



Согласовано
директор



Утверждено
директор ООО «Шик»

**Циклическое меню горячего питания
с витаминизацией.**

детей с ОВЗ в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №4 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 Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СГН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

категория:																
№ реч.	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															
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		
		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		
		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		
		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, пшенной)	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		
		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		
		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		
		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		
3342	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		
		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		
		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		
		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 ржано-пшеничный	30	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
		200	62,64	54,88	225,19	1816,39	1,26	219,31	0,17	13,81	734,94	1533,02	527,14	22,23		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

Мл. школьники (ОВЗ)

категория:

категория:		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
№ реч.	1			2	3	белки жиры углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
						4		5									6
		ЗАВТРАК															
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		Слойка 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		

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													
96	Расольник 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	0,16	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
	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:

№ реч.	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	
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	
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	
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	
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	
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:

№ реч.	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	
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	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	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
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	240,00	10,00
	ОБЕД												
243	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	1,13
243	Соусы, 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
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
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
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
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
	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
													15,64

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		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	
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	
	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		23,95	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	
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	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 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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
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 бобовыми	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
	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
376	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
71	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
389	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:	№ 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															
	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 свежкы 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		
	288	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		
		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		
	348	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:																
№ 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															
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		
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 белокачанной 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	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
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:		41,71	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: Мп. 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															
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:		58,81	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: Мп. 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															
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	
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	

161	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
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
505	Снежок 2,5% жирности	200	5,00	5,40	21,60	188,00	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	2,50	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
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	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	0,88	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)

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															
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		
		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		
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		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)

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		

[illegible]

День: День 19

Сезон: осенне-зимний

Возрастная 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			
															4	5	6
1	ЗАВТРАК	3				7											
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	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			
N	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,40	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			
	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			
N	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			
	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			
376	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 Мл. школьники (ОВЗ)

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

173	Каша овсяная молочная из пшенной, овсяной, пресеченной 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	Тефтели 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,99	41,90	155,36	1304,03	0,59	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	Мg, 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