

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 г.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон: осенне - зимний

Режим питания: лн.-пт. завтрак с 9.30 до 10.40

пн.-пт.-обед с 15.30 до 16.50



МБОУ "Чебыньковская СОШ" Оренбургского района

Директор Любова Валентина Михайловна

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	4,8	7,6	10,3	129,9	0,03	0,04	0,05	0,12	0,05	113,00	6,67	71,74	0,33	31,74	0,00	0,01	0,00	7	
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	382	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	43,7	19,4	76,2	542,5	0,20	11,90	0,13	1,79	0,05	270,42	40,66	213,12	4,23	336,93	2,01	0,02	0,00		
2-й ЗАВТРАК																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР
Обед																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	5,2	13,2	106,9	0,05	5,96	0,17	2,39	0,00	0,04	22,41	20,75	52,54	0,60	396,06	3,52	0,02	0,00	96
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	21,4	12,2	2,1	204,0	0,00	0,14	0,03	0,13	0,08	0,02	8,86	1,47	8,00	0,09	17,48	0,81	0,00	0,00	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	7,1	38,5	232,4	0,03	0,00	0,00	3,10	0,00	0,02	3,86	24,12	72,49	0,49	53,60	0,75	0,03	0,01	304
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	346
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
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:	770	31,1	25,4	101,6	750,6	0,24	29,22	0,30	6,31	0,08	58,32	156,77	1,87	560,15	5,75	0,06	0,01			
полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР
Всего за день:		87,4	51,4	224,6	1 618,1	0,6	41,2	0,5	8,44	0,35	385,57	115,10	488,87	7,06	1 025,98	10,48	0,10	0,03		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																						В12, мкг
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,79	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
ТОМАТНЫМ																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,68	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	0,01	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	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	25,1	17,8	80,4	540,2	0,24	14,45	0,15	3,94	0,08	0,08	127,66	75,60	243,88	4,73	176,81	0,00	0,01	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	PP	
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,6	48,7	0,03	1,67	0,63	1,82	0,00	0,03	18,32	12,72	18,35	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	0,00	59	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,6	4,6	8,3	101,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	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	248,48	3,89	1 156,02	15,53	0,10	0,00	0,00	259	2011
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	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	0,00	PP	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,7	0,7	5,7	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:	720	36,0	32,7	91,8	794,6	0,40	23,32	0,81	5,95	0,00	0,27	94,25	101,78	390,23	7,41	1 342,94	17,64	0,13	0,00	0,00	PP	
полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	PP	
Всего за день:		73,7	57,1	219,0	1 659,8	0,8	37,8	1,0	10,23	0,30	0,51	280,09	193,50	753,09	13,10	1 648,65	20,36	0,16	0,03	0,03		

3 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	l, мкг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С	180	26,6	13,6	24,2	332,0	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	224	2008
МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	0,00	432	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	100	1,5	0,5	27,7	76,0	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	37,9	21,8	88,8	684,7	0,22	11,69	0,20	3,42	1,00	0,66	376,05	108,45	475,34	3,35	914,90	20,90	0,06	0,03	ПР	
Итого за прием пищи:	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР	60	0,8	0,0	3,0	15,7	0,06	150,75	0,19	0,40	0,00	0,05	4,82	6,63	9,65	0,60	98,29	1,81	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	88	2011
ПТИЦА КУШЕННАЯ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	90	17,1	20,5	1,7	299,2	0,05	1,22	0,07	1,73	0,00	0,13	15,36	17,17	144,29	1,45	212,88	6,00	0,11	0,02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16,2	5,1	33,8	246,3	0,44	0,00	0,02	6,70	0,08	0,10	98,51	57,34	148,02	4,57	529,99	3,69	0,02	0,00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	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	0,02	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:	760	41,4	29,0	100,6	816,1	0,77	162,13	0,44	10,59	0,08	0,37	120,17	121,93	394,28	10,99	1560,61	17,64	0,17	0,02	ПР	
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:	919	57,4	28,2	180,8	1805,8	1,1	173,9	0,7	14,35	1,30	1,19	554,40	246,50	988,60	15,30	2604,41	41,26	0,25	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мкг	Ca, мг	F, мг
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	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	126,25	0,00	197,10	0,00	0,03	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:	595	21,3	16,8	56,7	567,1	0,21	13,47	0,58	2,73	0,08	0,39	240,56	75,83	261,38	3,25	1 122,03	10,17	0,08	0,00		
2-й ЗАВТРАК																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	1,0	6,1	4,4	76,2	0,02	16,80	0,18	2,70	0,00	0,00	27,00	12,60	22,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,2	10,7	66,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	35,50	0,68	371,22	3,64	0,02	0,00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,5	12,3	1,6	170,3	0,03	0,01	0,01	0,41	0,00	0,09	11,08	13,64	113,36	1,61	244,77	5,71	0,03	0,00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,5	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	10,97	25,94	77,81	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СРЕЖИХ 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	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 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	ПР	
Итого за прием пищи:	760	24,3	26,2	107,2	749,1	0,28	23,77	0,38	5,41	0,00	0,16	95,03	88,73	290,43	5,14	790,41	10,15	0,06	0,00		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		56,2	49,6	209,7	1 641,2	0,6	37,3	1,0	8,48	0,27	0,71	393,77	180,68	670,79	9,35	2 031,34	23,04	0,16	0,02		

