

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор ООО «Лиман»
 _____/А.И.Митрякова/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ №18
 _____/Т.А.Бердыган/

Меню полдников для обучающихся с ОВЗ

День: первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным 150/5/15	170	10,5	11,3	25,7	247,1	0,05	0,14		-	104,6			1,14
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	130,8	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1		19,08										
ИТОГО:		500	11,84		57,1	450,68	0,11	11,58	28,8	0,73	184,4	49,76	17,16	4,06

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
389	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	20,2	84,7	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	8,0
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		515	13,27	16,73	125,4	707,2	0,21	17,76	0	0,4	144,4	27,7	66,77	12,8

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему с мясом Свинина	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	16,86	34,24	47,66	570,78	0,33	20,24	3,5	0,61	62,58	220,9	71,28	5,97

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		515	19,57	13,32	100,2	591,32	0,63	15,47	0,9	93,05	207	53,86	250,6	3,74

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,53	5,12	26,5	174,25	0,06			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	12,7	9,29	12,17	183,72	0,04	3,87	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		555	20,15	15,3	65,45	474,27	0,17	16,42	32,87	4,83	107,4	94,53	89,87	5,97

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3	0,09	0,1	51		26,04	59,7	18,96	1,44
		30	0,1	0,04	20	81,6	0,002	8,16			4,4	3,1	3,4	0,19
389	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,0	20,2	84,7	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	8,0
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	6,3	7,12	107,5	553,1	0,317	29,26	51	0,48	68,44	93,3	43,86	12,93

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,04	10,2	30,3	-	2,8	-	0,01	15,3	0,44	2,4	0,35
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3								
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4	0,03	-	19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	15,85	18,23	77,34	544,2	0,11	2,81	41,25	1,14	69,27	175,9	40,19	1,88

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой для детского питания	180	12,5	25,22	2,43	287,2	0,09	0,23	291,6		260,6	194,2	14,5	2,3
389	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	20,2	84,7	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	8,0
б/н	Хлеб ржаной	30	1,35	0,3	7,8	42	0,03	-	-	0,36	9,15	42,3	9,9	1,2
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	15,25	25,92	40,23	460,9	0,33	16,23	291,6	0,76	299,8	261,5	41,4	13,7

День: девятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323	0,08	0,48	78,8	-	210,5	272,7	76,5	0,85
378	Чай с сахаром и молоком 150/50/15	200	0,13	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	22,27	20,95	49,86	505,08	1,47	82,81	88,8	13,5	353,3	1086	451,9	17,46

День: десятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлета рыбная	90	8,73	7,02	10,6	100,4	0,45	6,29	3,28	48,51	48,51	116,01	37,32	1,32
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		511	14,41	22,11	66,24	493,75	0,68	26,05	41,68	49,65	176,6	295,8	85,47	4,37

**Основные показатели в пищевых веществах и
энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

+

Осно	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	11,84	0	57,1	450,68
2 день	13,27	16,73	125,44	707,2
3 день	16,86	34,24	47,66	570,78
4 день	19,57	13,32	100,16	591,32
5 день	20,15	15,3	65,45	474,27
6 день	6,3	7,12	107,46	553,1
7 день	15,85	18,23	77,34	544,2
8 день	15,25	25,92	40,23	460,9
9 день	22,27	20,95	49,86	505,08
10 день	14,41	22,11	66,24	493,75
Итого за весь период:	155,77	173,92	736,94	5351,28
Итого в среднем за 10 дней (средн.)	15,577	17,392	73,694	535,128
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

10 дней