



МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
с ОВЗ

(Сезон: осенне -зимний период)

разработано на основании Стандарта оказания  
услуги по обеспечению горячим питанием  
обучающихся государственных и муниципальных  
общеобразовательных организаций Амурской области

Понедельник. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175М/ссж	Каша "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,2	0,1	0,56	33,3	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
б/н/ссж	Чай с сахаром	187	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
			8,82	8,56	67,40	385,8	0,16	51,36	74,15	0,35	189,67	200,39	39,28	1,38

Вторник. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
99М	Суп из овощей	200	1,49	3,21	8,87	70,73	0,07	17,00		1,44	21,20	41,73	17,40	0,65
	Чай с сахаром	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,50	9,00		0,01	7,35	9,56	5,12
337Мссж	Хлеб йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			4,70	3,62	37,36	202,69	0,13	19,50	9,00	1,96	30,41	83,88	40,16	6,57

Среда. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
101М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,0	2,4	14,0	90,0	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
б/н/ссж	Чай с сахаром	187	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,09	0,00	0,00	76,50	61,80	5,40	0,54
		432	6,60	3,76	50,47	265,6	0,16	63,43	45,75	0,78	94,38	124,31	27,72	1,56

Четверг. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	200	8,0	8,2	43,4	280,5	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,37	34,73	39,90	2,99	165,96	286,00	68,98	3,51
			6,12	5,46	43,52	250,1	0,46	50,67	44,80	4,47	189,99	357,49	96,45	5,26

Пятница. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
103 М/ссж	Суп картофельный с вермешелью	200	3,6	3,5	16,7	113,1	0,1	13,39	4,90	1,13	17,40	63,34	21,17	0,94
382М/ссж	Чай с сахаром	200	3,99	3,17	17,45	115,61	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,37	34,73	39,90	2,99	165,96	286,00	68,98	3,51
			10,65	7,78	54,71	333,1	0,49	48,72	54,93	4,13	309,05	468,45	123,04	5,56

Суббота. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,3	0,06	16,14	4,9	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
б/н/ссж	Чай с сахаром	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			6,15	4,85	40,97	236,3	0,12	66,14	45,75	2,16	36,10	85,06	31,52	1,67

Понедельник. завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Суп молочный с макаронами	200	4,67	3,5	16,8	118,2	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	6,65	0,37
М/ссж377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
			7,76	4,64	46,54	260,7	0,11	3,9	14,40	0,26	200,13	169,04	16,57	1,73

Вторник

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147К/ссж	Суп фасолевый с овощами	200	9,49	2,86	23,66	162,96	0,24	10,45		1,40	75,47	219,12	56,44	2,97
б/н/ссж	Чай с сахаром	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб	40	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		420	12,03	3,23	51,54	291,15	0,27	60,45	40,85	1,98	85,37	246,07	67,19	3,48

Среда- Завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ккл	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
151К/ссж	Уха Ростовская 200 (горбуша)	200	6,69	4,92	11,36	117,07	0,14	18,23	7,5	1,92	19,11	96,31	26,83	0,97
337Мссж	Чай с сахаром	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,50	9,00		0,01	7,35	9,56	5,12
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80



четверг-

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,9	0,19	9,54	4,9	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
	Чай с сахаром	200	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		111,81	81,00	12,60	0,13
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
			12,48	8,34	51,85	329,6	0,27	11,03	13,90	1,54	210,87	233,25	49,62	2,32

Пятница-

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ККЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,7	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
377М/ссж	Чай с сахаром	187	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб йодированный	40	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		427	9,07	7,57	42,14	274,8	0,14	21,68	14,02	1,88	142,08	196,24	63,03	2,27

Суббота. завтрак														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,24	54,26	350,60	0,27	0,71	41,88	0,30	173,41	251,43	66,76	2,01
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	20,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		590	21,69	19,01	100,02	661,13	0,42	40,21	97,00	0,61	589,53	558,56	121,16	3,79