5 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
. ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)																					
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,7	436,8	0,07	0,60	0,40	5,04	0,00	0,11	20,61	45,17	206,30	2,48	369,20	7,81	0,08	0,01	244	2011
ЦАИ 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 (ИНДУПАК)	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	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	23,2	97,5	686,7	0,15	11,50	0,51	5,49	0,00	0,23	64,23	90,38	288,04	5,09	827,25	9,62	0,09	0,01			
2-й ЗАВТРАК																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	3,7	13,1	114,9	0,09	5,84	0,28	1,71	0,00	0,07	23,24	22,27	48,56	0,81	375,00	3,81	0,03	0,00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	56,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	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	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:	790	37,0	33,5	106,9	865,6	0,45	13,01	0,53	4,91	0,33	0,33	118,11	91,56	327,86	4,87	845,92	13,41	0,17	0,03		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		71,2	63,3	251,2	1 877,3	0,7	24,6	1,1	10,74	0,55	0,72	240,52	198,06	734,88	10,92	1 801,97	25,75	0,28	0,06		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																			Белки, г	В12, мкг		
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	200	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	176,52	9,59	0,01	0,00	190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	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	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011		
ФРУКТ(ЯБЛОКО)ТРУША БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	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	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	550	12,4	21,1	77,3	565,8	0,19	61,04	0,14	1,27	0,24	0,30	266,41	73,82	258,00	2,25	626,51	20,59	0,03	0,00			
2-й ЗАВТРАК																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР		
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,7	3,0	6,3	96,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	21,57	8,81	15,07	0,68	116,54	1,68	0,01	0,00	41		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	376,58	3,56	0,02	0,00	102		
КОЛЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	16,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	56,62	3,50	0,01	0,00	234		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	150	3,3	7,0	32,0	204,4	0,03	0,42	0,00	3,19	0,00	0,03	5,03	21,64	64,93	0,46	54,06	0,61	0,02	0,01	304		
КОМПОЗИЦИЯ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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		
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:	790	30,1	26,1	108,5	777,7	0,37	10,45	0,45	9,30	0,32	0,20	96,08	79,75	218,14	4,08	659,49	9,35	0,07	0,01			
полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР		
Всего за день:	55,8	53,8	232,6	1 668,5	0,7	71,6	0,7	10,91	0,78	0,68	420,67	169,69	595,12	7,29	1 415,90	32,66	0,12	0,03				

7 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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	352,2	0,08	0,71	0,32	1,98	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	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	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,38	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:	505	21,7	32,4	37,9	537,9	0,15	1,73	0,35	2,38	2,01	0,74	438,43	60,38	436,42	3,68	580,62	27,80	0,07	0,02		
2-й ЗАВТРАК																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																					
	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	47,2	0,03	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,83	7,64	0,14	25,41	0,44	0,00	0,00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,90	0,68	293,19	3,12	0,01	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,2	17,6	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	0,13	18,22	17,40	145,81	1,47	215,97	6,27	0,11	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	56,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	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	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:	760	29,8	31,0	97,1	775,0	0,37	13,00	0,32	4,69	0,08	0,26	95,19	74,19	282,56	4,17	682,31	9,83	0,14	0,03		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																					
	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		64,1	70,0	181,8	1 637,9	0,6	14,8	0,8	7,41	2,31	1,16	591,80	150,69	837,96	8,81	1 391,83	40,35	0,23	0,07		

