

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ОВЗ
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики: Тугельян В.А., Могильный М.П., 2008 - 2011 гг. Сборник
 методических рекомендаций Санкт-Петербурга, 2008. Возрастная категория 12-18 лет.

Режим питания: пн.-пт. завтрак с 9.30 до 12.30
 пн.-пт. обед с 14.40 до 16.50

Сезон:осенне-зимний

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Se, мг	Фосфор, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	4,8	7,6	10,3	129,9	0,03	0,04	0,05	0,12	0,05	0,12	0,33	113,00	6,67	71,74	0,33	31,74	0,00	0,00	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	550	16,4	19,2	71,3	523,1	0,20	11,90	0,13	1,79	0,05	0,19	270,42	40,66	213,12	4,23	336,93	2,01	0,02	0,00			
2-й завтрак																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	PP	
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	6,5	16,5	134,1	0,09	7,48	0,22	3,01	0,00	0,05	28,13	25,98	65,73	1,02	495,47	4,40	0,03	0,00	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	23,2	13,1	2,1	219,2	0,00	0,15	0,03	0,14	0,09	0,02	9,18	1,52	8,31	0,10	18,28	0,83	0,00	0,00	0,00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	9,5	51,3	310,3	0,05	0,00	0,00	4,14	0,00	0,03	5,15	32,18	96,69	0,65	71,50	1,00	0,04	0,01	0,00	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	920	34,9	30,1	119,4	880,5	0,32	40,75	0,42	8,14	0,09	0,16	64,30	71,66	194,47	2,26	678,25	6,90	0,08	0,01			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	PP	
Всего за день:	76,5	62,5	284,3	2 053,6	0,8	52,8	0,7	10,6	0,58	0,67	451,08	144,56	645,55	8,41	1 272,99	14,35	0,14	0,05				



МБОУ "Чебеньковская СОШ" Оренбургского района
 директор Дозова Валентина Михайловна

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	27,0	19,4	92,0	609,1	14,45	0,16	3,98	0,10	0,10	137,94	83,25	263,42	5,07	208,44	0,00	0,02	0,02	0,02			
2-й завтрак																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	ПР
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,1	13,4	104,4	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,63	21,23	30,58	1,34	225,72	3,51	0,03	0,00	0,00	59	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,2	5,8	10,4	127,0	0,05	10,00	0,20	0,30	0,00	0,00	47,00	29,00	101,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	24,0	21,3	398,0	0,18	11,57	0,02	3,21	0,00	0,22	24,13	50,66	249,48	3,89	1 156,02	15,53	0,10	0,00	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,78	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	37,9	35,9	102,8	840,7	0,41	26,43	1,28	7,09	0,00	115,96	116,09	422,67	8,33	1 433,34	19,04	0,14	0,00	0,00			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	ПР
Всего за день:		90,1	66,5	288,4	2 099,8	0,9	41,0	1,6	11,8	0,54	0,70	370,26	231,58	924,05	15,32	1 899,58	24,48	0,20	0,20	0,20	0,06	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	332,0	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,10	0,20	0,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	432	2008	
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША , БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	590	38,0	21,9	82,1	686,4	0,23	10,52	0,15	1,39	0,00	0,18	378,12	109,10	529,69	3,60	543,57	9,00	0,00	0,00	0,00	
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР	100	1,3	0,0	4,9	26,1	0,10	251,25	0,31	0,67	0,00	0,08	6,04	11,06	16,08	1,01	163,82	3,02	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	94,6	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011
ПИЦЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	19,0	22,8	1,9	288,1	0,05	1,36	0,08	1,92	0,00	0,15	17,06	19,09	160,38	1,61	236,13	6,67	0,13	0,02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21,6	6,9	45,1	328,5	0,59	0,00	0,03	8,93	0,10	0,13	77,98	76,43	197,30	6,09	706,43	4,92	0,03	0,00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	96,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	910	49,6	33,5	117,1	956,6	1,00	264,29	0,62	13,52	0,10	0,46	149,14	152,27	477,26	13,28	1 933,04	21,79	0,22	0,02	0,02	0,02
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
Всего за день:		112,8	66,6	292,8	2 293,0	1,5	274,9	0,9	15,6	0,54	0,96	643,62	293,61	1 244,91	18,80	2 734,41	36,23	0,26	0,06		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																					В1, мг
Завтрак																					
РЫБА, тушеная в томате с овощами	100	13,9	9,0	3,2	149,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	6,9	28,3	325,9	0,16	13,78	0,05	0,33	0,11	0,15	46,48	111,37	1,57	1,011,05	11,20	0,05	0,00	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЙОГУРТ	135	3,8	3,4	6,1	76,3	0,04	0,95	0,03	0,00	0,00	0,23	162,00	18,90	128,25	0,00	197,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	655	23,7	19,4	63,0	663,0	0,26	17,04	0,64	3,04	0,11	0,43	253,82	86,65	291,17	3,67	1 383,03	13,15	0,10	0,00		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	0,02
Обед																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1,6	10,1	7,4	127,3	0,03	28,06	0,30	4,51	0,00	0,00	45,09	21,04	37,07	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	2,8	13,3	85,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,00	21,22	21,79	48,37	0,86	464,03	4,55	0,03	0,00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,9	13,6	1,7	189,3	0,03	0,01	0,01	0,46	0,00	0,09	12,26	15,14	125,99	1,78	272,08	6,34	0,04	0,00	245	2011
КАША ТРИЧЕВЯЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,0	273,3	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,59	34,50	103,49	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	36,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	910	28,0	33,7	125,4	904,0	0,34	36,35	0,55	7,61	0,00	0,17	122,17	111,59	353,48	6,13	900,53	11,69	0,08	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	0,02
Всего за день:		76,9	66,3	282,0	2 217,0	0,8	53,5	1,4	11,3	0,55	0,92	482,35	230,48	882,61	11,72	2 541,36	30,28	0,22	0,04		

