

Примерное 10-тидневное меню (второй завтрак , полдник) для организации питания в весенний период 2020 - 2021 гт. обучающихся
 учащихся в ОВЗ.

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
721	Пирожок с повидлой	75.	5,74	10,03	31,74	221,	0,07	0,07	0,9	183,8	0,54	
29	Сок фруктовый	1/200.	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	131,42	0,68	
	Фрукт	100.	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		6,29	10,625	81,98	397,76	0,13	0,116	18,928	339,22	4,52	

День 2

День:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
11	Кондитерское изделие	15,	4,6	5,1	0,3	63,	0,001	0,012	0,	2,4	0,02	
29	Сок фруктовый	1/200.	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	0,68	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		4,61	5,41	27,67	159,76	0,001	0,013	0,028	2,68	0,7	

День 3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
114	Булочка чайная с творогом	50,	12,94	9,68	53,46	368,	0,12	0,14	144,08	67,48	0,3	
	Фрукт	100.	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	0,8
											1,17	
148	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,48	9,965	76,33	448,	0,18	0,185	162,08	91,48	5,57	

День 4

День:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
11	Кондитерское изделие	15,	4,6	5,1	0,3	63,	0,001	0,012	0,	2,4	0,02	
29	Сок фруктовый	1/200.	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	0,68	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		4,61	5,41	27,67	159,76	0,001	0,013	0,028	2,68	0,7	

День 5

День:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
733	Пирожок с мясом , луком	75,	14,33	8,22	52,11	299,36	0,1	0,122	122,3	44,33	1,33		
29	Сок фруктовый	1/200,	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	0,68		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,34	8,53	79,48	396,12							

День 6

День:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
724	Пирожок с яйцом	75,	5,74	10,03	31,74	221,	0,07	0,07	131,42	15,32	0,80	
29	Сок фруктовый	1/200.	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	18,	0,83	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	18,	0,83	

День 7

День:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Фрукт	100.	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	
						80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	

День 8

День:

День 8

День:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
7	Сосиска запеченная в тесте	100,	11,03	35,23	35,23	271,22,	0,1	0,13	184,32	842,	
29	Сок фруктовый	1/200	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		11,04	35,54	62,6	96,76	0,1	0,131	184,348	842,28	0,

День 9

День:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
29	Сок фруктовый	1/200	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	0,68
	Фрукт	100,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
147	ИТОГО ЗАВТРАК:		0,55	0,595	50,24	176,76	0,06	0,046	18,028	24,28	3,98

День 10

День:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
11	Кондитерское изделие	15,	4,6	5,1	0,3	63,	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
29	Сок фруктовый	1/200.	0,01	0,31	27,37	96,76	0,	0,001	0,028	0,28	0,68
148	ИТОГО ЗАВТРАК:		4,61	5,41	27,67	159,76	0,001	0,013	0,028	2,68	0,7
ИТОГО ЗАВТРАК в среднем за 10 дней:						549,00	0,17	3,08	11,66	169,28	4,83