



Примерное меню рационального питания для обучающихся с ОВЗ
Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся 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: весенне - летний

Режим питания: пн.-пт. завтрак с 9.10 до 10.40
пн.-пт. -обед с 14.40 до 15.50

1 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, мкг	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	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	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	0,04	113,00	6,67	71,74	0,33	31,74	0,00	0,01	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	382	2011
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	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	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:	550	16,6	19,4	76,2	542,5	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	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	0,0	2,9	15,6	0,06	150,00	0,19	0,40	0,00	0,05	4,80	6,60	9,60	0,60	97,80	1,80	0,01	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,20	19,98	51,66	0,78	388,06	3,52	0,02	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	21,4	12,2	2,1	204,0	0,00	0,14	0,03	0,13	0,06	0,02	8,86	1,47	8,00	0,09	17,48	0,81	0,00	0,00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	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	346	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	790	31,0	22,6	102,6	740,9	0,21	163,54	0,41	3,72	0,18	0,17	64,84	70,73	183,12	2,86	676,71	7,55	0,08	0,01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР
Всего за день:		60,2	48,6	225,6	1 608,4	0,6	175,5	0,6	5,9	0,45	0,52	393,44	230,37	387,20	1 016,36	9,58	0,12	0,03			

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		120	150	200	30															500		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314	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	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	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	ПР		
Итого за прием пищи:	500	25,1	17,8	80,4	540,2	0,24	14,45	0,15	3,94	0,08	0,23	127,66	75,60	243,88	4,73	387,00	6,69	0,13	0,03			
2-й ЗАВТРАК																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	0,00	80	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,86	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	76,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР		
Итого за прием пищи:	720	30,8	27,0	85,2	674,3	0,32	24,27	0,21	3,39	0,08	0,32	89,57	99,58	377,42	6,65	1 695,16	19,33	0,12	0,00			
полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		68,5	51,4	212,4	1 539,5	0,7	38,8	0,4	7,7	0,38	0,71	275,41	294,16	622,26	140,28	2 094,88	26,04	0,27	0,05			

3 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	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			
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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	0,02	0,01	0,01	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	0,00	432	2008			
ФРУКТ(ЯБЛОКО,ГРУША,БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	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	346,00	0,00	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	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР				
Итого за прием пищи:	540	37,9	21,8	88,6	565,0	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					

2-й ЗАВТРАК

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	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 ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,1	20,5	1,7	259,2	0,05	1,22	0,07	1,73	0,00	0,13	15,36	17,17	144,29	1,45	212,68	6,00	0,11	0,02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16,2	5,1	33,8	246,2	0,44	0,00	0,02	6,70	0,08	0,10	58,50	57,33	148,00	4,57	529,92	3,69	0,02	0,00	197	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	760	39,7	28,3	91,0	777,5	0,69	162,05	0,44	10,59	0,08	0,37	120,16	121,92	394,26	10,99	1 560,54	17,64	0,17	0,02		

ПОЛДНИК

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		90,2	56,7	226,6	1 667,5	1,0	173,8	0,7	14,4	1,30	1,19	554,39	349,35	870,56	143,24	2 478,16	38,56	0,25	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г			В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
		Белки, г	Жиры, г																				
Завтрак																							
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		
ПЮРЕ 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	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,88	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	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:	595	21,0	16,4	70,7	615,4	0,21	13,20	0,66	2,74	0,08	0,16	169,96	80,83	211,97	4,53	924,93	10,17	0,06	0,00				
2-й ЗАВТРАК																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР			
Обед																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,6	4,3	5,6	68,1	0,04	3,80	0,38	1,85	0,11	0,06	14,09	13,47	36,11	0,55	192,20	2,98	0,02	0,00	40	2011		
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,4	2,2	10,7	68,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	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	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	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	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР			
Итого за прием пищи:	760	23,2	23,8	98,9	702,9	0,22	10,69	0,58	4,56	0,11	0,22	82,15	89,66	304,53	5,03	972,61	13,13	0,08	0,00				
полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР			
Всего за день:		56,8	46,8	216,4	1 643,3	0,6	24,0	1,3	7,6	0,44	0,54	310,29	289,47	517,46	1 338,46	23,32	0,15	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг																
Завтрак																								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	13,87	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	0,00	71	2011	
ПЛОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	150	18,7	23,0	38,7	306,8	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	0,00	0,01	244	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	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	0,00	376	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,00	0,00	ПР		
СОК (ИНД.УПАК.)	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	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	21,6	23,2	97,5	586,7	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	0,00	0,00	0,01	ПР		
Итого за прием пищи:	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР		
2-й ЗАВТРАК																								
Обед																								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР		
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	0,00	0,00	24	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	3,7	13,0	114,8	0,09	5,56	0,27	1,68	0,00	0,07	22,96	22,08	48,53	0,81	368,49	3,81	0,03	0,00	0,00	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	0,02	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	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	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	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	0,01	0,00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	790	35,3	32,8	97,2	826,9	0,37	12,65	0,52	4,88	0,33	0,33	117,83	91,37	327,83	4,87	839,31	13,41	0,17	0,03	0,03	0,03	ПР		
полдник																								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР		
Всего за день:		69,5	62,6	241,5	1 708,6	0,6	24,2	1,1	10,7	0,55	0,72	240,24	300,73	616,83	138,86	1 669,28	23,05	0,28	0,06	0,06	0,06			

