

Утверждаю

директор



МБОУ школа-интернат №3

/Ватлин А.В./

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 октября 2020 г.

## ОВЗ

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |           |       |        |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|-----------|-------|--------|
|                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Угледод<br>ы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак                           |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |                      |           |       |        |
| ХЛЕБ                              | 70              | 5,3              | 0,4     | 35,1            | 165,8                                    | 0,1      | 0     | 0     | 1,4   | 16,1                 | 23,1      | 58,8  | 1,4    |
| КАША МАННАЯ                       | 200             | 5,4              | 10,8    | 34,2            | 253,9                                    | 0        | 0,2   | 0,1   | 1,0   | 101,3                | 16,7      | 95,6  | 0,4    |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 20              | 0,2              | 16,6    | 0,2             | 150                                      | 0        | 0     | 0,14  | 0,2   | 2                    | 0         | 4     | 0      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180             | 0,2              | 0       | 19,8            | 79,8                                     | 0        | 0     | 0     | 0     | 12,2                 | 5,7       | 7,4   | 0,7    |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 19              | 4,6              | 5,8     | 0               | 72                                       | 0        | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 188,2                | 9,6       | 111,4 | 0,1    |
| Итого за прием пищи:              |                 | 15,7             | 33,6    | 89,3            | 721,5                                    | 0,1      | 0,3   | 0,34  | 2,7   | 319,8                | 55,1      | 277,2 | 2,6    |
| Обед                              |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |                      |           |       |        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ     | 130/5           | 7,4              | 10,0    | 33,0            | 250,1                                    | 0,2      | 0     | 0,1   | 4,2   | 18,2                 | 107,8     | 161,5 | 3,8    |
| СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ            | 200             | 3,1              | 10,1    | 19,3            | 181,0                                    | 0,2      | 10,6  | 0,2   | 4,7   | 27,5                 | 32,4      | 73,7  | 1,5    |
| ХЛЕБ                              | 70              | 5,3              | 0,4     | 35,1            | 165,8                                    | 0,1      | 0     | 0     | 1,4   | 16,1                 | 23,1      | 58,8  | 1,4    |
| БАНАН                             | 100             | 1,3              | 0,4     | 17,6            | 80,6                                     | 0        | 8,4   | 0     | 0     | 6,7                  | 35,3      | 23,5  | 0,5    |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"                  | 100             | 2,0              | 10,1    | 8,9             | 133,9                                    | 0        | 4,3   | 0     | 4,6   | 36,0                 | 21,1      | 48,0  | 1,2    |

|                                |        |      |      |       |        |     |      |      |      |       |       |       |      |
|--------------------------------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ | 200/20 | 0    | 0    | 19,4  | 77,4   | 0   | 0    | 0    | 0    | 9,0   | 1,9   | 0     | 0    |
| СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ                 | 55     | 11,9 | 11,9 | 11,1  | 201,0  | 0,2 | 3,8  | 0,3  | 4,9  | 22,9  | 27,0  | 151,7 | 3,6  |
| Итого за прием пищи:           |        | 31,0 | 42,9 | 144,4 | 1089,8 | 0,7 | 27,1 | 0,6  | 19,8 | 136,4 | 248,6 | 517,2 | 12,0 |
| Всего за день:                 |        | 46,7 | 76,5 | 233,7 | 1811,3 | 0,8 | 27,4 | 0,94 | 22,5 | 456,2 | 303,7 | 794,4 | 14,6 |