

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

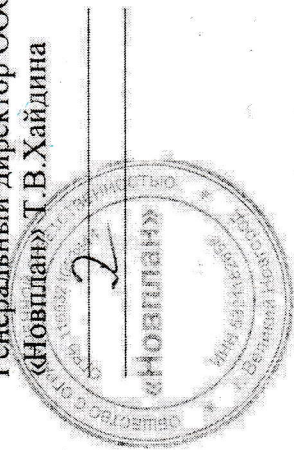
ООО «НОВПЛАН»
173020, г. Великий Новгород, ул. Державина, д. 11, кв. 30
Тел. 89116457198

Циклическое десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ от 7 до 11 лет (обед) на 2023 учебный год

Согласовано
Григорьев
М.А. Григорьев
М.А. Григорьев
Директор



Утверждаю
Генеральный директор ООО
«Новоплан» Т. В. Хайдина

Хайдина


«С-витаминизация» третьих блюдов:

Введение аскорбиновой кислоты проводится в соответствие с актуальными рекомендациями о сезонности и суточными нормами физиологических потребностей лиц разного возраста:

- для детей (до 12 лет) – 30-60 мг;
- для подростков (от 12 до совершеннолетия) – 70 мг;

День первый

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,22 | 6,09 | 15,49 | 50,83 | 0,06 | 3,29 | 0,00 | 1,57 | 25,38 | 51,84 | 35,72 | 0,66 | | |
| 119 | Суп гороховый | 200 | 6,71 | 2,60 | 13,80 | 102,60 | 0,12 | 0,80 | 0,00 | 0,80 | 66,00 | 262,00 | 38,00 | 1,80 | | |
| 462 | Тефтели куриные | 90 | 11,78 | 11,71 | 24,90 | 250,00 | 0,07 | 1,13 | 51,00 | 0,00 | 57,80 | 141,40 | 28,40 | 1,27 | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | |
| | Итого | 730 | 26,85 | 23,25 | 103,91 | 703,58 | 1,22 | 5,25 | 51 | 26,67 | 172,04 | 520,41 | 134,54 | 5,72 | | |

День второй

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты белокачанной | 60 | 8,00 | 6,05 | 28,00 | 194,00 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | |
| 103 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,18 | 7,24 | 16,36 | 94,32 | 0,12 | 6,6 | 0 | 0,98 | 12,16 | 50,84 | 19,24 | 0,78 | |
| 431 | Печень-по строгановски | 90 | 7,43 | 5,75 | 2,51 | 133,00 | 0,19 | 19,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,50 | |
| 692 | Картофель отварной | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,17 | 3,68 | 20,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 22,22 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| | Итого | 730 | 24,95 | 25,38 | 100,75 | 713,35 | 0,38 | 51,10 | 57,77 | 3,63 | 238,38 | 484,29 | 92,45 | 8,18 | |

День третий

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|----------------------------------------|-------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы отв.и зеленого горошка | 60 | 4,00 | 3,51 | 4,91 | 106,26 | 0,03 | 5,88 | 0,00 | 0,00 | 16,76 | 25,18 | 11,10 | 0,79 | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,08 | 2 | 13,58 | 80,64 | 0,08 | 6 | 0 | 1,92 | 30,8 | 167 | 25,4 | 0,8 | | |
| 243 | Сосиска молочная/детская | 90 | 9,69 | 12,84 | 15,00 | 147,15 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,19 | 7,44 | 137,39 | 15,51 | 1,74 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 4,1 | 37,64 | 231,86 | 0,21 | 0 | 0 | 25,05 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | | |
| ГР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,73 | 64,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,37 | | |
| | Итого | 737 | 25,59 | 22,8 | 100,66 | 701,78 | 0,32 | 14,81 | 0,08 | 27,77 | 91,42 | 563,25 | 200,22 | 8,86 | | |

День четвертый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком с р/м | 60 | 0,61 | 0,1 | 23,85 | 108,07 | 0,03 | 1,79 | 5077,62 | 1,52 | 13,67 | 25,38 | 17,32 | 0,61 | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,86 | 5,92 | 8,4 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 | | | | | |
| 451 | Котлета куриная | 90 | 9,3 | 9,5 | 16,7 | 139 | 0,08 | 2,5 | 0,05 | 3,1 | 55,5 | 138 | 16 | 0,6 | | | | | |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,22 | 30,67 | 199,95 | 0,02 | 0 | 0 | 23,7 | 2,42 | 60,6 | 19,01 | 0,51 | | | | | |
| 359 | Кисель из ягод | 200 | 4,08 | 1,00 | 16,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | |
| | Итого | 730 | 21,58 | 21,07 | 110,00 | 716,04 | 0,23 | 14,12 | 5104,33 | 30,84 | 258,27 | 416,16 | 104,53 | 3,74 | | | | | |

