

Меню (для начальных классов ОБЗ)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценност ь (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4.25	5.04	36.27	207.34	0.12	14.01	0.08	0.00	0.00	220.28	343.69	3.84	2.88	24.14	42.63	54.50	19.00	1.69
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	2.04	4.86	13.84	107.17	0.09	13.43	0.05			105.31	321.70	3.10	1.50	20.80	20.72	54.50	19.00	0.79
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0.46		11.11	46.26	0.01	0.58	0.02			0.20	0.60				17.31			0.65
	Хлеб пшеничный	23	1.75	0.18	11.32	53.91	0.02		0.006			114.77	21.39	0.74	1.38	3.34	4.6			0.25
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4.01	5.02	56.65	287.82	0.12	18.59	0.07	0.00	0.00	155.94	286.33	4.11	2.01	23.13	34.21	41.89	17.48	1.31
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	1.71	4.78	9.18	86.50	0.08	17.07	0.06			6.14	258.13	3.14	0.21	18.77	24.64	41.23	17.26	0.64
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0.02		32.71	131.00	0.01	1.52				0.10	0.30				3.57	0.66	0.22	0.34
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03		0.01			149.70	27.90	0.97	1.80	4.36	6.00			0.33
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3.96	4.54	50.39	258.10	0.07	24.44	0.05	0.00	0.00	166.57	285.66	4.91	2.34	24.37	42.96	25.41	10.78	1.36
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1.77	4.32	11.94	93.60	0.03	15.44	0.04			15.15	232.51	3.68	0.47	17.77	31.14	25.41	10.78	0.91
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00				1,72	25,25	0,26	0,07	2,24	5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	27	2.05	0.22	13.28	63.29	0.03		0.01			149.70	27.90	0.97	1.80	4.36	6.00			0.33
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		11.74	17.52	104.17	621.43	0.16	1.20	0.07	0.00	0.00	153.94	150.77	23.59	5.40	23.44	28.26	67.60	14.73	1.42
113/17	Суп-лапша домашняя	200	2.28	4.00	11.81	92.54	0.04	1.20	0.02			1.52	24.90	0.56	0.05	6.05	11.10	21.97	6.55	0.41
411/16	Чай с сахаром	200			15.6	62.2						0.77	21.03				0.47			0.04
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03		0.01			149.70	27.90	0.97	1.80	4.36	6.00			0.33
424/17	Булочка домашняя	100	7.18	13.28	62	396.37	0.09		0.04			1.95	76.94	22.06	3.55	13.03	10.69	45.63	8.18	0.64
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4.44	4.65	58.49	291.22	0.11	24.23	0.08	0.00	0.00	174.07	408.23	3.79	2.12	61.43	63.00	76.71	29.52	1.96
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.57	4.32	7.27	74.16	0.04	24.23	0.05			6.44	242.10	2.68	0.21	15.91	30.80	35.43	16.08	0.61
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0.74	0,16	41,02	168,45	0,05		0,02			17,93	138,23	0,14	0,11	41,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	28	2.13	0.17	10.2	48.61	0.02		0.01			149.70	27.90	0.97	1.80	4.36	6.00			0.33
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		5.12	3.90	48.96	251.43	0.12	22.20	0.09	0.00	0.00	106.48	494.93	5.44	1.54	35.06	28.02	90.88	27.76	1.16
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	200	3.46	3.74	13.95	103.34	0.09	13.20	0.08			4.96	451.08	4.54	0.27	29.92	18.20	77.88	24.96	0.82
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00				1,72	25,25	0,26	0,07	2,24	5,82			0,12

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	0.02		0.005			99.8	18.6	0.64	1.2	2.9	4	13	2.8	0.22
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3.88	4.69	59.91	297.24	0.13	17.02	0.08	0.00	0.00	122.35	410.15	3.52	1.50	62.08	52.11	95.27	33.42	1.87
99/17	Суп из овощей	200	1.62	4.37	9.05	81.91	0.06	17.02	0.05			4.62	253.32	2.74	0.19	18.02	21.91	40.99	17.18	0.63
