

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КДП»

Вахрамеева Т.В.

2024г.



Примерное 20 дневное меню завтраков и  
обедов для льготных категорий детей  
(ОВЗ ; инвалиды) питающихся в образовательных  
учреждениях











22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2,89	8,43	17,02	156,95	0,1	0,08	16,36	510	0,08	42,29	75,68	33,68	1,24	579,27	0,00636	0,00049	0,04
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24	0,4	304	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>34,67</b>	<b>39,12</b>	<b>71,33</b>	<b>778,85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,39</b>	<b>30,19</b>	<b>734,8</b>	<b>20,19</b>	<b>109,52</b>	<b>374,72</b>	<b>114,35</b>	<b>28,61</b>	<b>1205,5</b>	<b>304,01843</b>	<b>0,00201</b>	<b>3,616</b>

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
52	гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
102	3 блюдо	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	60	0	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47	0,00051	0,00033	0,01
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,0014	0,002	6,53
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,61</b>	<b>12,59</b>	<b>57,64</b>	<b>468,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,325</b>	<b>26,08</b>	<b>148,2</b>	<b>0,52</b>	<b>337,63</b>	<b>497,04</b>	<b>124,47</b>	<b>17,96</b>	<b>1525,44</b>	<b>10,16399</b>	<b>0,01989</b>	<b>7,305</b>
9	закуска	Икра свекольная	60	2,16	7,11	11,61	121,24	0,04	0,05	7,46	50	0	29,26	45,16	23,95	1,33	342,58	0,005	0,001	0,01
349/1	1 блюдо	Суп овощной с цветной капустой	200	1,44	2,38	7,12	56,18	0,05	0,05	8,63	360	0	20,62	41,93	19,71	0,76	220,52	0,00324	0,00025	0,2
88	2 блюдо	Мясо тушеное(говядина)	90	18,23	17,03	2,13	234,89	0,05	0,13	5,3	0,29	0	22,22	3964	17,4	0,66	200,36	0,003	0,0001	0,02
64	гарнир	Макаронны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>30,17</b>	<b>30,73</b>	<b>85,75</b>	<b>742,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,44</b>	<b>21,39</b>	<b>440,29</b>	<b>0,11</b>	<b>89,36</b>	<b>4122,43</b>	<b>86,39</b>	<b>4,24</b>	<b>783,36</b>	<b>0,01188</b>	<b>0,00255</b>	<b>3,13</b>

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	20,79	21,94	3,72	296,49	0,1	0,64	0,31	280	3,64	144,42	316,49	24,14	3,56	260,4	0,00478	0,04434	0,01
107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	0,04	0,01	0	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42	32,3	0	0	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>24,42</b>	<b>23,15</b>	<b>41,35</b>	<b>480,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,67</b>	<b>4,31</b>	<b>280</b>	<b>3,64</b>	<b>165,07</b>	<b>353,24</b>	<b>36,69</b>	<b>6,78</b>	<b>532,7</b>	<b>0,00498</b>	<b>0,04434</b>	<b>0,01</b>
24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
144	1 блюдо	Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	200	5,82	9,14	8,85	140,64	0,06	0,06	13,81	130	0	20,15	73,26	23,08	0,91	232,95	0,00264	0,0004	0,81
296	2 блюдо	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)	90	20,99	21,48	8,59	312,86	0,09	0,17	1,54	30	0,23	34,21	199,3	25,17	2,27	301,35	0,0065	0,0034	0,1
51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,99	4,57	31,25	181,35	0,18	0,12	16,84	30	0,08	24,13	108,7	42,82	1,74	996,5	0,00927	0,00062	0,06
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>33,68</b>	<b>36,03</b>	<b>85,42</b>	<b>804,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>47,19</b>	<b>190</b>	<b>0,31</b>	<b>108,75</b>	<b>417,29</b>	<b>108,8</b>	<b>8,57</b>	<b>1975,99</b>	<b>0,02321</b>	<b>0,00497</b>	<b>5,33</b>