



Согласовано

директор



Утверждено

директор ООО «Шик»

Циклическое меню горячего питания

с витаминизацией

детей с ОВЗ в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ ООШ №12 г.о Чапаевск

2023 учебный год.

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильной М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	186,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	ОБЕД															
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58		
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,99	4,90	0,20		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,64	54,88	225,19	1816,39	1,26	219,31	0,17	13,81	734,94	1533,02	527,14	22,23		

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
418	Сложка с творогом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,02	3,12	15,00	48,00	17,20	0,94		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ОБЕД																	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00				
66	Салат из моркови с изюмом	67	1,26	0,13	22,28	95,30	0,06	4,03	0,00	0,36	31,71	56,02	33,36	0,91				
279	Тфтели 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44				
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,91	38,20	256,97	1755,70	1,21	240,59	0,09	15,21	482,49	1215,36	448,02	19,77				

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	210	8,67	12,39	43,11	319,77	0,21	1,58	0,06	0,38	175,52	234,57	94,71	2,77		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
412	Пицца школьная, 1 вариант	68	6,86	7,55	19,22	172,04	0,07	1,61	0,03	0,38	92,87	88,07	21,22	0,98		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	ОБЕД															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23		
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38		
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,75	58,29	239,97	1962,86	1,44	232,15	0,20	21,25	922,52	1738,35	566,19	23,47		

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87		
410	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	8,97	5,33	28,37	196,39	0,08	0,04	0,04	0,93	49,39	87,70	21,00	0,88		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		

376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	68,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
501	Горошек консервированный	30	2,07	0,11	4,80	27,24	0,07	0,00	0,00	0,00	10,35	0,00	0,00	0,85
290	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
348	Компот из плодов или ягод, сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,18	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,70	46,01	180,93	1640,25	1,11	210,36	0,31	15,23	409,17	1201,80	373,36	20,23

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	215	5,98	10,47	41,39	284,38	0,09	1,14	0,06	0,52	131,02	115,50	19,84	0,50			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50			
	ОБЕД																
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43			
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05			
252	Колбаса, сардельки, сосиски жареные	50	4,41	9,45	1,65	110,00	0,06	0,01	0,02	0,18	14,71	59,90	7,80	0,60			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,20	52,75	162,22	1528,37	0,75	23,55	0,11	9,58	563,76	571,47	170,07	11,66			

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
182	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	210	7,16	11,19	44,90	310,23	0,19	1,11	0,06	0,21	132,11	175,98	45,44	1,20			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
503	Ряженка 2,5% жирности	150	4,50	3,75	6,30	127,50	0,00	0,00	0,00	0,00	18,60	0,00	0,00	0,00
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
103	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,06	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,08	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
502	Напиток с витаминами "Виташка"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,58	57,42	196,47	1741,56	1,14	214,42	0,12	20,53	594,79	1225,01	401,43	16,84

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
Н	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	0,05	0,90	15,00	0,00	0,02	142,50	22,50	0,15			
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
269	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70			
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,44	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,36	53,95	149,12	1505,50	0,70	33,64	15,25	8,41	279,19	869,48	291,20	15,48			

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	210	5,73	10,35	50,53	318,82	0,06	0,92	0,04	0,21	125,01	150,28	34,80	0,61			
502	Напиток с витаминами "Виташка"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00			

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
504	Сочни с творогом	110	5,24	6,05	5,40	96,93	0,04	0,04	0,14	0,00	24,44	73,14	4,96	0,92
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
119	Суп с борщами	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,48	90,11	181,45	2068,13	1,08	237,95	0,20	40,51	487,35	1310,99	434,16	19,47

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41		
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
	ОБЕД															
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	0,01	3,43	0,01	1,38	74,76	54,44	12,82	0,74		
94	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106,00	0,08	8,38	0,00	2,30	28,00	54,13	21,08	0,90		
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,12	54,97	157,20	1517,83	0,60	15,10	0,19	8,44	721,17	975,65	302,99	11,47		

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36	
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,71	43,00	160,60	1381,96	0,63	61,45	0,06	15,83	611,50	739,28	207,68	11,38

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
206	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,24	12,24	23,16	231,43	0,06	0,36	0,09	2,13	52,41	91,29	11,94	1,14		
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	0,05	0,90	15,00	0,00	0,02	142,50	22,50	0,15		
	ОБЕД															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35		
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88		
101	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,81	43,27	177,35	1564,94	1,21	213,91	15,13	13,88	329,87	1370,38	497,95	21,52		

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

№ р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		

376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром или медом	67	0,82	0,06	7,69	54,74	0,04	2,25	0,00	8,98	17,26	35,36	24,15	0,44
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
279	Тедтели 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,86	40,85	223,97	1673,80	1,14	243,20	0,15	22,71	632,14	1307,96	435,02	20,16

День: День 13
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																	
210	Омлет натуральный	130	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,63	0,72	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80			
418	Слояка со стуженым молоком	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,02	3,12	15,00	48,00	17,20	0,94			
ОБЕД																	
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	75	1,31	4,63	6,93	74,62	0,06	9,78	0,00	2,04	11,93	35,49	14,04	0,56			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,50	50,26	221,20	1809,96	1,06	233,67	0,26	18,36	409,42	1231,24	411,87	19,95			

День: День 14
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																	

181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	215	5,98	10,47	41,39	284,38	0,09	1,14	0,06	0,52	131,02	115,50	19,84	0,50
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
505	Снежок 2,5% жирности	200	5,00	5,40	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,90	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	2,81	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,13	49,44	229,79	1838,12	1,06	213,55	0,10	21,69	596,44	1195,97	387,09	17,69

День: День 17

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87			
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
H	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	0,05	0,90	15,00	0,00	0,02	142,50	22,50	0,15			
	ОБЕД																
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
269	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70			
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25			
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,36	53,95	149,12	1505,50	0,70	33,64	15,25	8,41	279,19	869,48	291,20	15,48			

День: День 18

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
120	ЗАВТРАК	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,10	0,83	0,03	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
Н	Суп молочный с макаронными изделиями	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Хлеб пшеничный	65	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
37/0	Бутерброд с сыром	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
38/0	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	Соли овощные, фруктовые и ягодные													
	ОБЕД													
50	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	0,01	3,43	0,01	1,38	74,76	54,44	12,82	0,74
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
234	Котлеты или биточки рыбные (из полуфабрикатов) (с соусом)	100	8,20	6,64	11,29	135,00	0,05	0,43	0,02	3,24	31,60	99,32	16,19	0,88
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89,10	45,86	266,95	2027,57	1,88	427,19	0,18	25,73	1038,96	2233,84	689,20	32,42

День: День 19
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога (с молоком стущенным)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром или медом	67	0,82	0,06	7,69	54,74	0,04	2,25	0,00	8,98	17,26	35,36	24,15	0,44
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
261	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,52	42,04	211,33	1666,68	1,15	238,62	5,68	24,69	676,36	1445,37	405,74	20,27

День: День 20
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
	ОБЕД													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	75	1,31	4,63	6,93	74,62	0,06	9,78	0,00	2,04	11,93	35,49	14,04	0,56
279	Тертели 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (черносслив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,99	41,90	155,36	1304,03	0,69	30,22	0,09	6,19	538,29	597,08	168,01	8,22

Химический состав за плановый период													
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
1150,13	1059,14	3844,63	33558,16	20,09	3176,87	53,86	356,06	#####	23259,76	7418,01	345,84		