

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



/Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»

Директор



С.И. Приходько

1 2023 1

### 20-дневное меню горячего питания с витаминизацией

детей с ОВЗ с 7 до 11 лет в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск

2023 учебный год.

«  
Согласовано  
на заседании Управляющего  
Совета  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевска  
Самарской области  
13 ноября 2023 г.  
Председатель Управляющего  
Совета  
Метц Ю.А. Метельца»

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)



День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	210	8,63	11,07	44,31	312,00	0,15	0,97	0,06	0,78	146,77	221,30	44,33	2,33
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	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
	<b>ОБЕД</b>													
101	Суп картофельный с пшенной крупой и рыбными консервами	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
302	Каша рассыпчатая гречневая	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
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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
243	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,18</b>	<b>64,62</b>	<b>192,00</b>	<b>1793,13</b>	<b>1,40</b>	<b>213,87</b>	<b>0,20</b>	<b>12,73</b>	<b>712,09</b>	<b>1610,23</b>	<b>529,49</b>	<b>22,36</b>

День: День 2  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	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	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	72	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
	<b>ОБЕД</b>													
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	100	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	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
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

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
348	Компот из плодов или ягод сушеных (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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,42</b>	<b>39,47</b>	<b>257,75</b>	<b>1778,20</b>	<b>1,22</b>	<b>240,11</b>	<b>0,09</b>	<b>15,27</b>	<b>478,62</b>	<b>1238,46</b>	<b>450,63</b>	<b>19,88</b>

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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	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
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
	<b>ОБЕД</b>													
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	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
268	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	0,05	0,22	0,02	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
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
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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,04</b>	<b>58,12</b>	<b>242,51</b>	<b>1945,09</b>	<b>1,45</b>	<b>236,25</b>	<b>0,18</b>	<b>23,84</b>	<b>931,20</b>	<b>1769,42</b>	<b>579,86</b>	<b>23,93</b>

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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 (повидло)	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
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	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
	<b>ОБЕД</b>													
96	Рассолник 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	60	4,14	0,22	9,59	54,49	0,14	0,00	0,00	0,00	20,70	0,00	0,00	1,69
290	Птица или кролик, тушеные 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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>71,61</b>	<b>46,68</b>	<b>223,72</b>	<b>1831,10</b>	<b>1,22</b>	<b>223,06</b>	<b>0,31</b>	<b>15,55</b>	<b>456,08</b>	<b>1224,00</b>	<b>393,42</b>	<b>24,08</b>

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	210	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	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
	<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет овощной	80	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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 с соусом	100	8,82	18,90	3,30	220,00	0,12	0,01	0,04	0,35	29,41	119,80	15,59	1,20
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	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	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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,15</b>	<b>64,71</b>	<b>220,32</b>	<b>1964,92</b>	<b>1,37</b>	<b>226,40</b>	<b>0,11</b>	<b>18,99</b>	<b>716,28</b>	<b>1268,24</b>	<b>419,01</b>	<b>22,32</b>

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша пшеничная 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
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
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
	<b>ОБЕД</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной тушеной	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 отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
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

502	Напиток с витаминами "Витошка"	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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,74</b>	<b>69,05</b>	<b>193,19</b>	<b>1850,60</b>	<b>1,21</b>	<b>213,75</b>	<b>0,12</b>	<b>20,60</b>	<b>596,99</b>	<b>1283,96</b>	<b>405,63</b>	<b>17,26</b>

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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	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
	<b>ОБЕД</b>													
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
67	Винегрет овощной	60	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
269	Котлеты, биточки (куриные) (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 гречневая	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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,78</b>	<b>56,96</b>	<b>151,08</b>	<b>1542,10</b>	<b>0,71</b>	<b>37,16</b>	<b>15,25</b>	<b>9,80</b>	<b>291,63</b>	<b>881,04</b>	<b>297,24</b>	<b>15,74</b>

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша вязкая молочная из риса (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 "Витошка"	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
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
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
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
119	Суп с бобовыми (гороховый) в курицей	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	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
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>76,81</b>	<b>90,92</b>	<b>183,02</b>	<b>2083,03</b>	<b>1,09</b>	<b>242,66</b>	<b>0,20</b>	<b>42,62</b>	<b>494,56</b>	<b>1317,93</b>	<b>441,23</b>	<b>19,60</b>

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога (с джемом)	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	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
	<b>ОБЕД</b>													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	0,01	3,43	0,01	0,38	74,76	54,44	12,82	0,74
302	Каша рассыпчатая пшеничная	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
269	Котлеты, биточки (говяжьи) (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
94	Рассольник с курицей	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
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 (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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,34</b>	<b>55,27</b>	<b>167,30</b>	<b>1572,16</b>	<b>0,69</b>	<b>24,45</b>	<b>0,18</b>	<b>7,47</b>	<b>732,30</b>	<b>1011,09</b>	<b>305,12</b>	<b>13,90</b>

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (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	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 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
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
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
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
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
376	Чай с сахаром	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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,16</b>	<b>47,39</b>	<b>227,46</b>	<b>1748,87</b>	<b>1,20</b>	<b>259,09</b>	<b>0,07</b>	<b>25,75</b>	<b>755,76</b>	<b>1324,57</b>	<b>443,97</b>	<b>21,73</b>

