

Директор МБОУ «Чернореченская СОШ №2 им.В.Д. Солонченко»

АУТВЕРЖДАЮ:

Н.В. Воронович

Приказ №263/1 от 29.08.2022 г.



Примерное 15-ти дневное цикличное меню

для питания детей школьного возраста

в МБОУ «Чернореченская СОШ №2 им.В.Д. Солонченко»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

День: День 1

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	53.12	30.24	72.72	760.74	1.14	2.08	0.50	0.00	421.80	460.88	42.10	15.56
101	Сыр "Российский"	20	0.93	1.18	0.00	14.56	0.00	0.03	0.01	0.00	35.20	20.00	1.40	0.04
105	Масло сливочное	10	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	0.01	0.00	0.48	0.60	0.01	0.00
501	Кофейный напиток с молоком	200	6.24	6.84	19.80	165.42	0.08	2.54	0.04	0.00	235.50	176.40	27.44	0.22
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
106	Огурец свежий	60	0.29	0.04	0.90	5.04	0.01	3.60	0.01	0.00	8.28	15.12	5.04	0.22
132	Рассольник домашний	200	23.18	21.04	55.54	505.04	0.30	41.38	0.02	0.00	54.18	229.82	60.92	2.52
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	15.42	16.70	2.70	222.92	0.02	2.42	0.04	0.00	3.17	5.79	2.65	0.17
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	15.18	8.85	68.25	414.21	0.51	0.00	0.03	0.00	25.62	2.03	0.03	8.06
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		126.26	92.37	373.53	2806.23	2.34	92.84	0.70	0.00	932.71	1113.81	310.04	44.99

День: День 2

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	15.42	16.70	2.70	222.92	0.02	2.42	0.04	0.00	3.17	5.79	2.65	0.17
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	15.18	8.85	68.25	414.21	0.51	0.00	0.03	0.00	25.62	2.03	0.03	8.06
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
106	Помидоры(томаты)	100	1.20	0.40	8.40	39.80	0.30	90.00	0.40	0.00	40.00	52.00	40.00	4.60
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200/200	19.38	17.34	17.38	303.08	0.08	11.30	0.00	0.00	10.18	33.72	12.62	0.58
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	50	1.28	1.70	5.55	43.28	0.03	25.83	0.02	0.00	28.06	5.14	2.43	0.46
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73.19	59.89	208.84	1649.86	1.12	147.33	0.53	0.00	178.51	180.79	125.75	20.61

День: День 3

Сезон:
 Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	50	1.28	1.70	5.55	43.28	0.03	25.83	0.02	0.00	28.06	5.14	2.43	0.46
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	13.46	11.94	16.14	226.66	0.12	21.70	0.04	0.00	14.64	57.88	24.52	1.08
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	80	12.42	7.10	2.51	124.10	0.10	2.30	0.02	0.00	64.48	205.23	45.42	0.73
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.16	0.00	22.22	84.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	50/50	1.60	1.40	40.55	171.05	0.02	0.30	0.04	0.00	5.00	16.50	1.00	0.30
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.23	43.84	226.54	1496.99	0.54	173.91	0.19	0.00	226.03	458.58	140.60	5.98

День: День 4
 Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	80	12.42	7.10	2.51	124.10	0.10	2.30	0.02	0.00	64.48	205.23	45.42	0.73
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ОБЕД													
140	Щи из свежей капусты	200	20.54	37.96	13.72	482.86	0.10	60.12	0.14	0.00	152.24	72.64	15.12	1.30
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	15.72	17.70	6.84	249.52	0.02	0.66	0.00	0.00	2.37	11.01	3.30	0.14
429	Картофельное пюре	150	8.83	13.72	63.30	413.10	0.47	75.54	0.09	0.00	91.50	259.80	92.19	3.45
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75.79	90.39	396.38	2708.42	1.06	238.62	0.30	0.00	520.99	827.63	304.32	26.26

День: День 5

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)ОВЗ

категория: млт.школьники (1 смена)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													
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
405	Курица тушеная порционно	75	9.60	13.68	2.49	171.87	0.02	3.11	0.05	0.00	6.72	10.27	3.87	0.20
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
126	Борщ из свежей капусты	200	24.26	32.76	46.06	580.00	0.32	92.50	0.14	0.00	173.68	199.56	66.16	3.30
405	Курица тушеная порционно	75	9.60	13.68	2.49	171.87	0.02	3.11	0.05	0.00	6.72	10.27	3.87	0.20
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78.14	90.75	373.39	2616.82	0.95	141.31	0.39	0.00	581.48	582.66	262.75	19.79