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				200	30	200	100	20		
Завтрак																										
КАША "ДРУЖБА"	200	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)	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,80	14,90	0,22	19,90	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	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	382	2011						
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	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	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	ПР							
Итого за прием пищи:	550	12,4	21,1	77,3	555,8	0,19	61,04	0,14	1,27	0,24	0,30	266,41	73,62	256,00	2,25	628,51	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	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,6	3,0	8,6	68,8	0,03	5,29	0,05	1,52	0,00	0,05	21,72	18,18	33,90	1,03	299,97	5,15	0,01	0,00	75	2011
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	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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	2011
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	2011
КОМПОТ ИЗ 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	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	51,80	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	790	29,3	25,4	101,2	751,8	0,30	9,47	0,31	9,39	0,32	0,23	96,23	89,12	236,97	4,43	841,92	12,82	0,07	0,01		

полдник

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР
Всего за день:		54,3	53,1	225,3	1 632,6	0,6	70,6	0,5	11,0	0,78	0,69	420,82	281,92	495,93	135,58	1 473,15	33,43	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		А, мг	С, 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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг															
Завтрак																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	352,2	0,08	0,71	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211			
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			
ЙОГУРТ	135	3,5	3,0	21,1	124,6	0,04	0,68	0,11	0,01	0,00	0,00	91,40	23,90	78,84	1,28	0,00	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:	505	21,5	32,0	52,9	586,3	0,15	1,46	0,43	2,39	2,01	0,51	367,83	65,38	387,01	4,96	383,52	27,80	0,04	0,02				
2-й ЗАВТРАК																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	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			
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			
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			
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			
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			
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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР			
Итого за прием пищи:	760	28,1	30,3	87,4	736,4	0,29	12,92	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	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР			
Всего за день:		62,2	68,9	187,1	1 647,7	0,6	14,4	0,8	7,4	2,31	0,93	521,20	258,55	670,53	138,03	1 068,55	37,85	0,20	0,07				

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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, 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	142,5	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
ФРУКТ(ЯБЛОКО,ГРУША,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	570,8	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	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	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	24,8	27,5	50,8	549,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,65	3,20	470,93	9,68	0,10	0,01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	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	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	720	29,3	31,9	103,1	818,4	0,22	30,13	0,34	8,01	0,00	0,23	76,67	96,55	357,18	5,28	893,96	13,76	0,13	0,01		
полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		79,9	61,2	230,2	1714,2	0,7	37,0	0,8	15,8	0,30	0,60	226,36	377,99	618,85	142,59	1478,07	20,13	0,19	0,03		

9 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	276,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	18,00	160,00	0,60	220,07	1,86	0,03	0,03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	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
СОК (ИНД.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	389	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:	600	18,7	17,3	80,7	603,5	0,15	10,42	0,19	2,35	0,09	0,48	240,01	65,23	291,69	1,76	719,48	10,88	0,03	0,03		

2-й ЗАВТРАК

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2,3	2,4	16,1	95,2	0,07	5,28	0,16	1,16	0,00	0,04	16,90	23,34	56,11	0,90	387,93	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	21,3	147,0	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР	
Итого за прием пищи:	790	23,5	25,4	94,6	703,4	0,34	21,54	0,29	4,41	0,08	0,26	111,03	101,70	326,00	5,92	1 668,98	18,92	0,11	0,00		

ПОЛДНИК

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР	
Всего за день:		54,8	49,3	222,1	1 631,9	0,6	32,0	0,6	7,1	0,39	0,90	409,22	285,91	618,65	136,58	2 391,18	29,82	0,16	0,05		

10 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
		6,3	3,3	23,4		162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01							
Завтрак																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР)	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	25,60	0,00	0,00	0,00	ПР							
Итого за прием пищи:	550	28,4	24,8	70,0	556,0	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	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР							
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	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	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР							
Итого за прием пищи:	760	27,7	29,3	101,5	783,8	0,31	15,46	0,43	7,66	0,00	0,09	103,30	98,33	397,97	6,80	484,33	5,63	0,03	0,00								
полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,11	0,08	29,09	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР							
Всего за день:		68,7	60,7	218,3	1 664,8	0,7	21,6	0,5	10,6	0,30	0,46	239,67	288,73	693,28	141,79	1 104,39	14,98	0,13	0,03								