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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 сушеных(курага)	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
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
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
101	Суп картофельный с крупой пшеничной и рыбными консервами	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
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
243	Сосиски с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56	
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
342	Компот из свежих плодов (слива)	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,34</b>	<b>55,05</b>	<b>202,08</b>	<b>1789,38</b>	<b>1,28</b>	<b>215,45</b>	<b>15,13</b>	<b>14,07</b>	<b>350,93</b>	<b>1437,52</b>	<b>511,80</b>	<b>22,89</b>

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (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
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
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	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
	<b>ОБЕД</b>													
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 с курицей	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	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
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
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
348	Компот из плодов или ягод сушеных (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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,37</b>	<b>42,12</b>	<b>224,75</b>	<b>1698,30</b>	<b>1,16</b>	<b>242,72</b>	<b>0,15</b>	<b>22,76</b>	<b>628,27</b>	<b>1331,06</b>	<b>437,63</b>	<b>20,27</b>

День: День 13

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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
342	Компот из свежих плодов (слива)	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
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
	<b>ОБЕД</b>													
37	Салат картофельный с огурцами	75	1,02	5,96	6,38	83,18	0,04	5,39	0,00	1,86	18,54	29,42	14,58	0,53
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	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	150	12,71	7,85	28,81	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
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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,58</b>	<b>45,00</b>	<b>191,46</b>	<b>1648,77</b>	<b>1,00</b>	<b>230,18</b>	<b>15,25</b>	<b>15,06</b>	<b>401,04</b>	<b>1319,67</b>	<b>417,71</b>	<b>19,12</b>

День: День 14  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша вязкая молочная из риса(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
379	Кофейный напиток с молоком	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
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
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
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
119	Суп с бобовыми (фасоль) с курицей	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
269	Котлеты, биточки (куриные) (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
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
378	Чай с молоком	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
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
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,88</b>	<b>91,69</b>	<b>152,94</b>	<b>1872,41</b>	<b>0,78</b>	<b>51,80</b>	<b>0,23</b>	<b>33,22</b>	<b>614,97</b>	<b>956,65</b>	<b>234,67</b>	<b>12,31</b>

День: День 15  
 Сезон: осенне-зимний



Возрастная Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
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
6	Бутерброд с колбасой	65	6,89	10,74	19,27	201,50	0,12	0,00	0,00	0,59	14,56	77,87	11,96	1,00
	<b>ОБЕД</b>													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,13	11,08	0,00	1,28	29,70	72,23	29,68	1,15
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
269	Котлеты, биточки (говяжьи) (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 пшеничная	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
376	Чай с сахаром	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,52</b>	<b>50,68</b>	<b>219,65</b>	<b>1772,85</b>	<b>1,38</b>	<b>213,82</b>	<b>0,08</b>	<b>12,29</b>	<b>546,13</b>	<b>1487,05</b>	<b>528,08</b>	<b>21,60</b>

День: День 16

Сезон: осенне-зимний

Возрастная Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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 (курага)	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
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
	<b>ОБЕД</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной тушеной	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 отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
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
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,67</b>	<b>61,92</b>	<b>214,72</b>	<b>1956,71</b>	<b>1,14</b>	<b>213,55</b>	<b>0,12</b>	<b>21,92</b>	<b>607,86</b>	<b>1269,60</b>	<b>396,18</b>	<b>18,51</b>

День: День 17

Сезон: осенне-зимний

Возрастная Мл. школьники (7-11 лет) ОВЗ

категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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	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
	<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет овощной	60	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	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 (говяжьи) (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 гречневая	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,78</b>	<b>56,96</b>	<b>151,08</b>	<b>1542,10</b>	<b>0,71</b>	<b>37,16</b>	<b>15,25</b>	<b>9,80</b>	<b>291,63</b>	<b>881,04</b>	<b>297,24</b>	<b>15,74</b>

День: День 18

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,10	8,83	0,03	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
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
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
379	Кофейный напиток с молоком	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
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
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
66	Рассольник ленинградский с курицей	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 (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 (горох)	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 (слива)	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
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
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
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,58</b>	<b>45,34</b>	<b>229,60</b>	<b>1790,83</b>	<b>1,34</b>	<b>242,61</b>	<b>0,17</b>	<b>24,78</b>	<b>858,03</b>	<b>1584,42</b>	<b>467,94</b>	<b>22,42</b>

День: День 19

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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
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
	<b>ОБЕД</b>													
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 и курицей	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 тушеная 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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>71,92</b>	<b>42,44</b>	<b>221,13</b>	<b>1713,68</b>	<b>1,18</b>	<b>248,62</b>	<b>5,68</b>	<b>24,89</b>	<b>692,36</b>	<b>1456,37</b>	<b>414,74</b>	<b>22,47</b>

День: День 20

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная овсяной крупы (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	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 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
	<b>ОБЕД</b>													
108	Суп картофельный с клецками и курицей	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
279	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
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
348	Компот из плодов или ягод сушеных (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
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
42	Салат картофельный с солеными огурцами	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,05</b>	<b>49,77</b>	<b>232,94</b>	<b>1802,78</b>	<b>1,27</b>	<b>235,49</b>	<b>0,11</b>	<b>15,87</b>	<b>707,82</b>	<b>1332,40</b>	<b>435,96</b>	<b>19,50</b>

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
		1254,92	1134,16	4098,70	35697,01	22,81	3848,18	68,88	387,23	#####	25984,71	8407,54