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0.74	0.16	41.02	168.45	0.05		0.02			17.93	138.23	0.14	0.11	41.16	26.20	41.28	13.44	1.02
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	0.02		0.005			99.8	18.6	0.64	1.2	2.9	4	13	2.8	0.22
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		7.28	9.82	71.10	401.63	0.18	13.22	4.10	4.00	0.01	105.63	393.09	14.97	3.14	32.81	24.27	95.20	27.64	1.37
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.37	16.63	97.00	0.10	13.20	0.05			3.98	315.93	3.31	0.19	23.51	12.16	50.76	19.24	0.66
411/16	Чай с сахаром	200			15.6	62.2						0.77	21.03				0.47			0.04
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	0.02		0.005			99.8	18.6	0.64	1.2	2.9	4	13	2.8	0.22
425/17	Булочка дорожная	50	3.46	7.29	29.03	195.55	0.06	0.02	4.04	4	0.01	1.08	37.53	11.02	1.75	6.4	7.64	31.44	5.6	0.45
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		3.59	5.57	48.08	256.79	0.09	22.58	0.06	0.00	0.00	122.37	360.55	6.15	1.73	29.53	44.38	42.54	14.98	1.54
35/06	Свекольник	200	1.93	5.41	13.07	108.70	0.06	13.58	0.05			20.85	316.70	5.25	0.46	24.39	34.56	29.54	12.18	1.20
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0.14		25.17	101.21	0.01	9.00				1.72	25.25	0.26	0.07	2.24	5.82			0.12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	0.02		0.005			99.8	18.6	0.64	1.2	2.9	4	13	2.8	0.22
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		10.93	13.32	84.09	499.82	0.22	9.20	0.10	0.00	0.00	108.99	423.16	19.12	5.69	32.89	44.59	77.20	21.89	2.13
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4.38	3.86	15.25	113.24	0.14	9.20	0.06			7.05	329.41	3.04	1.99	20.83	32.64	32.30	13.36	1.42
411/16	Чай с сахаром	200			15.6	62.2						0.77	21.03				0.47			0.04
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	0.02		0.005			99.8	18.6	0.64	1.2	2.9	4	13	2.8	0.22
424/17	Булочка домашняя	70	5.03	9.3	43.4	277.5	0.06		0.03			1.37	54.12	15.44	2.5	9.16	7.48	31.9	5.73	0.45
ДЕНЬ 11.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4.74	4.65	37.38	210.21	0.11	17.60	0.08	0.00	0.00	179.47	286.47	3.86	2.29	23.10	46.22	40.99	17.18	1.67
99/17	Суп из овощей	200	1.62	4.37	9.05	81.91	0.06	17.02	0.05			4.62	253.32	2.74	0.19	18.02	21.91	40.99	17.18	0.63
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0.46		11.11	46.26	0.01	0.58	0.02			0.20	0.60				17.31			0.65
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.04	0.04		0.01			174.65	32.55	1.12	2.10	5.08	7.00			0.39
ДЕНЬ 12.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		4.96	4.42	65.57	323.21	0.19	13.22	0.07	0.00	0.00	224.31	370.61	3.89	5.34	61.15	49.44	120.48	40.32	2.24
98/17	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1.18	3.94	4.87	61.00	0.10	13.22	0.04			6.78	195.18	2.47	2.83	14.19	15.24	53.20	21.28	0.78
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0.74	0.16	41.02	168.45	0.05		0.02			17.93	138.23	0.14	0.11	41.16	26.20	41.28	13.44	1.02
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.04		0.01			199.6	37.2	1.28	2.4	5.8	8	26	5.6	0.44
ДЕНЬ 13.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		5.40	6.62	36.42	226.72	0.05	10.62	0.05	0.00	0.00	113.05	106.16	1.47	3.43	32.81	17.21	22.34	10.13	0.70
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/15	3.74	6.46	1.41	78.63	0.02	1.62	0.04			11.53	62.31	0.57	2.16	27.67	7.39	9.34	7.33	0.36
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0.14		25.17	101.21	0.01	9.00				1.72	25.25	0.26	0.07	2.24	5.82			0.12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	0.02		0.005			99.8	18.6	0.64	1.2	2.9	4	13	2.8	0.22

