

10-дневное примерное меню на 2023-2024 г. (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)					Энерг. ценност ь(ккал)
			Б	Ж	У	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	B1	B2	A	PP	C	
	Понедельник																		
	1 неделя																		
	Завтрак																		
№ 184	Каша пшенная	200/10	8,7	10,6	40	434	157	135	16	237	3	50	2,2	0,2	0,2	71	0,8	0,8	289,9
№ 3	Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
№ 1	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	3,5	1	1	0	1	0,01	0	0	0	0	25	0,005	0	74,9
№ 377	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		12,45	19,25	46,45	588,4	200	291,1	27,4	328,3	5,81	52	4,2	0,21	0,25	135	0,925	0,8	445,7
	Обед																		
№ 260	Гуляш из кур.в том.соусе	100	13,19	14,82	2,73	0	0	20,23	15,15	116,32	1,26	4,94	0,02	0,05	0,1	0,06	0	1,56	197,02
№ 203	Макароны отварные	100	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	1	0,1	0	34	6	0	208
№ 101	Суп карт.с крупой	250	3,25	3	30	9,25	674,75	22,5	34	102,5	1,25	6,25	0	0,125	0,075	1000	2,04	9,75	134
№ 376	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	0	24,87	13,29	4,58	5,1	0,43	0	0	0	0,01	0	0	1,14	61,56
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		23,58	23,38	94,73	295,75	739,87	128,77	70,98	291,67	4,44	31,99	2,52	0,315	0,205	1034,1	8,82	12,45	659,33
	Всего:		36,03	42,63	141,18	884,15	939,87	419,87	98,38	619,97	10,25	83,99	6,72	0,525	0,455	1169,1	9,745	13,25	1105,03
	Вторник																		
	1 неделя																		
	Завтрак																		
№ 209	Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	0	56,35	19,93	4,35	69,55	0,91	8,05	0,01	0,02	0,15	0,10	0	0	61,29
№ 1	Бутерброд с маслом	30	0,805	3,192	5,425	45,08	10,185	2,415	1,365	7,49	0,112	0	0	0,01	0,007	0,025	0,095	0	53,9
№ 424	Булочка	85	7,9	9,4	55,5	268	114	31	13	89	1,3	0	0	0,11	0,08	19	2,2	0	339
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		13,865	17,082	67,595	313,98	205,54	58,445	23,115	174,34	3,122	8,05	0,01	0,14	0,247	19,13	2,375	0	480,59
	Обед																		
№ 279	Тефтели из говядины	60	3,2	2,6	1,8	58	61	7	5	38	0,5	6,4	0,1	0	0	0,6	0,5	0,2	43,9

№ 364	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 302	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
№ 87	Суп с рыбн. консервами	250	9,9	4,88	17,95	170	557	99,75	48,25	153,25	1,25	39,75	16,25	0,13	0,08	102	1,75	18,25	155,19
№ 67	Винегрет овощной	100	1,79	10,18	7,69	0	297,56	36,29	20,45	47,01	0,92	3,6	0	0,06	0,05	0,19	0	12,43	130,8
№ 389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0,02	0,02	0	0,2	4	86,00
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		26,9	25,285	104,8	538,25	1314,56	218,04	159,2	487,76	11,445	72,85	17,95	0,655	0,27	140,04	6,205	35,305	755,44
	Всего:		40,765	42,367	172,39	852,23	1520,10	276,49	182,32	662,1	14,567	80,9	17,96	0,795	0,517	159,17	8,58	35,305	1236,03
	Среда																		
	1 неделя																		
	Завтрак																		
№184	Каша манная	155/10	5,5	6,2	28,6	0	0	99	16	95	1	0	0	0,06	0	0,04	0	1	193
№ 3	Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
№ 1	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	3,5	1	1	0	1	0,01	0	0	0	0	25	0,005	0	74,9
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		9,25	14,85	35,05	154,4	43	255,1	27,4	186,3	3,81	2	2	0,07	0,05	64,04	0,125	1	348,8
	Обед																		
№ 260	Гуляш из говядины	100	0,65	4,93	3,57	0	67,63	17,6	8,21	18,17	0,36	1,16	0	0,02	0,01	0,3	0	1	61,48
№ 305	Рис припущенный	150	3,6	5,2	38	206	31	17	12	54	0,8	20	0,1	0	0	34	0,9	0	213,5
№ 119	Суп гороховый	250	11,23	9,68	23,3	212,65	676,0	54,68	49,69	173,51	3,23	20,87	0,28	0,27	0,13	50,13	3,44	15	224,14
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,05	25,74	0	84,2	15,66	5,58	11,61	0,27	0	0	0,02	0,01	0	0	0	104,67
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		17,68	20,11	102,69	513,15	892,10	110,69	83,73	279,04	5,16	42,83	1,88	0,35	0,17	84,43	5,12	16	662,54
	Всего:		26,93	34,96	137,74	667,55	935,1	365,79	111,13	465,34	8,97	44,83	3,88	0,42	0,22	148,47	5,245	17	1011,34
	Четверг																		
	1 неделя																		
	Завтрак																		
№ 184	Каша овсянная	200/10	8,3	12,6	36,8	454	295	160	74	274	2	49	2,1	0,3	0,2	70	0,7	0,8	294,2
№ 424	Батон	30	2,25	0,87	15,42	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,3	0	0	0,033	0,009	0	0,267	0	78,6
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		10,75	13,47	58,62	583	347,6	170,8	82,3	301,8	3,1	49	2,1	0,333	0,219	70	1,047	0,8	399,2
	Обед																		
№ 306	Биточки куриные	75	11,25	11,55	9,45	0	0	9	18	112,5	1,5	0	0	0,06	0	0	0	0	187,5