День: День 6

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
319	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	130	18.80	22.49	49.41	537.51	0.07	0.39	0.09	0.00	139.26	127.48	21.32	0.79
101	Сыр "Российский"	20	0.93	1.18	0.00	14.56	0.00	0.03	0.01	0.00	35.20	20.00	1.40	0.04
105	Масло сливочное	10	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	0.01	0.00	0.48	0.60	0.01	0.00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
133	Рассольник	200	29.72	34.64	74.62	732.58	0.26	18.20	0.10	0.00	153.88	358.92	55.92	2.94
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	15.42	16.70	2.70	222.92	0.02	2.42	0.04	0.00	3.17	5.79	2.65	0.17
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81.85	90.06	284.74	2328.36	0.66	39.53	0.33	0.00	506.60	661.43	156.58	9.38

День: День 7

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	15.42	16.70	2.70	222.92	0.02	2.42	0.04	0.00	3.17	5.79	2.65	0.17
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200/200	19.38	17.34	17.38	303.08	0.08	11.30	0.00	0.00	10.18	33.72	12.62	0.58
423	Капуста тушеная	50	1.28	1.70	5.55	43.28	0.03	25.83	0.02	0.00	28.06	5.14	2.43	0.46
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	50/50	1.60	1.40	40.55	171.05	0.02	0.30	0.04	0.00	5.00	16.50	1.00	0.30
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.73	60.28	219.21	1660.81	0.48	163.63	0.18	0.00	171.06	127.28	49.92	5.62

День: День 8

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена) 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													
423	Капуста тушеная	50	1.28	1.70	5.55	43.28	0.03	25.83	0.02	0.00	28.06	5.14	2.43	0.46
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ОБЕД													
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	13.46	11.94	16.14	226.66	0.12	21.70	0.04	0.00	14.64	57.88	24.52	1.08
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
346	Котлеты рыбные любительские	150	19.52	13.99	7.20	230.21	0.15	0.51	0.12	0.00	56.99	280.26	57.50	1.56
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66.89	54.98	345.66	2141.99	0.70	148.22	0.25	0.00	329.90	635.40	234.68	23.99

День: День 9

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена) 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													
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
346	Котлеты рыбные любительские	150	19.52	13.99	7.20	230.21	0.15	0.51	0.12	0.00	56.99	280.26	57.50	1.56
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
140	Щи из свежей капусты	200	20.54	37.96	13.72	482.86	0.10	60.12	0.14	0.00	152.24	72.64	15.12	1.30
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	15.72	17.70	6.84	249.52	0.02	0.66	0.00	0.00	2.37	11.01	3.30	0.14
429	Картофельное пюре	150	8.83	13.72	63.30	413.10	0.47	75.54	0.09	0.00	91.50	259.80	92.19	3.45
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		88.89	103.88	371.89	2770.69	1.16	179.43	0.47	0.00	667.93	1090.98	392.91	20.40

День: День 10

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
300	Яйца вареные	40	2.08	1.89	0.12	25.75	0.01	0.00	0.04	0.00	9.02	31.49	1.97	0.41
101	Сыр "Российский"	20	0.93	1.18	0.00	14.56	0.00	0.03	0.01	0.00	35.20	20.00	1.40	0.04
406	Плов из отварной птицы	200	26.42	33.04	40.18	564.98	0.08	11.20	0.06	0.00	14.10	90.84	35.50	1.12
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
126	Борщ из свежей капусты	200	24.26	32.76	46.06	580.00	0.32	92.50	0.14	0.00	173.68	199.56	66.16	3.30
406	Плов из отварной птицы	200	26.42	33.04	40.18	564.98	0.08	11.20	0.06	0.00	14.10	90.84	35.50	1.12
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90.91	107.23	231.34	2245.90	0.69	134.23	0.36	0.00	441.56	644.29	250.97	16.54