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,00	0,00	71	2011
.ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)																					
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	25,0	30,7	51,6	382,2	0,11	0,81	0,54	6,71	0,00	0,17	27,50	60,27	275,15	3,30	492,43	10,42	0,10	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК (ЛИМ. УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	28,2	30,9	111,4	637,7	0,20	15,73	0,65	7,20	0,00	0,31	80,37	111,11	373,77	6,32	1 007,17	13,44	0,12	0,01		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	6,0	3,6	43,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	10,60	5,92	19,60	0,43	70,35	1,41	0,01	0,00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	4,6	16,3	144,1	0,10	7,32	0,34	2,16	0,00	0,08	29,16	27,89	60,75	1,02	469,15	4,77	0,03	0,00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	174,4	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	84,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	42,6	40,1	123,6	883,7	0,51	17,23	0,62	6,56	0,37	0,38	140,97	108,78	380,99	5,74	1 016,66	15,59	0,20	0,04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
Всего за день:		96,0	84,2	328,6	2 171,4	1,0	33,1	1,4	14,4	0,81	1,01	337,70	252,13	992,72	13,98	2 281,63	34,47	0,36	0,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	12,4	21,1	77,3	555,8	0,19	61,04	0,14	1,27	0,24	0,30	266,41	73,82	258,00	2,25	628,51	20,59	0,03	0,00		
2-й завтрак																				
100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	56,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-БИ ВАРИАНТ)	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	18,1	11,7	10,6	220,0	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,33	8,20	45,04	0,66	60,66	3,75	0,01	0,00	234	2011
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	4,4	9,4	42,7	272,8	0,06	0,56	0,00	4,25	0,00	0,03	6,71	28,84	86,54	0,61	72,06	0,81	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	34,1	32,4	127,9	928,6	0,46	15,65	0,63	12,16	0,34	0,23	120,84	100,05	288,58	5,11	652,88	11,81	0,11	0,01		
Полдник																				
100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	56,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																				
Всего за день:	71,7	66,7	298,8	2 134,4	0,9	76,8	0,9	14,1	1,02	0,85	503,61	206,11	764,54	9,28	1 739,19	37,84	0,18	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,5	36,5	8,8	469,3	0,12	0,94	0,43	2,66	2,68	0,63	340,51	35,06	371,43	2,71	419,19	37,06	0,06	0,03	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЙОГУРТ	135	3,8	3,4	6,1	76,3	0,04	0,95	0,03	0,00	0,00	0,23	162,00	18,90	128,25	0,00	197,10	0,00	0,03	0,00	PP	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	555	27,1	42,0	40,2	655,1	0,19	1,96	0,46	3,05	2,68	0,89	523,26	69,13	529,09	4,36	685,32	37,06	0,09	0,03		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	366,49	3,90	0,03	0,00	99	2011
ПТИЦА ГУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	36,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	910	34,4	38,0	112,9	920,7	0,46	18,11	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP	
Всего за день:		86,7	93,2	246,7	2 225,8	0,9	20,2	1,0	10,1	3,22	1,52	755,61	190,57	1 099,71	11,21	1 771,08	54,10	0,33	0,11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
	Белки, г	Жиры, г																							
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	22,4	13,3	3,7	224,9	0,01	0,02	0,02	1,55	0,00	0,01	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00	232	2011					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	11,7	8,3	53,7	336,7	0,31	1,27	0,50	6,40	0,10	0,18	33,42	174,53	267,38	6,15	429,02	4,79	0,04	0,01	166	2011					
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР						
Итого за прием пищи:	36,5	22,1	93,1	719,7	0,37	7,13	0,52	8,70	0,10	0,25	96,78	205,73	325,39	9,94	684,32	7,27	0,05	0,01							
2-й завтрак	100	12,6	6,6	46,8	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2011					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	0,9	5,0	7,1	117,3	0,05	3,58	0,00	2,16	0,00	0,03	17,65	11,74	26,42	0,46	244,32	2,29	0,01	0,00	113	2011					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО ВЯДИНЫ	23,2	24,0	39,8	443,5	0,09	0,48	0,22	3,71	0,00	0,15	18,45	44,25	235,52	2,95	436,94	9,28	0,09	0,01	244	2011					
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,76	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00	437	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР						
Итого за прием пищи:	29,9	30,1	98,2	812,0	0,32	34,81	0,24	6,94	0,00	0,25	85,27	92,20	345,10	5,52	965,32	14,82	0,13	0,01							
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР						
Всего за день:	91,6	65,4	284,9	2 181,7	0,9	42,1	0,9	16,3	0,54	0,82	298,41	330,17	908,45	17,38	1 907,44	27,53	0,22	0,06							