№ 364	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 203	Макароны отварные	150	6,4	0,76	41,03	0	74,32	20,35	10,07	48	1,12	0,9	0,02	0,08	0,02	0	0	0	196,72
№ 96	Рассольник Ленинградский	250	7,55	9,5	19,1	203,65	568,77	35,68	30,9	120,76	1,73	21,4	0,3	0,12	0,12	50	3,16	16,5	192,12
№ 45	Салат из белокачанной капусты	100	1,65	5,11	5	0	185,62	53,79	17,9	34,54	0,99	3,28	0	0,03	0,04	0,3	0	15,12	73,49
№ 411	Кисель	200	0,2	0	12,5	8,1	90	11,2	8,4	12,5	0,3	0	0	0	0,2	0,07	12	50,7	
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		29,86	27,845	101,44	318	960,71	139,02	94,77	356,8	6,315	26,68	1,82	0,335	0,2	53,75	4,085	44,045	777,68
	Всего:		40,61	41,315	160,06	901	1308,31	309,82	177,07	658,6	9,415	75,68	3,92	0,668	0,419	123,75	5,132	44,845	1176,88
	Пятница																		
	1 неделя																		
	Завтрак																		
№ 174	Каша рисовая	200/10	5,85	10,86	42,13	760	191,9	108,94	31,59	132,9	0,5	9,62	0,01	0,06	0,14	0,06	0	0,52	290,28
№ 1	Бутерброд с маслом	30	0,805	3,192	5,425	45,08	10,185	2,415	1,365	7,49	0,112	0	0	0,01	0,007	0,025	0,095	0	53,9
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		6,855	14,052	53,955	805,98	227,065	116,46	37,355	148,71	1,412	9,62	0,01	0,07	0,157	0,085	0,175	0,52	370,58
	Обед																		
№ 293	Голень куриная	175	15,62	18,21	0	0	171,86	22,68	14,92	133,43	1,36	5,31	0,02	0,05	0,11	0,06	0	0,64	226
№ 364	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 302	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
№ 81	Борщ со сметаной	250	8,6	24,4	51,9	814	1296	202	132	244	6	81,3	2,2	0,3	0,3	315	2,4	88	461,7
№ 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,68	0	209,64	21,8	16,38	34,94	0,98	2,37	0	0,05	0,03	0,08	0	16,70	75,28
№ 382	Какао с молоком	200	3,53	3,44	24,51	0,1	187,11	124,12	22,56	104,22	0,46	6,5	0	0,03	0,14	0,02	26	0,21	143,93
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		39,74	59,625	137,25	1112,35	2023,61	431,6	263,36	752,09	14,775	116,58	3,82	0,875	0,7	352,41	32,155	105,98	1246,46
	Всего:		46,595	73,677	191,2	1918,33	2250,68	548,06	300,72	900,8	16,187	126,2	3,83	0,945	0,857	352,5	32,33	106,5	1617,04
	Понедельник																		
	2 неделя																		
	Завтрак																		
№ 184	Каша пшенная	200/10	8,7	10,6	40	434	157	135	16	237	3	50	2,2	0,2	0,2	71	0,8	0,8	289,9
№ 3	Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
№ 1	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	3,5	1	1	0	1	0,01	0	0	0	0	25	0,005	0	74,9