День: День 11

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена) 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													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.00	19.40	37.12	355.14	0.22	1.46	0.12	0.00	150.14	200.00	48.96	1.24
300	Яйца вареные	40	2.08	1.89	0.12	25.75	0.01	0.00	0.04	0.00	9.02	31.49	1.97	0.41
101	Сыр "Российский"	20	0.93	1.18	0.00	14.56	0.00	0.03	0.01	0.00	35.20	20.00	1.40	0.04
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
106	Огурец свежий	60	0.29	0.04	0.90	5.04	0.01	3.60	0.01	0.00	8.28	15.12	5.04	0.22
132	Рассольник домашний	200	23.18	21.04	55.54	505.04	0.30	41.38	0.02	0.00	54.18	229.82	60.92	2.52
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	15.42	16.70	2.70	222.92	0.02	2.42	0.04	0.00	3.17	5.79	2.65	0.17
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	15.18	8.85	68.25	414.21	0.51	0.00	0.03	0.00	25.62	2.03	0.03	8.06
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	50/50	1.60	1.40	40.55	171.05	0.02	0.30	0.04	0.00	5.00	16.50	1.00	0.30
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72.62	71.52	303.99	2132.53	1.28	172.78	0.33	0.00	376.73	570.71	151.21	15.37

День: День 12

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена) 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													
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	15.42	16.70	2.70	222.92	0.02	2.42	0.04	0.00	3.17	5.79	2.65	0.17
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	15.18	8.85	68.25	414.21	0.51	0.00	0.03	0.00	25.62	2.03	0.03	8.06
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ОБЕД													
106	Помидоры(томаты)	100	1.20	0.40	8.40	39.80	0.30	90.00	0.40	0.00	40.00	52.00	40.00	4.60
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200/200	19.38	17.34	17.38	303.08	0.08	11.30	0.00	0.00	10.18	33.72	12.62	0.58
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	50	1.28	1.70	5.55	43.28	0.03	25.83	0.02	0.00	28.06	5.14	2.43	0.46
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79.97	65.10	365.65	2365.89	1.28	229.73	0.52	0.00	329.32	280.10	171.92	34.01

День: День 13

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	50	1.28	1.70	5.55	43.28	0.03	25.83	0.02	0.00	28.06	5.14	2.43	0.46
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	13.46	11.94	16.14	226.66	0.12	21.70	0.04	0.00	14.64	57.88	24.52	1.08
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	80	12.42	7.10	2.51	124.10	0.10	2.30	0.02	0.00	64.48	205.23	45.42	0.73
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	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
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.79	54.69	311.79	1992.04	0.69	92.61	0.21	0.00	491.83	748.69	299.13	16.46

День: День 14

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	80	12.42	7.10	2.51	124.10	0.10	2.30	0.02	0.00	64.48	205.23	45.42	0.73
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
140	Щи из свежей капусты	200	20.54	37.96	13.72	482.86	0.10	60.12	0.14	0.00	152.24	72.64	15.12	1.30
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	15.72	17.70	6.84	249.52	0.02	0.66	0.00	0.00	2.37	11.01	3.30	0.14
429	Картофельное пюре	150	8.83	13.72	63.30	413.10	0.47	75.54	0.09	0.00	91.50	259.80	92.19	3.45
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71.83	88.64	250.29	2077.73	0.95	157.12	0.33	0.00	474.40	805.02	267.31	10.36

День: День 15

Сезон:

Возрастная категория: Мл.школьники (1 смена)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													
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
126	Борщ из свежей капусты	200	24.26	32.76	46.06	580.00	0.32	92.50	0.14	0.00	173.68	199.56	66.16	3.30
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	40	1.90	0.24	11.59	51.26	0.05	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.46
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	50/50	1.60	1.40	40.55	171.05	0.02	0.30	0.04	0.00	5.00	16.50	1.00	0.30
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77.42	79.82	283.54	2143.87	0.83	217.57	0.31	0.00	381.43	364.29	135.57	15.96

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
		1169.51	1153.44	4546.78	33138.13	14.73	2328.88	5.38	0.00	6610.48	9091.66	3253.65

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)(должность)(ФИО)(ФИО)(дата)(дата)

День: День 1

Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	53.12	30.24	72.72	760.74	1.14	2.08	0.50	0.00	421.80	460.88	42.10	15.56
101	Сыр "Российский"	30	1.39	1.77	0.00	21.84	0.00	0.04	0.02	0.00	52.80	30.00	2.10	0.06
105	Масло сливочное	10/10	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	0.01	0.00	0.48	0.60	0.01	0.00
501	Кофейный напиток с молоком	200	6.24	6.84	19.80	165.42	0.08	2.54	0.04	0.00	235.50	176.40	27.44	0.22
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
106	Огурец свежий	60	0.29	0.04	0.90	5.04	0.01	3.60	0.01	0.00	8.28	15.12	5.04	0.22
132	Рассольник домашний	250	28.98	26.30	69.43	631.30	0.38	51.73	0.03	0.00	67.73	287.28	76.15	3.15
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	200	38.54	41.74	6.74	557.30	0.04	6.04	0.10	0.00	7.92	14.48	6.62	0.42
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	20.24	11.80	91.00	552.28	0.68	0.00	0.04	0.00	34.16	2.70	0.04	10.74
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		164.45	129.40	444.53	3567.77	2.67	106.83	0.78	0.00	987.67	1207.88	333.20	49.28

