,42**	**174,82**	**3,538**	**0,078**	**0,052**	**0,084**	**2,424**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	250	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
278	Тефтели мясные паровые	100	6,93	7,47	11,07	139,20	32,13	21,80	163,67	3,00	23,33	0,40	0,05	1,60
411	Каша перловая	180	3,00	4,31	22,81	143,71	23,23	14,52	104,03	0,63			0,03	
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80		0,20	0,02	4,00
71	Огурцы свежие, нарезка	60	0,24	0,03	0,75	4,23	6,90	4,20	12,60	0,18		0,03	0,01	3,00
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**18,57**	**16,61**	**86,15**	**570,74**	**119,46**	**82,72**	**425,1**	**8,69**	**23,33**	**1,29**	**0,342**	**13,56**
	Итого за день		**32,856**	**31,396**	**156,43**	**1119,74**	**507,64**	**141,14**	**599,92**	**12,228**	**23,408**	**1,342**	**0,426**	**15,984**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
198	Биточки рубленые из филе куриного с соусом	100	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
516	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
78	Икра овощная	60	0,23	0,68	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,015	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,6	29,33	132	2,40			0,03	1,47
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,50		0,04	0,75
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**23,7**	**20,32**	**106,55**	**778,08**	**369,3**	**91,68**	**397,35**	**5,67**	**48,5**	**249**	**0,251**	**2,66**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B_1	C
Обед														
135	Суп из овощей со сметаной	250	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52
293	Птица запеченная	100	11,76	6,88	1,12	148	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
321	Капуста тушеная	180	5,80	16,00	44,28	344,32	151,60	57,20	119,00	4,60		2,20	0,08	43,20
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
20	Нарезка из свежих помидор	60	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,30	28,62	0,48		2,74	0,03	6,65
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**23,906**	**33,976**	**85,09**	**785,97**	**265,21**	**128,02**	**440,22**	**9,428**	**0,04**	**5,292**	**0,354**	**62,77**
	Итого за день		**47,606**	**54,296**	**191,64**	**1564,05**	**634,51**	**219,7**	**837,57**	**15,098**	**48,54**	**254,292**	**0,605**	**65,43**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
267	Котлета мясная натуральная	100	12,33	21,67	11,00	288,00	43,17	33,33	175,00	2,33	5,83	1,17	0,10	0,33
510	Каша гречневая	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28		0,18		80
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,65**	**29,08**	**87,21**	**684,08**	**88,87**	**69,99**	**313,12**	**5,52**	**5,83**	**1,35**	**0,26**	**80,33**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B_1	C
Обед														
24	Огурцы и помидоры свежие, нарезка	60	0,93	6,13	2,87	70,41	24,67	16,66	26,22	0,73		3,14	0,04	18,05
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
451	Шницели из говядины с соусом	100	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
310	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,00	0,60	23,70	112,20	18,00	33,00	81,00	1,20		0,15	0,15	21,75
342	Компот из ягод с витамином С	200	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**25,32**	**23,98**	**90,36**	**637,61**	**91,94**	**99,86**	**304,99**	**4,07**	**0**	**219,93**	**0,79**	**51,94**
	Итого за день		**44,97**	**53,06**	**177,57**	**1321,69**	**180,81**	**169,85**	**618,11**	**9,59**	**5,83**	**221,28**	**1,05**	**132,27**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
	Повидло порционно	30	0,4		13	50	1,4	1,8		7,2			0,7	0,6
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96		0,20	0,02	0,80
П-43	Ватрушка с творогом	50	9.1	7.53	20.2	179	16.65	17.4	48.4	1	17	8.6	0,328	0,002
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**23,44**	**11,56**	**115,81**	**720,38**	**127,14**	**140,4**	**311,2**	**10,4**	**20**	**0,3**	**0,927**	**1,65**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Обед														
131	Икра свекольная	60	1,40	4,10	7,5	71,52	23,88	10,56	35,70	3,96		0,28	0,02	3,98
110	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	250	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48
