

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд ОВЗ



День: понедельник

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: I

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша жидкая молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Булочка школьная	100	6,3	11	41	276
Чай с вит.С	200	0,2		0	6,4
Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8
Батончик шоколадный	50	10,7	29,5	53,2	514

День: вторник

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: I

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Овощи свеж.в нарез.	20	0,8	0,1	2,5	14
Картоф.пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Нагетсы	70	17,7	7,9	16,1	202,8
Какао на молоке	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшенич. и ржаной	40/20	3,6	0,4	22,7	109,4
Печенье	40	7,5	18,5	67	465

День: среда

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: I

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша молочная	200/10	5,9	5,8	33	207,8
Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	20/20	1,3	0,2	7,9	39,1
Фрукт в ассорт.	120	0,5	0,4	12,4	54,6

День: четверг

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Овощи свежие	20	0,3	0,7	1,4	12,5
Каша перловая	150	3,1	0,4	22,2	112
том.соусом	50	1,7	4,5	7,8	80
Биточки из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,6	0,4	22,7	109,4
Батончик шоколадный	50	10,7	29,5	53,2	514

День: пятница

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молочная	200	7,2	9,3	34,1	249
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшенич. ржаной	30/20	3,6	0,4	22,7	109,4
Фрукт в assort.	200	0,9	0,9	22,5	102,1

День: понедельник Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Сыр тв.сортов	20	4,6	5,9	0	71,7
Булочка	80	6,3	11	41	276
Каша молочная	200/10	7,2	9,3	34,1	449
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшен.ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Батончик	50	10,7	29,5	53,2	514

День: вторник Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	6,4
Каша гороховая	150	14,5	1,3	33,8	204,8
Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Печенье	50	7,5	18,5	67	465

День: среда Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молочная	200/10	7,2	9,3	34,1	249
Кофейный напиток на молоке	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Фрукт в ассорт.	200	1,1	1,1	26,5	119,9

День: четверг Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
Каша гречневая рассыпная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Курица туш. с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Чай с лимоном	215	0,3	0,1	7,1	30
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	,39,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
конфеты шоколадные	15	54	36	10	450

День: пятница Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молочная	200	5,9	5,8	33	207,8
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	,39,1
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Фрукт в ассорти.	150	0,6	0,5	15,5	68,3