День: День 2

Сезон:
 Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	200	38.54	41.74	6.74	557.30	0.04	6.04	0.10	0.00	7.92	14.48	6.62	0.42
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	20.24	11.80	91.00	552.28	0.68	0.00	0.04	0.00	34.16	2.70	0.04	10.74
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
106	Помидоры(томаты)	60	0.72	0.24	5.04	23.88	0.18	54.00	0.24	0.00	24.00	31.20	24.00	2.76
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200/200	19.38	17.34	17.38	303.08	0.08	11.30	0.00	0.00	10.18	33.72	12.62	0.58
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	80	2.06	2.72	8.88	69.24	0.04	41.33	0.03	0.00	44.89	8.22	3.89	0.74
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		103.55	88.98	247.20	2183.63	1.26	130.45	0.45	0.00	198.16	172.43	115.19	22.44

День: День 3
 Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)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													
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	80	2.06	2.72	8.88	69.24	0.04	41.33	0.03	0.00	44.89	8.22	3.89	0.74
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	16.83	14.92	20.17	283.33	0.15	27.13	0.05	0.00	18.30	72.35	30.65	1.35
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	120	18.62	10.64	3.77	186.16	0.14	3.44	0.02	0.00	96.72	307.85	68.14	1.09
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.16	0.00	22.22	84.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	100	3.20	2.80	81.10	342.10	0.04	0.60	0.08	0.00	10.00	33.00	2.00	0.60
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68.06	53.02	287.31	1864.01	0.70	196.28	0.26	0.00	289.28	595.25	171.90	7.65

День: День 4

Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)ОВЗ

категория: Ст.школьники (2 смена)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													
336	Рыба, припущенная в молоке	120	18.62	10.64	3.77	186.16	0.14	3.44	0.02	0.00	96.72	307.85	68.14	1.09
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ОБЕД													
140	Щи из свежей капусты	250	25.68	47.45	17.15	603.57	0.13	75.15	0.18	0.00	190.30	90.80	18.90	1.63
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	19.65	22.12	8.55	311.90	0.03	0.83	0.00	0.00	2.96	13.76	4.12	0.18
429	Картофельное пюре	200	11.78	18.30	84.40	550.80	0.62	100.72	0.12	0.00	122.00	346.40	122.92	4.60
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97.76	115.61	454.20	3246.82	1.36	280.14	0.37	0.00	632.90	1055.01	365.62	28.85

День: День 5

Сезон:

Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
405	Курица тушеная порционно	200	25.60	36.48	6.64	458.32	0.04	8.28	0.12	0.00	17.92	27.38	10.32	0.54
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
126	Борщ из свежей капусты	250	30.33	40.95	57.58	725.00	0.40	115.63	0.18	0.00	217.10	249.45	82.70	4.13
405	Курица тушеная порционно	200	25.60	36.48	6.64	458.32	0.04	8.28	0.12	0.00	17.92	27.38	10.32	0.54
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		119.96	147.73	423.53	3490.27	1.14	174.79	0.58	0.00	657.82	684.03	295.44	21.99

День: День 6

Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)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													
319	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	130	18.80	22.49	49.41	537.51	0.07	0.39	0.09	0.00	139.26	127.48	21.32	0.79
105	Масло сливочное	10/10	0.02	1.45	0.03	13.22	0.00	0.00	0.01	0.00	0.48	0.60	0.01	0.00
101	Сыр "Российский"	30	1.39	1.77	0.00	21.84	0.00	0.04	0.02	0.00	52.80	30.00	2.10	0.06
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
132	Рассольник домашний	250	28.98	26.30	69.43	631.30	0.38	51.73	0.03	0.00	67.73	287.28	76.15	3.15
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	200	38.54	41.74	6.74	557.30	0.04	6.04	0.10	0.00	7.92	14.48	6.62	0.42
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		106.57	107.59	295.19	2620.02	0.85	76.70	0.32	0.00	448.32	608.47	181.48	10.32