517	Рыба тушёная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
405	Каша ячневая	180	4,73	5,31	31,15	194,42	48,46	24,81	161,54	0,87			0,09	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53			0,01	100
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,22**	**18,88**	**85,43**	**701,74**	**527,27**	**93,2**	**495,37**	**7,44**	**20,4**	**360,68**	**0,338**	**109,46**
	Итого за день		**42,66**	**30,44**	**201,24**	**1422,12**	**654,41**	**233,6**	**806,57**	**17,84**	**40,4**	**360,98**	**1,265**	**111,11**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
271	Птица отварная	100	11,76	6,88	1,12	128	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
541	Рагу из овощей	180	1,35	8,47	27,6	212	57	40,5	97,5	1,2		331,65	0,09	12
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00			0,02	1,33
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,17**	**16,26**	**69,52**	**536,11**	**228,01**	**94,26**	**384,29**	**5,77**	**0,04**	**331,69**	**0,25**	**13,33**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Обед														
113	Суп лапша домашняя	250	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,4	70,96	0,06	
302	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
20	Нарезка из свежих помидор	30	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,30	28,62	0,48		2,74	0,03	6,65
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80		0,20	0,02	4,00
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**24,24**	**30,67**	**85,18**	**726,25**	**97,42**	**85,73**	**331,12**	**6,242**	**47,4**	**92,57**	**0,294**	**17,25**
	Итого за день		**43,41**	**46,93**	**154,7**	**1262,36**	**325,43**	**179,99**	**715,41**	**12,012**	**47,44**	**424,26**	**0,544**	**30,58**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80		0,20	0,02	4,00
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**13,27**	**12,64**	**83,08**	**519,6**	**314**	**56,3**	**140,3**	**4,63**	**0,059**	**0,238**	**0,077**	**4**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Обед														
24	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,93	6,13	2,87	70,41	24,67	16,66	26,22	0,73		3,14	0,04	18,05
231	Суп с фасолью	250	3,58	2,45	13,67	88,50	59,25	32,25	217,75	1,18		0,40	0,10	13,13
430	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,89	11,67	30,94	292,36	67,78	52,59	198,28	2,52	56,25	0,84	0,13	1,13
375	Компот из свежих ягод	200	0,52		0,18	102,90	23,40	17,00	23,40	60,30		0,20	0,02	59,40
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65		0,15	0,02	7,5
	Итого		**23,5**	**20,79**	**69,81**	**658,47**	**193,1**	**129,45**	**493,1**	**66,74**	**56,25**	**4,73**	**0,35**	**99,21**
	Итого за день		**36,77**	**33,43**	**152,89**	**1178,07**	**507,1**	**185,75**	**633,4**	**71,37**	**56,309**	**4,968**	**0,427**	**103,21**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
267	Котлета мясная натуральная	100	12,33	21,67	11,00	288,00	43,17	33,33	175,00	2,33	5,83	1,17	0,10	0,33
321	Капуста тушеная	180	5,80	16,00	44,28	344,32	151,60	57,20	119,00	4,60		2,20	0,08	43,20
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,5	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**21,67**	**39,31**	**86,01**	**785,32**	**254,77**	**101,03**	**353,7**	**7,335**	**14,83**	**7,87**	**0,22**	**44,11**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B_1	C
Обед														
71	Огурцы свежие, нарезка	60	0,24	0,03	0,75	4,23	6,90	4,20	12,60	0,18		0,03	0,01	3,00
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,70	2,78	14,58	90,68	49,25	26,50	222,50	0,78			0,06	10,00
293	Птица запеченная	100	11,76	6,88	1,12	148	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
310	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,00	0,60	23,70	112,20	18,00	33,00	81,00	1,20		0,15	0,15	21,75
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,6	29,33	132	2,40			0,03	1,47
	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	74,00	40,50	99,00	0,20	20,00	0,10	0,02	0,25
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**30,84**	**17,17**	**89,15**	**666,08**	**337,53**	**157,53**	**710,18**	**7,15**	**20,04**	**0,29**	**0,4**	**33,47**
