

Утверждаю:

Директор ООО "Фабрика-Кухня"



В.Л. Сачук

20 10 года

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по Цимлянскому, Волгодонскому, Семикаракорскому, Константиновскому, Мартыновскому районам

В.А. Гордеев

20 10 года



Согласовано:

Директор МБОУ Тагутнинская СОШ

Мокроусова О.В.

20 10 года

Перспективное меню
На 10 дней для учащихся с ОВЗ получающих 2-х разовое питание
за счет бюджетных средств
на учебный год 2020 год

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Ватрушка	100	8,17	41,00	86,83	375,00								
	Чай с сахаром	200	0,18		0,30	58,00		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	итого		8,35	41,00	87,13	433,00	0,00	0,09	0,00	0,00	4,54	7,55	4,03	0,75
	ОБЕД													
	Печенье сахарное	40	4,20	6,30	32,70	206,00	0,33		0,04	1,75	24,60	68,57	10,46	0,94
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,30	5,20	14,10	117,50		5,16	0,41	0,04	34,36	8,70	4,25	0,34
	Чай с сахаром	200	0,18		0,30	58,00		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	12,80	69,00								
	итого		9,58	12,00	59,90	450,50	0,33	5,25	0,45	1,79	63,50	84,82	18,74	2,03
	всего		17,93	53,00	147,03	883,50	0,33	5,34	0,45	1,79	68,04	92,37	22,77	2,78

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Сдоба Выборгская, с сахаром	100	8,33	7,00	62,00	383,00								
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,07	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	итого		9,83	8,60	77,80	464,00	0,07	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	ОБЕД													
	Суп картофельный с горохом	250												
	Чай с сахаром	200	0,18		0,30	58,00		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	33	3,80	0,70	16,70	90,00								
	итого		3,98	0,70	17,00	148,00	0,00	0,09	0,00	0,00	4,54	7,55	4,03	0,75
	всего		13,81	9,30	94,80	612,00	0,07	0,35	9,00	0,05	57,74	46,70	10,12	0,83

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Сдоба Выборгская, с повидлом	100	8,98	8,67	55,12	375,00								
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80
	итого		9,18	8,77	69,02	430,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80
	ОБЕД													
	Суп-лапша домашняя	250	6,60	7,50	23,30	203,30		1,00			53,00		35,50	2,60
	Чай с сахаром	200	0,18		0,30	58,00		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,70	16,70	90,00								
	итого		10,58	8,20	40,30	351,30	0,00	1,09	0,00	0,00	57,54	7,55	39,53	3,35
	всего		19,76	16,97	109,32	781,30	0,01	2,21	0,00	0,01	60,40	8,89	40,26	4,15

МЕНЮ 4-го дня

№	Наименование	Масса	Пищевые		Витамины	Минеральные
---	--------------	-------	---------	--	----------	-------------

п/п	блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Каша овсянная из крупы "Геркулес" молочная с сахаром	200												
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,21	14,46	80,00								
	Чай с сахаром	200	0,18		0,30	58,00		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	итого		3,05	0,21	14,76	138,00	0,00	0,09	0,00	0,00	4,54	7,55	4,03	0,75
	ОБЕД													
	Суп овощной	250/20	2,50	5,37	10,00	88,00	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00	1,10
	Чай с сахаром	200	0,18		0,30	58,00		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	41	2,90	0,50	12,80	69,00								
	итого		3,08	0,50	13,10	127,00	0,00	0,09	0,00	0,00	4,54	7,55	4,03	0,75
	всего		6,13	0,71	27,86	265,00	0,00	0,18	0,00	0,00	9,08	15,10	8,06	1,50

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Каша гречневая молочная, с сахаром	250												
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,205	14,46	80								
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80
	итого		3,07	0,31	28,36	135,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80
	ОБЕД													
	Уха ростовская	250	6,6	7,5	23,3	203,3		1,00			53		35,5	2,6
	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	39	2,8	0,2	14,1	78								
	итого		2,98	0,2	14,4	136	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
	всего		6,05	0,51	42,76	271,00	0,01	1,21	0,00	0,01	7,40	8,89	4,76	1,55

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80
итого		3,07	0,305	28,36	135	0,01	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,8
ОБЕД													
Суп картофельный с горохом	250	6,6	7,5	23,3	203,3		1,00			53		35,5	2,6
Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
Хлеб пшеничный	33	3,8	0,7	16,7	90								
итого		3,98	0,7	17	148	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
всего		7,05	1,005	45,36	283	0,01	1,21	0	0,01	7,4	8,89	4,76	1,55