День пятый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|-----------------------------------------|-------------------|------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В | С | | В1 | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свеклы отв. с яйцом и сметаной | 60 | 7,76 | 11,05 | 49,66 | 170,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 99 | Суп овощной | 200 | 3,44 | 3,92 | 10,44 | 146,8 | 0,16 | 4,66 | 0 | 1,94 | 23,42 | 69,58 | 28,8 | 1,62 | | | | |
| 30 | Голубцы ленивые | 200 | 10,50 | 8,90 | 20,60 | 253,00 | 0,00 | 18,20 | 0,00 | 3,60 | 56,60 | 138,70 | 30,60 | 0,00 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | |
| | Итого | 690 | 24,32 | 24,2 | 103,97 | 701,58 | 0,16 | 22,89 | 0 | 6,14 | 98,02 | 236,28 | 70,7 | 2,5 | | | | |

День шестой

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат витаминный с р/м | 60 | 2,5 | 5,66 | 36,16 | 147,64 | 0,02 | 5,27 | 259,06 | 1,76 | 11,64 | 18,46 | 10,92 | 0,63 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 119,75 | 0,06 | 15,76 | 0 | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 291 | Плов из пшеницы | 200 | 18,01 | 10,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28 | 0,55 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,73 | 64,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,37 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| | Итого | 697 | 24,49 | 21,91 | 110,04 | 701,93 | 0,23 | 30,49 | 287,06 | 5,27 | 118,58 | 286,54 | 99,36 | 4,3 |

День седьмой

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|-------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы отв. с яблок. | 60 | 0,00 | 1,70 | 29,00 | 119,00 | 0,02 | 9,16 | 0,01 | 2,13 | 33,86 | 30,78 | 16,70 | 1,55 | | |
| 140 | Суп рыбный | 200 | 5,76 | 6,62 | 10,5 | 118,72 | 0,09 | 5,5 | 12 | 0,7 | 25,32 | 140,6 | 36,84 | 1 | | |
| 431 | Печень-по строгановски | 90 | 11,43 | 10,75 | 2,51 | 133,00 | 0,19 | 19,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 5,50 | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,17 | 3,68 | 20,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 22,22 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | |
| | Итого | 730 | 26,97 | 25,6 | 103,21 | 711,47 | 1,31 | 35,94 | 36,63 | 29,03 | 229,6 | 548,4 | 112,07 | 9,89 | | |

День восьмой

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------|--------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|----|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Ca | P | Mg | Fe | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 8,00 | 6,05 | 28,00 | 124,00 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | | | | | | | |
| 101 | Суп рисовый с каргофелем | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 95,6 | 0,07 | 6,6 | 0 | 0,98 | 21,36 | 44,79 | 18,22 | 0,7 | | | | | | | |
| 451 | Котлета куриная | 90 | 9,3 | 9,5 | 16,7 | 139 | 0,08 | 2,5 | 0,05 | 3,1 | 55,5 | 138 | 16 | 0,6 | | | | | | | |
| 302 | Греча отварная | 150 | 0,38 | 4,16 | 20,62 | 221,00 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,80 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,73 | 64,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,37 | | | | | | | |
| | Итого | 737 | 21,48 | 22,23 | 104,54 | 715,47 | 0,17 | 31,5 | 0,82 | 6,4 | 211,99 | 243,88 | 56,65 | 3,38 | | | | | | | |

День девятый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Яйцо отв. с зел. горошком | 60 | 5,3 | 4,42 | 18,62 | 225 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,86 | 5,92 | 8,4 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 | | | | | |
| 243 | Сосиска молочная/детская | 90 | 9,69 | 12,84 | 36,00 | 147,15 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,19 | 7,44 | 137,39 | 15,51 | 1,74 | | | | | |
| 692 | Картофель отварной | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | |
| | Итого | 730 | 22,55 | 25,84 | 105,42 | 702,3 | 0,05 | 12,02 | 33,23 | 2,86 | 91,25 | 284,76 | 74,47 | 4,42 | | | | | |

День десятый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат витаминный с р/м | 60 | 2,5 | 5,66 | 36,16 | 147,64 | 0,02 | 5,27 | 259,1 | 1,76 | 11,64 | 18,46 | 10,92 | 0,63 | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 119,75 | 0,06 | 15,76 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | | |
| 646 | Плов из пшны | 200 | 10,10 | 16,01 | 36,53 | 270,00 | 0,09 | 1,59 | 0,00 | 0,00 | 22,52 | 0,00 | 0,00 | 2,21 | | |
| 359 | Кисель из ягод | 200 | 4,08 | 1,00 | 16,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | |
| | Итого | 690 | 20,53 | 27,95 | 110,97 | 727,69 | 0,23 | 24,21 | 285,7 | 4,71 | 242,5 | 217,2 | 64,29 | 4,75 | | |