	Итого за день		**52,51**	**56,48**	**175,16**	**1451,4**	**592,3**	**258,56**	**1063,88**	**14,485**	**34,87**	**8,16**	**0,62**	**77,58**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
232	Рыба запеченная в соусе сметанном	100	25,58	16,50	7,70	281,60	214,78	42,63	334,68	1,38	122,38	4,68	0,08	0,28
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61,50	0,53	27,00	0,60	0,03	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53			0,01	100
20	Нарезка из свежих помидор	60	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,30	28,62	0,48		2,74	0,03	6,65
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**32,6**	**28,52**	**78,18**	**700,16**	**247,27**	**81,81**	**446,13**	**3,28**	**149,38**	**8,02**	**0,19**	**106,93**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Обед														
131	Икра свекольная	60	1,40	4,10	7,5	71,52	23,88	10,56	35,70	3,96		0,28	0,02	3,98
180	Уха ростовская	250	8,71	2,54	14,56	115,96	49,23	38,50	250,53	1,19	0,08	0,15	0,15	15,59
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	14,74	26,88	219,30	3,34	20,00	1,20	0,08	1,00
405	Каша ячневая	180	4,73	5,31	31,15	194,42	48,46	24,81	161,54	0,87			0,09	
	Сок вишневый	200	1,47		22,80	97,07	34,67	12,00	36,00	0,67		0,53	0,03	14,80
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**39,91**	**22,12**	**91,68**	**728,1**	**176,98**	**116,95**	**722,27**	**10,39**	**20,08**	**2,16**	**0,41**	**35,37**
	Итого за день		**72,51**	**50,64**	**169,86**	**1428,26**	**424,25**	**198,76**	**1168,4**	**13,67**	**169,46**	**10,18**	**0,6**	**142,3**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
461	Тефтели с соусом	100	4,98	5,89	14,3	208	32	27	158	1,1		341	0,05	1,4
309	Макароны отварные с маслом	180	7,14	10,50	39,90	282,66	16,80	10,50	48,30	1,05		2,73	0,08	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00			0,02	1,33
24	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,93	6,13	2,87	70,41	24,67	16,66	26,22	0,73		3,14	0,04	18,05
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,11**	**23,43**	**97,87**	**757,18**	**212,8**	**83,92**	**362,83**	**5,24**	**0**	**346,87**	**0,23**	**20,78**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B_1	C
Обед														
71	Огурцы свежие, нарезка	60	0,24	0,03	0,75	4,23	6,90	4,20	12,60	0,18		0,03	0,01	3,00
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	82,50	47,50	327,50	2,25		1,00	0,15	1,00
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	9,67	9,87	2,27	136,53	17,13	12,47	59,33	1,47	12,00	0,07	0,01	0,01
510	Каша гречневая	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	13,60	11,73	22,13	2,13				0,27
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**25,02**	**20,44**	**70,19**	**560,01**	**157,63**	**111,6**	**553,26**	**8,94**	**12**	**1,1**	**0,33**	**4,28**
	Итого за день		**44,13**	**43,87**	**168,06**	**1317,19**	**370,43**	**195,52**	**916,09**	**14,18**	**12**	**347,97**	**0,56**	**25,06**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
259	Жаркое по-домашнему	200	33,35	36,65	27,79	574,41	55,38	86,47	433,59	6,79		2,47	0,62	42,82
306	Горошек зеленый консервированный	30	1,55	0,10	3,25	20,10	10,00	10,50	31,00	0,35		0,10	0,06	5,00
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28		0,18		80
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,50		0,04	0,75
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**42,55**	**38,99**	**88,98**	**877,47**	**234,58**	**120,88**	**608,96**	**7,91**	**12,5**	**2,75**	**0,76**	**128,57**

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Обед														
20	Нарезка из свежих помидор	60	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,30	28,62	0,48		2,74	0,03	6,65
111	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	283,1	197,3	24,9	166,9	0,5	23,4	0,3	14	0,5
491	Гуляш из чахохбили	100	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
302	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Ряженка	200	3,50	3,75	5,25	68,75	155,00	17,50	115,00	0,17			0,03	0,42
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**24,85**	**31,61**	**110,48**	**805,5**	**402,05**	**92,24**	**444,54**	**3,14**	**60,75**	**75,04**	**14,2**	**7,842**
	Итого за день		**67,4**	**70,6**	**199,46**	**1682,97**	**636,63**	**213,12**	**1053,5**	**11,05**	**73,25**	**77,79**	**14,96**	**136,412**