

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»


Шамионов А.Р.



«

«СОГЛАСОВАНО»

Директор 

« _____ »

Циклическое дневное меню рациона горячего питания

и пищевая ценность приготовляемых блюд

детей ОВЗ в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск.

2022-2023 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник технологических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр (порциями) (Костромской)	18	4,61	4,70	0,00	60,60	0,01	0,13	0,04	0,09	162,00	106,20	9,00	0,16
14	Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
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
	ОБЕД													
101	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
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	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,58	59,81	141,16	1444,28	0,57	16,63	0,28	10,79	622,02	771,86	177,64	8,26

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	56	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16
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													
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

223	Залежка 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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	56	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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
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:		55,76	75,65	118,87	1554,59	0,81	21,27	0,11	5,31	517,04	940,34	267,96	10,92

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54
	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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	29	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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													
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
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
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
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,12	31,36	149,80	0,00	48,80	0,00	0,30	15,70	6,34	2,32	0,26
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:		62,23	53,07	176,53	1635,02	1,40	274,25	0,04	13,76	332,99	1271,13	467,13	20,87

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Са	Р	Мg	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)	210	5,84	10,23	40,42	277,77	0,08	1,11	0,06	0,50	127,97	112,81	19,38	0,48
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
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
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													
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
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24
199	Пюре из бобовых с маслом	105	9,31	4,57	22,17	169,99	0,20	0,00	0,02	0,32	77,26	206,56	39,65	2,73
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
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

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	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,39	49,90	180,81	1504,98	0,70	13,72	0,11	6,50	621,80	625,25	170,39	10,16

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,13	0,97	0,04	0,77	147,07	221,30	44,33	2,38
3	Сочни с творогом	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	18	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
	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
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	80	6,76	7,88	8,29	131,20	0,10	0,67	0,03	1,26	30,35	39,04	10,72	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,30	50,53	171,81	1493,77	0,72	198,46	0,10	5,37	346,62	623,59	194,13	12,07

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,13	0,97	0,04	0,77	147,07	221,30	44,33	2,38
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													
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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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
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)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
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:		46,02	59,95	186,73	1651,57	0,86	14,08	0,07	5,99	547,08	832,06	294,47	13,81

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	210	5,84	10,23	40,42	277,77	0,08	1,11	0,06	0,50	127,97	112,81	19,38	0,48
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
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
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
	ОБЕД													
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
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
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
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	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,97	59,02	129,79	1436,56	0,52	32,83	0,31	10,15	734,10	654,99	152,34	8,57

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	56	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16
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
	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
223	Запеканка из творога (с пovidлом)	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
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,00	0,11	0,03	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,11	64,64	139,71	1523,33	0,72	11,88	0,18	5,65	653,05	946,99	279,32	10,26

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
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
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
434	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,64	0,99	23,45	121,00	0,08	0,13	0,01	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
	ОБЕД													
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
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	13,35	12,46	16,16	230,64	0,07	12,03	0,02	0,00	39,12	115,00	41,13	2,05
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
н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,36	38,96	127,74	1213,16	0,54	18,60	0,10	4,69	389,59	602,59	156,97	7,74

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша малочная рисовая	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54
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
15	Сыр (порциями) (Голландский)	30	3,94	3,99	0,00	51,50	0,00	0,11	0,03	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	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
227	Рыба припущенная (Из полуфабрикатов с соусом)	80	9,49	4,16	2,09	84,00	0,08	0,58	0,02	1,08	35,13	90,12	10,26	0,59
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,25	41,06	117,07	1174,80	0,55	14,52	0,13	5,49	576,14	791,46	236,59	8,56

День: День 11

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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													
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
14	Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр (порциями) (Костромской)	18	4,61	4,70	0,00	60,60	0,01	0,13	0,04	0,09	162,00	106,20	9,00	0,16
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
	ОБЕД													
101	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
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	0,00	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
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
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
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:		41,58	59,81	141,16	1444,28	0,57	16,63	0,28	10,79	622,02	771,86	177,64	8,26

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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													
177	Каша из смеси круп с изюмом (Вариант 1)	205	9,33	10,43	40,73	293,99	0,10	1,23	0,08	0,55	163,41	265,11	54,10	1,76
4	Бутерброды с отварным мясом	50	7,88	0,99	14,86	100,00	0,05	0,10	0,00	0,43	8,57	65,33	10,13	0,80
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
	ОБЕД													
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
224	Запеканка из творога с морковью (с соусом или йогуртом)	150	11,19	9,83	58,86	369,38	0,08	2,40	0,05	2,10	121,62	157,22	30,09	1,05
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	20	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16
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:		49,05	52,69	175,46	1549,40	0,63	16,27	0,15	7,30	535,80	857,39	189,37	8,07

День: День 13
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники ОВЗ

181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	210	5,84	10,23	40,42	277,77	0,08	1,11	0,06	0,50	127,97	112,81	19,38	0,48
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
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
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
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,87	1,10	6,15	42,40	0,05	4,43	0,00	0,00	11,88	28,90	11,88	0,45
206	Макароны, запеченные с яйцом	140	6,76	11,42	21,62	216,01	0,06	0,34	0,08	1,99	48,92	85,20	11,14	1,06
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	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
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	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,91	43,66	186,35	1449,93	0,52	216,16	0,18	21,07	621,36	524,37	172,41	10,57

День: День 16

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,13	0,97	0,04	0,77	147,07	221,30	44,33	2,38
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
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
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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	56	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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
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)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
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:			46,02	59,95	186,73	1651,57	0,86	14,08	0,07	5,99	547,08	832,06	294,47	13,81

День: День 17

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
182	Каша жидкая молочная	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54
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
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	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
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
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
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	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,95	61,76	85,10	1291,19	0,54	25,71	0,37	8,84	747,69	869,35	239,19	10,53

День: День 18

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	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
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
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
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16
	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,81	4,05	3,04	88,80	0,03	3,77	0,01	2,74	25,14	127,50	20,78	0,46
199	Пюре из бобовых с маслом	105	9,31	4,57	22,17	169,99	0,20	0,00	0,02	0,32	77,26	206,56	39,65	2,73
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
H	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,62	42,29	139,72	1300,76	0,73	15,13	0,09	8,84	756,71	839,45	195,76	8,71

День: День 19

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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													
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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	22	8,46	22,46	0,17	237,06	0,17	0,00	0,00	0,34	14,56	113,12	14,00	1,23
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

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													
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
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	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,94	3,99	0,00	51,50	0,00	0,11	0,03	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
14	Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
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 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,49	65,35	111,17	1437,27	0,54	11,02	0,18	4,46	520,93	740,90	143,28	7,37

День: День 20

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Са	Р	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)	210	5,84	10,23	40,42	277,77	0,08	1,11	0,06	0,50	127,97	112,81	19,38	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
413	Пицца школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,30	299,00	0,12	0,19	0,03	4,03	98,29	128,02	25,92	1,33
704	Напиток из кураги	200	1,20	0,00	32,60	130,00	1,00	0,60	44,00	0,00	9,40	0,00	3,60	3,40
	ОБЕД													
108	Суп картофельный с клецками	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
278	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	0,03	0,43	0,02	0,30	21,95	53,35	10,80	0,48
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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,93	44,30	183,93	1456,01	1,59	27,63	44,15	8,34	395,79	575,13	162,46	10,36

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
		914,05	1128,41	2923,31	29143,76	14,76	1005,43	47,25	177,83	#####	15673,21	4414,00