

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «НОВПЛАН»

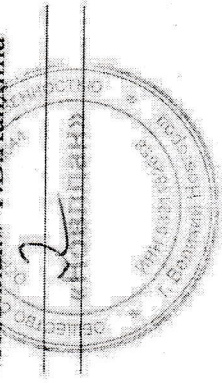
ООО «НОВПЛАН»
173020, г. Великий Новгород, ул. Державина, д.11, кв.30
Тел. 89116457198

Циклическое десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ от 12 лет и старше (обед) на 2023 учебный год

Согласовано



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



«С-витаминизация» третьих блюд:

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 | 100 | 12,00 | 6,05 | 42,00 | 297,00 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | | | | | | | |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 5,76 | 15,62 | 10,5 | 118,72 | 0,09 | 0,00 | 115,00 | 0,70 | 95,32 | 140,56 | 23,84 | 1,00 | | | | | | | |
| 462 | Тефтели куриные | 100 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,00 | 133,15 | 0,15 | 108,25 | 76,95 | 26,70 | 2,56 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 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 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 | 610 | 30,62 | 30,53 | 132,83 | 876,20 | 0,43 | 23,77 | 270,37 | 25,15 | 363,53 | 386,45 | 104,66 | 5,71 | | | | | | | |

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 | 100 | 0,22 | 6,09 | 27,49 | 163,83 | 0,36 | 3,29 | 0,00 | 1,57 | 25,38 | 51,84 | 35,72 | 0,66 | | | | | |
| 103 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 11,71 | 8,60 | 33,80 | 302,30 | 0,12 | 14,80 | 240,00 | 0,80 | 216,00 | 120,00 | 11,00 | 1,80 | | | | | |
| 431 | Печень-по строгановски | 100 | 9,69 | 12,84 | 15,00 | 147,15 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,19 | 62,44 | 137,39 | 15,51 | 1,74 | | | | | |
| 692 | Картофель отварной | 180 | 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 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Итого | 860 | 27,32 | 30,19 | 118,69 | 864,71 | 0,49 | 21,87 | 273,23 | 3,31 | 360,07 | 414,18 | 100,23 | 5,94 | | | | | |

День третий

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетич еская 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 | 100 | 5,50 | 5,66 | 41,16 | 261,64 | 0,02 | 5,27 | 170,00 | 1,76 | 111,64 | 18,46 | 10,92 | 0,63 | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 3,58 | 11,17 | 19,69 | 120,60 | 0,07 | 6,60 | 100,00 | 0,98 | 171,36 | 64,79 | 38,22 | 0,00 | | |
| 243 | Сосиска молочная/детская | 100 | 11,43 | 10,75 | 2,51 | 133,00 | 0,19 | 6,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 224,73 | 13,51 | 3,50 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 23,56 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 0,13 | 0,02 | 15,73 | 64,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,37 | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 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 | 870 | 28,25 | 30,45 | 119,34 | 819,56 | 0,42 | 21,78 | 272,40 | 28,95 | 361,03 | 374,90 | 96,15 | 6,21 | | |

День четвертый

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоком с р/м | 100 | 4,92 | 9,14 | 49,03 | 247,64 | 0,04 | 0,00 | 120,00 | 1,58 | 59,79 | 32,95 | 11,57 | 0,71 | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,44 | 3,92 | 10,44 | 146,80 | 0,16 | 4,66 | 100,00 | 1,94 | 123,42 | 69,58 | 28,80 | 1,62 | | |
| 451 | Котлета куриная | 100 | 11,43 | 10,75 | 2,51 | 133,00 | 0,19 | 13,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 124,73 | 13,51 | 1,50 | | |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | | |
| 359 | Кисель из ягод | 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 | | |
| ПП | 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 | 860 | 27,13 | 30,15 | 115,86 | 819,47 | 0,44 | 23,69 | 277,77 | 6,17 | 387,01 | 419,41 | 104,48 | 5,42 | | |

День пятый

| № 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 | Р | Mg | 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 | 100 | 0,61 | 0,10 | 23,85 | 308,07 | 0,33 | 1,79 | 77,00 | 1,52 | 173,67 | 155,38 | 29,32 | 2,91 | | | | | | | |
| 99 | Суп овощной | 250 | 2,18 | 7,24 | 16,36 | 94,32 | 0,12 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 12,16 | 50,84 | 19,24 | 0,78 | | | | | | | |
| 30 | Голубцы ленивые | 200 | 22,50 | 22,90 | 52,00 | 303,00 | 0,00 | 15,20 | 200,00 | 3,60 | 156,60 | 138,70 | 30,60 | 1,00 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| III | 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 | 780 | 27,91 | 30,57 | 115,48 | 837,09 | 0,45 | 23,62 | 277,00 | 6,70 | 360,43 | 372,92 | 90,46 | 5,57 | | | | | | | |

