

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Филиал ГАПОУ РХ "Аграрный техникум"



В. Н. Малюков

МЕНЮ

На 10 дней (завтрак) дополнительное питание для ОВЗ
(возрастная категория 15 лет и старше)

Составлено:

Зав. столовой  Гордейко Н.С

Завтрак

День: первый - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Каша рисовая жидкая молочная	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,05%	0,61%	31,3%	6,2%	130%	134%	28%	0,4%				
Масло сливочное	50	0,5	41	0,5	374	0%	0%	65,3%	0%	5%	10%	0%	0%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		14,9	53,3	91,9	927,9	27,95%	0,61%	96,6%	6,2%	153,1%	155,7%	34,3%	18,9%				

Завтрак

День: второй- вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6,9	22,2	178,8	0,17%	1,7%	40%	4,4%	182%	112%	48%	0,6%			
Отварное яйцо	60	7,7	6,2	0,2	88	5,5%	0%	16,6%	7,1%	5%	2,5%	3,3%	11,9%			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%			
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Всего:		22,4	17,3	78,1	578,6	33,57%	1,7%	58,3%	11,5%	205,1%	126,2%	17,6%	31%			

Завтрак

День: третий- среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Каша Дружба	250	6,2	8,7	29,9	222,5	0,09%	0,66%	41,57%	5,1%	144%	154%	34%	0,6%			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%			
Повидло	50	0,2		38	125	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	2,2%			
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Всего:		14,2	12,9	123,6	659,3	29,99%	1,66%	42,57%	6,1%	163,1%	166,7%	41,3%	21,3%			

Завтрак

День: четвертый-четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Суп молочный с гречневой крупой	250	7,2	7,4	19,8	173,4	12,4%	1,10%	38%	4,3%	154%	148%	85%	4,1%			
Масло сливочное	50	0,5	41	0,5	374	0%	0%	65,3%	0%	5%	10%	0%	0%			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%			
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Всего:		15,5	52,6	76	859,2	40,3%	1,10%	103,3%	4,3%	177,1%	169,7%	91,3%	22,6%			

Завтрак

День: пятый - пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	0,18%	0,69%	66,5%	41,3%	167%	257%	49%	2,7%		
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0,0	107,5	1,01%	0,21%	78%	4,4%	264%	150%	11%	0,3%		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%		
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%		
Всего:		24,9	26,5	103,8	773,5	29,09%	0,9%	144,5%	45,7%	449,1%	418,7%	66,3%	21,5%		

Завтрак

День: первый- понедельник

Неделя: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Суп молочный с рисом	250	6,2	7,0	22,8	177,9	0,7%	1,6%	78%	12%	125%	171%	25%	1,1%				
Повидло	50	0,2		38	125	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	2,2%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		14,2	11,2	116,5	614,7	30,6%	2,6%	79%	13%	144,1%	183,7%	32,3%	21,8%				

Завтрак

День: второй- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23%	0,68%	67,3%	3,9%	158%	231%	61%	1,6%				
Масло сливочное	50	0,5	41	0,5	374	0%	0%	65,3%	0%	5%	10%	0%	0%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		18,7%	59,7	103,1	1045,7	28,13%	0,68%	132,6%	3,9%	181,1%	252,7%	67,3%	20,1%				

Завтрак

День: третий - среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Каша кукурузная молочная с/м	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,11%	0,65%	79,6%	13%	150%	168%	34%	1,8%			
Отварное яйцо	60	7,7	6,2	0,2	88	5,5%	0%	16,6%	7,1%	5%	2,5%	3,3%	11,9%			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%			
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Всего:		26,2	26,3	98,6	756,9	33,51%	0,65%	96,2%	20,1%	173,1%	182,2%	43,6%	32,2%			

Завтрак

День: четвертый- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08%	0,06%	51,1%	2,6%	168%	133%	15%	1%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		18,3	13,8	93,9	592,7	27,98%	0,06%	51,1%	2,6%	186,1%	144,7%	21,3%	19,5%				

Завтрак

День: четвертый-четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26%	0,65%	65,5%	18,2%	173%	291%	79%	2,3%		
Сыр в нарезке	30	7	8,8	0,0	107,5	1,01%	0,21%	78%	4,4%	264%	150%	11%	0,3%		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%		
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%		
Всего:		25,5	28,9	98,4	776,4	29,17%	0,86%	143,5%	22,6%	455,1%	452,7%	96,3%	21,1%		