День: День 7
 Сезон:
 Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100/100	18.19	20.28	5.17	276.55	0.03	4.39	0.03	0.00	6.80	6.34	4.59	0.38
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200/200	19.38	17.34	17.38	303.08	0.08	11.30	0.00	0.00	10.18	33.72	12.62	0.58
423	Капуста тушеная	80	2.06	2.72	8.88	69.24	0.04	41.33	0.03	0.00	44.89	8.22	3.89	0.74
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	100	3.20	2.80	81.10	342.10	0.04	0.60	0.08	0.00	10.00	33.00	2.00	0.60
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72.76	66.52	277.16	1962.73	0.58	181.40	0.22	0.00	202.04	147.41	54.32	6.86

День: День 8

Сезон:

Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
423	Капуста тушеная	80	2.06	2.72	8.88	69.24	0.04	41.33	0.03	0.00	44.89	8.22	3.89	0.74
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ОБЕД													
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	16.83	14.92	20.17	283.33	0.15	27.13	0.05	0.00	18.30	72.35	30.65	1.35
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
346	Котлеты рыбные любительские	150	19.52	13.99	7.20	230.21	0.15	0.51	0.12	0.00	56.99	280.26	57.50	1.56
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74.79	62.17	383.34	2380.17	0.82	169.15	0.27	0.00	360.91	670.20	245.52	25.24

День: День 9

Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)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													
336	Рыба, припущенная в молоке	120	18.62	10.64	3.77	186.16	0.14	3.44	0.02	0.00	96.72	307.85	68.14	1.09
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
140	Щи из свежей капусты	250	25.68	47.45	17.15	603.57	0.13	75.15	0.18	0.00	190.30	90.80	18.90	1.63
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	19.65	22.12	8.55	311.90	0.03	0.83	0.00	0.00	2.96	13.76	4.12	0.18
429	Картофельное пюре	200	11.78	18.30	84.40	550.80	0.62	100.72	0.12	0.00	122.00	346.40	122.92	4.60
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		103.76	122.21	425.02	3202.98	1.40	222.74	0.44	0.00	787.34	1243.33	442.14	22.15

День: День 10

Сезон:

Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
300	Яйца вареные	40	2.08	1.89	0.12	25.75	0.01	0.00	0.04	0.00	9.02	31.49	1.97	0.41
101	Сыр "Российский"	30	1.39	1.77	0.00	21.84	0.00	0.04	0.02	0.00	52.80	30.00	2.10	0.06
406	Плов из отварной птицы	250	33.03	41.30	50.23	706.22	0.10	14.00	0.08	0.00	17.63	113.55	44.38	1.40
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
126	Борщ из свежей капусты	250	30.33	40.95	57.58	725.00	0.40	115.63	0.18	0.00	217.10	249.45	82.70	4.13
406	Плов из отварной птицы	250	33.03	41.30	50.23	706.22	0.10	14.00	0.08	0.00	17.63	113.55	44.38	1.40
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		112.54	132.77	274.56	2731.94	0.86	162.97	0.43	0.00	515.15	749.60	285.96	18.41

День: День 11

Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)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													
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	8.00	19.40	37.12	355.14	0.22	1.46	0.12	0.00	150.14	200.00	48.96	1.24
101	Сыр "Российский"	30	1.39	1.77	0.00	21.84	0.00	0.04	0.02	0.00	52.80	30.00	2.10	0.06
300	Яйца вареные	40	2.08	1.89	0.12	25.75	0.01	0.00	0.04	0.00	9.02	31.49	1.97	0.41
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
106	Огурец свежий	60	0.29	0.04	0.90	5.04	0.01	3.60	0.01	0.00	8.28	15.12	5.04	0.22
132	Рассольник домашний	250	28.98	26.30	69.43	631.30	0.38	51.73	0.03	0.00	67.73	287.28	76.15	3.15
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	200	38.54	41.74	6.74	557.30	0.04	6.04	0.10	0.00	7.92	14.48	6.62	0.42
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	20.24	11.80	91.00	552.28	0.68	0.00	0.04	0.00	34.16	2.70	0.04	10.74
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	100	3.20	2.80	81.10	342.10	0.04	0.60	0.08	0.00	10.00	33.00	2.00	0.60
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		110.54	107.00	396.82	2960.85	1.62	187.07	0.45	0.00	431.69	664.02	172.12	19.71

День: День 12

Сезон:

Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100/100	18.19	20.28	5.17	276.55	0.03	4.39	0.03	0.00	6.80	6.34	4.59	0.38
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	20.24	11.80	91.00	552.28	0.68	0.00	0.04	0.00	34.16	2.70	0.04	10.74
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	19.40	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ОБЕД													
106	Помидоры(томаты)	60	0.72	0.24	5.04	23.88	0.18	54.00	0.24	0.00	24.00	31.20	24.00	2.76
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200/200	19.38	17.34	17.38	303.08	0.08	11.30	0.00	0.00	10.18	33.72	12.62	0.58
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	80	2.06	2.72	8.88	69.24	0.04	41.33	0.03	0.00	44.89	8.22	3.89	0.74
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91.85	75.68	421.16	2723.18	1.43	211.20	0.37	0.00	352.84	280.85	162.58	36.05

День: День 13

Сезон:

Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
423	Капуста тушеная	80	2.06	2.72	8.88	69.24	0.04	41.33	0.03	0.00	44.89	8.22	3.89	0.74
518	Сок фруктовый	200	1.64	0.32	52.40	220.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Груша	200	1.60	1.20	41.20	188.00	0.08	20.00	0.00	0.00	76.00	64.00	48.00	9.20
	ОБЕД													
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	16.83	14.92	20.17	283.33	0.15	27.13	0.05	0.00	18.30	72.35	30.65	1.35
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	120	18.62	10.64	3.77	186.16	0.14	3.44	0.02	0.00	96.72	307.85	68.14	1.09
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ПОЛДНИК													
590	Печенье	100	3.75	5.90	37.45	208.55	0.04	0.00	0.00	0.00	10.00	34.50	6.50	0.50
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79.89	65.42	350.73	2292.28	0.85	114.68	0.24	0.00	555.08	886.11	332.68	18.07

День: День 14

Сезон:

Возрастная категория: Ст.школьники (2 смена)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													
414	Рис отварной	200	5.12	7.24	53.40	299.24	0.06	0.00	0.04	0.00	7.92	110.70	36.04	0.74
336	Рыба, припущенная в молоке	120	18.62	10.64	3.77	186.16	0.14	3.44	0.02	0.00	96.72	307.85	68.14	1.09
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	24.96	144.48	0.04	1.30	0.02	0.00	124.44	109.66	26.76	0.82
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.02	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ОБЕД													
140	Щи из свежей капусты	250	25.68	47.45	17.15	603.57	0.13	75.15	0.18	0.00	190.30	90.80	18.90	1.63
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	19.65	22.12	8.55	311.90	0.03	0.83	0.00	0.00	2.96	13.76	4.12	0.18
429	Картофельное пюре	200	11.78	18.30	84.40	550.80	0.62	100.72	0.12	0.00	122.00	346.40	122.92	4.60
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ПОЛДНИК													
589	Пряники	150	0.00	0.00	0.12	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.06	0.00	0.00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91.93	110.91	289.39	2511.86	1.23	198.64	0.40	0.00	581.32	1015.15	325.36	12.69

День: День 15

Сезон:

Возрастная категория: Ст. школьники (2 смена)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													
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	17.10	65.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.04
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Яблоки	60	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	3.60	0.00	0.00	5.76	3.96	3.24	0.79
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая	100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
126	Борщ из свежей капусты	250	30.33	40.95	57.58	725.00	0.40	115.63	0.18	0.00	217.10	249.45	82.70	4.13
291	Макаронные изделия отварные	200	7.76	8.68	47.46	298.66	0.12	0.00	0.04	0.00	18.72	3.00	0.04	1.44
380	Котлеты из говядины	80	14.35	13.44	6.76	203.00	0.03	0.18	0.02	0.00	19.82	13.18	1.94	0.25
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
108	Хлеб пшеничный	60	2.84	0.36	17.39	76.90	0.07	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	0.00	0.68
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ПОЛДНИК													
588	Вафли	100	3.20	2.80	81.10	342.10	0.04	0.60	0.08	0.00	10.00	33.00	2.00	0.60
492	Чай с сахаром	200	0.80	0.20	14.24	59.14	0.00	0.40	0.00	0.00	20.22	32.96	17.60	3.32
112	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86.97	89.65	347.21	2511.20	0.98	240.99	0.39	0.00	435.37	430.68	153.11	17.54

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
		1485.38	1474.66	5317.35	40249.71	17.76	2654.03	5.96	0.00	7435.88	10410.42	3636.60