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																						
	230	28,5	19,6	44,6	471,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,82	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008	
	200	3,3	3,1	26,5	146,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР		
	650	33,9	22,8	113,2	796,5	0,17	10,48	0,20	2,61	0,10	0,53	364,83	82,76	427,70	2,05	752,37	11,38	0,04	0,04			
Итого за прием пищи:																						
2-й завтрак																						
	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,86	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР	
Обед																						
	100	4,9	9,2	1,4	108,0	0,03	3,23	0,05	2,37	0,00	0,05	16,09	10,67	51,69	0,62	107,59	1,96	0,04	0,01	50	2011	
	250	2,9	3,0	20,2	119,4	0,12	6,60	0,20	1,47	0,00	0,05	23,65	29,26	70,34	1,13	485,13	5,00	0,03	0,00	101	2011	
	130	15,6	18,5	14,0	283,7	0,07	1,35	0,09	2,12	0,00	0,08	15,34	23,46	144,97	2,03	292,60	6,16	0,05	0,00	279	2011	
	200	4,2	7,3	26,5	196,8	0,17	13,85	0,05	0,33	0,11	0,15	46,72	38,78	112,00	1,57	1 016,72	11,26	0,05	0,00	128	2011	
	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011	
	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР		
	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
	940	32,4	39,1	116,9	936,8	0,54	26,71	0,39	7,32	0,11	0,36	130,81	121,29	416,56	6,94	2 066,46	25,18	0,18	0,01			
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,86	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	ПР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																						
		91,5	75,1	323,7	2 385,3	1,0	37,3	0,8	10,6	0,65	1,21	612,00	236,29	1 082,22	10,91	3 076,63	42,00	0,26	0,09			
Всего за день:																						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ТОМИДОР	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	6.02	0.00	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	28.2	26.9	80.6	676.6	0.26	10.74	0.12	2.58	0.10	0.23	96.86	81.93	302.06	6.36	650.78	9.70	0.09	0.02		
2-й завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		ПР
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	100	1.5	6.0	8.7	95.4	0.04	5.17	0.32	2.73	0.00	0.04	29.99	20.34	43.11	0.92	301.03	3.85	0.02	0.00	67	2011
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	6.5	5.4	38.2	178.0	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.53	34.42	147.98	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	30.4	33.4	116.8	941.2	0.43	20.75	0.62	9.25	0.00	0.11	127.10	111.84	425.33	7.40	680.51	8.01	0.06	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		ПР
Всего за день:		83.8	73.5	291.0	2 267.8	0.9	31.6	0.9	12.5	0.54	0.66	340.32	226.01	540.02	8.28	908.58	15.14	0.13	0.06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зерлепти- ческая ценность, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	625,6	591,9	1 985,0	15 529,6	7,14	662,07	8,96	120,57	4,59	6,12	3 641,36	2 019,11	7 130,51	113,49	18 235,40	270,03	1,96	0,27
Среднее значение за период	62,6	59,2	198,5	1 553,0	0,71	66,21	0,90	12,06	0,46	0,61	364,14	201,91	713,05	11,35	1 823,54	27,00	0,20	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	34,3	49,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	613	900