8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26,9	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	232	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,8	6,2	40,2	252,2	0,24	0,95	0,37	4,79	0,08	0,14	25,04	130,84	200,43	4,61	321,57	3,58	0,03	0,00	166	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	
ФРУКТОВАЯ БЛОКОТРУША БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	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	
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:	590	38,0	22,7	80,3	680,5	0,31	6,81	0,39	7,43	0,08	0,21	91,51	162,46	260,71	8,41	581,39	6,35	0,04	0,00			
2-й ЗАВТРАК																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР		
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	113	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23,2	24,0	33,8	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	40	3,1	0,3	20,1	103,9	0,01	20,70	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	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	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	720	29,4	29,1	95,7	760,9	0,29	30,10	0,24	6,47	0,00	0,22	72,55	84,25	323,05	5,03	859,97	13,16	0,12	0,01	ПР		
Итого за прием пищи:	720	29,4	29,1	95,7	760,9	0,29	30,10	0,24	6,47	0,00	0,22	72,55	84,25	323,05	5,03	859,97	13,16	0,12	0,01			
полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР		
Всего за день:	80,0	58,4	222,8	1786,4	0,7	37,0	0,7	14,24	0,30	0,59	222,24	262,83	702,74	14,40	1570,26	22,23	0,18	0,03				

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ca, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	6,8	12,1	306,0	0,04	0,00	0,40	0,00	0,00	115,00	18,00	160,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
СОК (ИНДУЛТАК)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,20	21,60	27,00	304,00	0,00	0,00	0,00	369	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	1		
Итого за прием пищи:	600	18,7	10,0	80,7	633,3	0,15	5,32	0,12	0,79	0,00	0,20	240,01	65,23	291,69	1,76	499,41	9,00	0,00	0,00		
2-й ЗАВТРАК																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	1	1
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2,9	5,5	0,8	64,7	0,02	1,92	0,03	1,41	0,00	0,02	9,60	6,39	30,95	0,39	64,34	1,17	0,02	0,00	50	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2,3	2,4	16,1	95,5	0,07	6,28	0,16	1,18	0,00	0,04	18,91	23,41	56,28	0,90	388,10	4,00	0,02	0,00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	120	14,4	17,2	13,0	263,0	0,07	1,28	0,09	1,95	0,00	0,07	14,28	21,77	133,98	1,89	269,93	5,68	0,04	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,2	5,4	21,4	147,4	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,08	83,98	1,18	762,39	8,45	0,04	0,00	128	2011
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	1	
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	1	
Итого за прием пищи:	790	27,6	31,6	104,2	799,6	0,43	20,54	0,32	5,82	0,06	0,27	106,84	99,77	342,75	5,95	1 649,18	20,10	0,13	0,00		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	1	1
Всего за день:	88,9	48,2	231,7	1 757,9	0,7	25,9	0,5	6,95	0,30	0,63	405,03	181,12	753,42	8,67	2 277,49	31,82	0,15	0,02			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20,3	19,8	8,4	232,2	0,07	0,00	0,00	2,03	0,00	0,12	12,69	24,84	181,00	2,76	368,41	7,52	0,06	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	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:	550	28,4	24,8	70,0	566,0	0,22	6,10	0,03	2,59	0,08	0,21	78,19	71,42	294,35	6,09	617,34	9,33	0,08	0,01		
2-й ЗАВТРАК																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	60	0,9	3,6	5,2	57,3	0,03	3,09	0,19	1,65	0,00	0,02	17,98	12,20	25,86	0,54	180,51	2,31	0,00	0,00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	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)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	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:	760	28,5	30,0	111,5	824,0	0,39	16,17	0,44	7,70	0,00	0,09	106,81	99,32	399,55	6,83	494,41	5,63	0,03	0,00		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:	70,5	61,4	228,3	1705,0	0,7	22,3	0,6	10,63	0,30	0,46	243,18	186,86	812,88	13,88	1240,65	17,68	0,13	0,03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества					
	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	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	557,7	504,4	1 769,9	6,03	485,72	6,83	98,98	4,59	5,50	3 155,47	1 723,83	6 148,55	95,18	15 719,48	238,43	1,56	0,19	
Среднее значение за период	55,8	50,4	177,0	0,60	48,57	0,68	9,90	0,46	0,55	315,55	172,38	614,86	9,52	1 571,95	23,84	0,16	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	32,7	51,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7- 11 летняя школа	563	762