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 | 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 | 100 | 18,00 | 20,05 | 58,00 | 280,00 | 0,32 | 9,47 | 120,00 | 0,00 | 82,42 | 116,57 | 11,10 | 3,31 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,86 | 5,92 | 8,40 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 269,73 | 0,01 | 3,75 | 133,15 | 0,15 | 91,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 4,08 | 1,00 | 16,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 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 |
| | Итого | 790 | 29,11 | 29,63 | 115,91 | 818,75 | 0,43 | 23,05 | 279,81 | 2,67 | 360,35 | 385,70 | 90,00 | 6,19 |

День седьмой

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическ ая 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы отв. с яблок. | 100 | 12,00 | 6,05 | 42,00 | 297,00 | 0,02 | 10,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | | | | | |
| 140 | Суп рыбный | 250 | 5,76 | 6,62 | 10,50 | 118,72 | 0,09 | 5,50 | 20,00 | 0,70 | 25,32 | 140,56 | 36,84 | 1,00 | | | | | |
| 431 | Печень-по строгановски | 100 | 9,30 | 10,50 | 16,70 | 139,00 | 0,33 | 2,50 | 250,00 | 3,10 | 205,50 | 168,00 | 32,00 | 2,60 | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 0,38 | 4,16 | 20,62 | 221,00 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,80 | | | | | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | |
| ПП | Хлеб ржаной | 30 | 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 | 860 | 29,66 | 27,68 | 119,35 | 911,59 | 0,44 | 21,40 | 270,77 | 6,12 | 365,95 | 369,65 | 91,27 | 5,68 | | | | | |

День восьмой

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | 8 | 9 | | 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 белокочанной | 100 | 10,30 | 4,42 | 28,62 | 324,00 | 0,30 | 11,00 | 120,00 | 0,00 | 200,00 | 99,00 | 18,00 | 1,20 | | | | | |
| 101 | Суп рисовый с картофелем | 250 | 2,18 | 7,24 | 16,36 | 94,32 | 0,12 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 12,16 | 50,84 | 19,24 | 0,78 | | | | | |
| 451 | Котлета куриная | 100 | 9,69 | 12,84 | 36,00 | 147,15 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 0,19 | 107,44 | 137,39 | 15,51 | 1,74 | | | | | |
| 302 | Греча отварная | 180 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | | | | | |
| 111 | Хлеб ржаной | 30 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 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 | 870 | 27,87 | 27,16 | 123,38 | 816,90 | 0,43 | 21,38 | 273,15 | 1,92 | 375,85 | 392,18 | 90,75 | 5,46 | | | | | |

День девятый

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | С | А | Е | | Ca | P | Mg | Fe | 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 | 100 | 4,92 | 9,14 | 49,03 | 247,64 | 0,04 | 0,00 | 120,00 | 1,58 | 59,79 | 32,95 | 11,57 | 0,71 | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,44 | 3,92 | 10,44 | 146,80 | 0,16 | 4,66 | 100,00 | 1,94 | 123,42 | 69,58 | 28,80 | 1,62 | | | | | | | |
| 243 | Сосиска молочная/детская | 100 | 11,43 | 10,75 | 2,51 | 133,00 | 0,19 | 13,98 | 2,40 | 1,90 | 32,87 | 124,73 | 13,51 | 1,50 | | | | | | | |
| 692 | Картофель отварной | 180 | 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 | 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 | 860 | 27,13 | 30,15 | 115,86 | 819,47 | 0,44 | 23,69 | 277,77 | 6,17 | 387,01 | 419,41 | 104,48 | 5,42 | | | | | | | |

День десятый

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Б | 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 | 100 | 4,00 | 10,70 | 35,00 | 239,00 | 0,20 | 12,16 | 160,01 | 2,13 | 147,86 | 60,78 | 34,70 | 1,55 | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,08 | 2,00 | 13,58 | 120,64 | 0,08 | 6,00 | 102,00 | 1,92 | 30,80 | 167,00 | 25,40 | 0,80 | | | | | |
| 646 | Плов из птицы | 200 | 18,01 | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Итого | 780 | 30,26 | 30,04 | 115,49 | 819,94 | 0,43 | 21,34 | 288,67 | 4,65 | 360,30 | 377,54 | 91,34 | 5,64 | | | | | |