

утверждаю:



Директор МКОУ «Виноградненский лицей им. Делова Ф.И.»

Т.П.Нарыжная

Меню для учащихся с ОВЗ
МКОУ «Виноградненский лицей им. Делова Ф.И.»
в 2021-2022 году

№р ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	У		В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
35	Омлет с зел.горошком	0,200	12,9	15,3	6,2	214,0	0,09	0,4	173,1	3,04	1,97	374,0	223,0	132,0	25,0	219,0	2,1	44,4	23,5
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
	итого		18,39	15,89	55,3	388,6	0,37	0,57	173,1	6,98	2,11	607,1	345,7	229,5	59,7	263,1	5,42	44,4	43,66

1 -й день

№р ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	У		В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
24	Ленивые вареники с творогом	0,200	3,0	5,0	4,80	230,83	0,04	0,2	0,05	0,74	120,0	88,73	138,9	84,86	14,0	90,0	1,08	0,21	0,09
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
399	Сок фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	72,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
	Йогурт	0,100	2,6	4,7	16,3	118,0	0,04	0,2	22,9	1,4	0,6	52,0	147,0	122,0	15,0	96,0	0,1	9,0	2,0
	итого		10,89	10,26	76,4	567,43	0,367	0,57	22,05	6,05	124,2	371,6	384,6	308,3	67,7	222,1	6,5	9,21	22,25

2 -й день

№р сч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж		У	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
160	Суп молочный вермишелевый	0,250	6,87	6,97	22,15	178,77	0,75	0,22	32,9	1,59	0,91	140,7	232,7	189,2	24,25	152,7	0,45	26,0	3,1
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,1	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		18,92	18,21	71,38	474,07	1,05	0,44	116,9	5,59	1,15	497,3	371,4	423,1	64,25	274,8	3,94	26,0	45,36

3 - й день

№р сч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж		У	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

4 - й день

№р сч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)		Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж		У	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
230	Капустя тушеная с мясом	0,200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	0,19	115,3	8,05	28,9	188,0	341,0	82,0	48,0	232,0	3,7	28,9	0,7
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
399	Сов. фруктовый	0,200	0,00	0,00	20,2	72,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	10,0	0,00	2,8	0,00	0,00
	итого		27,39	22,64	68,5	565,7	0,367	0,36	115,3	11,96	33,04	419,1	439,7	183,5	86,7	268,1	9,02	28,9	20,76

№р ед.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5 -й день																			
219	Сырник с повидлом	150/20	21,6	13,6	33,7	359,0	0,06	0,3	59,4	0,95	0,28	138,0	159,0	206,0	31,0	285,0	0,8	25,8	37,6
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	Яблоко	0,100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
	итого		22,2	14,0	57,5	434,0	0,09	0,32	64,4	1,38	10,28	166,0	461,0	234,0	46,0	304,0	3,8	27,8	37,9

№р ед.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6 -й день																			
358	Голубцы ленивые	0,200	13,9	15,9	12,7	261,2	0,07	0,14	25,7	6,24	22,1	229,0	242,0	64,0	38,0	184,0	2,7	33,9	1,8
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	61,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		22,29	17,96	66,85	497,35	0,387	0,46	425,7	12,35	26,59	477,0	519,0	171,0	84,4	282,3	7,07	35,75	22,11

№р сл.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	В1		В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7 - й день																			
35	Омлет с зел. горошком	0,200	12,9	15,3	6,2	214,0	0,09	0,4	173,1	3,04	1,97	374,0	223,0	132,0	25,0	219,0	2,1	44,4	23,5
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
	Яб.локо	0,100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
	итого		18,69	16,26	65,1	435,6	0,407	0,59	178,1	7,38	12,11	633,1	623,7	247,5	68,7	274,1	7,62	46,4	43,96

№р сл.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	В1		В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8 - й день																			
404	Оладьи с повидлом	150/20	14,46	13,97	64,55	348,0	0,06	0,3	59,4	0,95	0,28	138,0	159,0	206,0	31,0	285,0	0,8	25,8	37,6
382	Каша с молоком	0,200	4,08	3,54	17,58	98,6	0,04	0,17	17,25	1,1	1,59	49,9	220,0	152,2	21,34	130,0	0,48	11,7	2,3
	Апельсин	0,100	3,3	0,73	31,99	100,27	0,04	0,03	8,0	0,3	60,0	13,0	197,0	34,0	13,0	23,0	0,3	2,0	0,5
	итого		21,84	18,24	114,1	546,87	0,14	0,5	84,65	2,35	62,87	200,9	576,0	392,2	65,34	438,0	1,58	39,5	40,4

№р ед.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	В1		В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Sc	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
219	Полжарка мясная	0,100	12,1	16,2	4,9	257,0	0,13	0,19	35,2	8,25	9,53	114,0	220,0	24,0	44,0	230,0	3,4	20,9	0,4
679	Каша перловая	0,180	3,42	1,36	20,12	143,4	0,043	0,021	0,00	1,33	0,00	237,1	61,97	22,33	15,96	116,8	0,66	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	Йогурт	0,100	2,6	4,7	16,3	118,0	0,04	0,2	22,0	1,4	0,6	52,0	147,0	122,0	15,0	96,0	0,1	9,0	2,0
	итого		23,61	22,82	90,42	693,0	0,5	0,58	57,2	14,9	10,27	636,2	551,6	267,8	109,6	486,9	7,48	29,9	22,2

9 - й день

№р ед.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	В1		В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Sc	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
181	Каша манная молочная	0,200	6,11	5,02	32,38	221,0	0,2	0,2	0,00	3,00	97,0	36,0	46,0	133,7	20,30	74,0	0,47	0,00	6,0
1	Сыр Российский	0,015	4,48	3,43	0,00	54,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,1	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	5,29	0,56	35,1	146,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
379	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184,0	111,0	30,7	107,0	3,0	9,0	1,8
	Йогурт	0,100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
	итого		21,53	19,34	93,31	588,9	0,55	0,53	102,2	7,37	107,7	455,1	622,7	482,6	94,0	306,1	8,36	11,0	50,36

10 - й день