№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		12,45	19,25	46,45	588,40	200,00	291,10	27,40	328,30	5,81	52,00	4,20	0,21	0,25	135,00	0,93	0,80	445,70
	Обед																		
№ 260	Гуляш из кур.в том.соусе	100	13,19	14,82	2,73	0	0	20,23	15,15	116,32	1,26	4,94	0,02	0,05	0,1	0,06	0	1,56	197,02
№ 203	Макароны отварные	100	5	5,3	35	192	7	67	9	46	1	20	1	0,1	0	34	6	0	208
№ 101	Суп карт.с крупой	250	9,52	9,62	21,62	0	614,41	38,53	38,73	143,79	2,22	5,31	0	0,13	0,1	0,3	0	6,78	211,03
№ 377	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	0	24,87	13,29	4,58	5,1	0,43	0	0	0	0,01	0	0	1,14	61,56
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		29,85	30,00	86,35	286,50	679,53	144,80	75,71	332,96	5,41	31,05	2,52	0,32	0,23	34,36	6,78	9,48	736,36
	Всего:		42,30	49,25	132,80	874,90	879,53	435,90	103,11	661,26	11,22	83,05	6,72	0,53	0,48	169,36	7,71	10,28	1182,06
	Вторник																		
	2 неделя																		
	Завтрак																		
№ 175	Каша "Дружба"	200/10	4,9	6,9	24,6	438	180	136	30	134	1	49	2,1	0,1	0,2	45	0,5	0,8	179,9
№ 1	Бутерброд с маслом	30	0,805	3,192	5,425	45,08	10,185	2,415	1,365	7,49	0,112	0	0	0,01	0,007	0,025	0,095	0	53,9
№ 424	Булочка	85	7,9	9,4	55,5	268	114	31	13	89	1,3	0	0	0,11	0,08	19	2,2	0	339
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
	Итого:		13,805	19,492	91,925	751,98	329,185	174,52	48,765	238,79	3,212	49	2,1	0,22	0,297	64,025	2,875	0,8	599,2
	Обед																		
№ 293	Голень куриная	175	15,62	18,21	0	0	171,86	22,68	14,92	133,43	1,36	5,31	0,02	0,05	0,11	0,06	0	0,64	226
№ 364	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 302	Гречка отварная	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
№ 83	Щи из св.капусты	250	7,03	8,8	8,93	200,15	403,02	53,68	29,44	101,26	1,73	20,62	0,35	0,1	0,1	129,88	2,89	36,25	142,94
№ 67	Винегрет овощной	100	1,79	10,18	7,69	0	297,56	36,29	20,45	47,01	0,92	3,6	0	0,06	0,05	0,19	0	12,43	130,8
№ 389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0,02	0,02	0	0,2	4	86,00
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		36,45	44,815	93,975	510,4	1271,44	187,65	150,31	531,2	12,785	52,63	1,97	0,675	0,4	167,38	6,845	53,745	925,29
	Всего:		50,26	64,31	185,90	1262,38	1600,63	362,17	199,08	769,99	16,00	101,63	4,07	0,90	0,70	231,41	9,72	54,55	1524,49
	Среда																		
	2 неделя																		
	Завтрак																		
№ 184	Каша пшеничная	200/10	4,8	3,4	32,6	359,44	97,84	28,28	26,84	111,4	1,89	0	0	0,094	0,04	20,2	1,25	0	180
№ 3	Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5

№ 190	Каша рисовая	200/10	5,85	10,86	42,13	760	191,9	108,94	31,59	132,9	0,5	9,62	0,01	0,06	0,14	0,06	0	0,52	290,28
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0,9	25	5,1	4,4	8,3	0,8	0	0	0	0,01	0	0,08	0	26,4
№ 3	Бутерброд с сыром	30/16	3,5	4,5	0	150	17	150	7	82	2	2	2	0,01	0,04	39	0,04	0	54,5
№ 1	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	3,5	1	1	0	1	0,01	0	0	0	0	25	0,005	0	74,9
	Итого:		9,60	19,51	48,58	914,40	234,88	265,04	42,99	224,22	3,31	11,62	2,01	0,07	0,19	64,06	0,13	0,52	446,08
	Обед																		
№ 287	Голубцы домашние	130	8,66	10,19	7,28	0	218,87	46,65	19,81	91,07	1,38	0,01	0	0,04	0,08	0,02	0	12,35	155,88
№ 364	Соус томатный	25	0,83	0,675	2,275	11,75	8,75	3,25	1,25	6,75	0,175	0,3	0	0,005	0	3,25	0,075	0,425	18,4
№ 128	Пюре картофельное	150	8,2	6,5	42,8	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1	0,4	0,1	34	2,9	0	262,4
№ 81	Борщ со сметаной	250	8,6	24,4	51,9	814	1296	202	132	244	6	81,3	2,2	0,3	0,3	315	2,4	88	461,7
№ 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,68	0	209,64	21,8	16,38	34,94	0,98	2,37	0	0,05	0,03	0,08	0	16,70	75,28
№ 382	Какао с молоком	200	3,53	3,44	24,51	0,1	187,11	124,12	22,56	104,22	0,46	6,5	0	0,03	0,14	0,02	26	0,21	143,93
	Хлеб	30	1,98	0,25	12,08	94,5	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5	0,8	1,5	0,04	0,02	0	0,78	0	58,75
	Итого:		32,78	51,61	144,53	1112,35	2070,62	455,57	268,25	709,73	14,80	111,28	3,80	0,87	0,67	352,37	32,16	117,69	1176,34
	Всего:		42,38	71,12	193,11	2026,75	2305,50	720,61	311,24	933,95	18,11	122,90	5,81	0,94	0,86	416,43	32,28	118,21	1622,42

