



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ОВЗ 5-11 месяцев (на 90 руб.) на учебный год 2023-24г. г. Рязань



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
113	Комплексный завтрак	250	2,56	5,42	11,62	115,75	0,25	2,5	62,5	0	143,7	197,5	53,37	3,25			
349	Крутая домашняя колбаса	200	1,16	0,2	11,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	197,6	53,37	3,25			
738	Кондитерское изделие (печенье «Бюссоль»)	30	2,96	0,375	18,1	124,85	0,038	0	0,487	0	8,625	32,62	12,37	0,96			
	Итого	30	9,23	9,695	97,9	524,16	0,33	0,31	19,5	0,39	13,3	40,01	88,44	4,623			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
102	Комплексный завтрак	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,237	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	3,05			
551	Суп картофельный с болгарским (гороховый)	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02	0	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,22			
738	Хлеб пшеничный	200	2,96	0,2	20,2	86,6	0,02	0	0,72	0	14	14	8	2,6			
	Итого	80	14,83	9,395	100,97	597,46	0,28	5,83	0	2,23	60,65	32,62	46,18	5,87			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
96	Комплексный завтрак	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03			
376	Резольный Ленинградский	200	0,53	0,18	9,47	40	0,275	0	0,487	0	8,625	32,62	12,37	2,13			
738	Хлеб пшеничный	80	9,4	11,5	54,23	522,89	21,188	44,57	7	4,317	38,825	89,21	52,2	3,273			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
99	Суп на овсяной	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,1	13,29	0	3,04	54,06	235,31	34,37	1,04			
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,038	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	0,18			
738	Пирожок с яблоком	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0,413			
	Итого	80	15,37	17,025	53,99	539,07	21,148	45,09	7	4,597	69,135	272,34	50,44	1,633			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
88	Комплексный завтрак	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82			
349	Крутая домашняя колбаса	200	1,16	0,2	11,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	197,6	53,37	3,25			
738	Кондитерское изделие (печенье «Бюссоль»)	30	2,96	0,375	18,1	124,85	0,038	0	0,487	0	8,625	32,62	12,37	0,96			
	Итого	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0,413			
	Итого	15,32	17,135	76,395	628,54	21,133	49,27	7	4,467	48,485	136	67,67	2,133				

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
103	Комплексный завтрак	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,38				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,16	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	32,62	1,37	2,8				
	Сыр фрисландский	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0,487	8,625	32,62	1,37	0,413	0				
	Хлеб пшеничный	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	0,1	0,05	0,01	0,1	0,1	0				
738	Пирожок с яблоком	80	16,92	14,872	61,66	552,18	21,208	42,25	7	3,317	37,875	110,18	44,52	4,193				
Итого:																		

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
88	Комплексный завтрак	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,52				
	Циц на свиной шпик с картофелем	200	1,16	0,2	47,26	196,38	0,038	0	0,487	8,625	32,62	1,37	0,413	0				
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0,4	0,1	0,05	0,01	0,1	0,1	0				
	Хлеб пшеничный	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	0,1	0,05	0,01	0,1	0,1	0				
738	Пирожок с повидлом	80	9,72	8,955	110,495	560,54	13,133	19,67	69	3,167	48,495	126	67,58	2,293				
Итого:																		

Меню составлено в соответствии со
сборником рецептов. Сборник рецептов на продажу
обучающихся во всех образовательных учреждениях под
В.А. Тугальнича. - М.: Делфи плюс, 2017г.