



Утверждаю.  
Кеачева Г.И.  
2022г.

**МЕНЮ**  
**на 9 марта 2022г.**  
**обучающиеся с ОВЗ**

| № рецептуры,<br>сборник         | Наименование<br>Блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины/ Минеральные вещества |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------------------|---------|----------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---|--|
|                                 |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                            | Ca                             | Mg      | P        | Fe    | B1     | C      | A     | B2    | D     | K      | I      | Se     | F      | B |  |
|                                 |                                                  |              |                  |       |              |                            |                                |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |  |
| Завтрак                         |                                                  |              |                  |       |              |                            |                                |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |  |
| т/к № 174***                    | Каша овсяная<br>«Геркулес» молочная<br>вязкая    | 200          | 8,16             | 9,84  | 35,6         | 264,0                      | 137,34                         | 0       | 0        | 1,66  | 0,2    | 0,5    | 0     | 0,18  | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| т/к № 47***<br>№ рецепт. 943*** | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,20             | 0,00  | 14,00        | 28,0                       | 6,0                            | 0       | 0        | 0,4   | 0      | 0      | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| т/к № 878***                    | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 1,64             | 0,28  | 0,26         | 39,0                       | 6,6                            | 0,015   | 0,0075   | 0,84  | 0,0045 | 3,45   | 8,05  | 0,018 | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 | 0 |  |
|                                 | Итого завтрак:                                   | 420          | 10               | 10,12 | 49,86        | 331                        | 149,94                         | 0,015   | 0,0075   | 2,9   | 0,2045 | 3,95   | 8,05  | 0,198 | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 | 0 |  |
| Обед                            |                                                  |              |                  |       |              |                            |                                |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |  |
| т/к № 45*                       |                                                  | 100          | 1,6              | 10,18 | 5,46         | 80,92                      | 13,92                          | 12,45   | 26,98    | 0,51  | 0,04   | 6,15   | 0,00  | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| т/к № 197*                      | Рассольник<br>петербургский на<br>мясном бульоне | 250          | 5,05             | 5,28  | 17,20        | 126,50                     | 21,16                          | 20,72   | 57,56    | 0,78  | 0,08   | 6,03   | 0,00  | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| т/к № 260*<br>№ рецепт. 382*    | Гуляш                                            | 80           | 11,64            | 13,43 | 2,31         | 176,80                     | 17,45                          | 17,62   | 0        | 2,45  | 0      | 0,74   | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| № рецепт. 679***                | Гарнир: каша<br>гречневая рассыпчатая            | 180          | 8,95             | 6,73  | 43,01        | 276,54                     | 12,98                          | 67,50   | 208,5    | 3,95  | 0,18   | 0,00   | 0,02  | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| т/к № 382*<br>№ рецепт. 382*    | Какао с молоком                                  | 200          | 4,08             | 3,54  | 17,58        | 118,6                      | 152,22                         | 21,34   | 0        | 0,48  | 0      | 1,59   | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |  |
| т/к № 878***                    | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,28             | 0,56  | 0,52         | 78,0                       | 13,2                           | 0,03    | 0,015    | 1,68  | 0,09   | 6,9    | 16,1  | 0,036 | 0,13  | 9,9    | 0,001  | 0,0009 | 0,005  | 0 |  |
| (т/к № 879***                   | Хлеб ржаной                                      | 20           | 1,72             | 0,31  | 0,31         | 47,06                      | 7,0                            | 0,045   | 0,03     | 0,78  | 0,036  | 10,5   | 31,4  | 0,016 | 0,4   | 10,5   | 0,0084 | 0      | 0,2    | 0 |  |
|                                 | Итого обед:                                      | 870          | 36,32            | 40,03 | 86,39        | 904,42                     | 237,93                         | 139,705 | 293,107  | 10,63 | 0,426  | 111,91 | 61,52 | 7,052 | 4,05  | 104,4  | 0,0159 | 0,0009 | 0,237  | 0 |  |
|                                 | Итого за день:                                   | 1290         | 46,32            | 50,15 | 136,25       | 1235,42                    | 387,87                         | 139,72  | 293,1145 | 13,53 | 0,6305 | 115,86 | 69,57 | 7,25  | 4,115 | 109,35 | 0,0164 | 0,0014 | 0,2395 | 0 |  |