

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1
г. Поронайска

А.А. Малкина



« 9 » *Июль* 2023 год

Перспективное меню ,ОВЗ 7-10 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

МБОУ СОШ № 1 г. Поронайска

1 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	39,9	307,3	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,55	157,43	38,42	0,87	240,36	11,96	0,00	0,01	175	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,4	0,0	15,5	65,2	1,20	0,00	0,02	0,00	0,00	17,78	16,22	10,03	1,54	61,91	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ФРУКТ	250	0,9	0,9	21,6	103,4	22,00	0,07	0,04	0,01	0,00	35,20	24,20	17,60	4,84	611,60	4,40	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	762	10,7	23,2	92,5	629,2	23,82	0,21	0,23	0,16	0,33	192,43	219,24	69,95	7,57	942,97	16,36	0,00	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,0	9,6	23,6	402,4	7,05	0,20	0,08	0,25	0,00	45,46	95,29	39,91	2,23	643,81	5,95	0,00	0,04	102	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	6,1	36,9	235,3	0,00	0,21	0,12	0,02	0,08	21,18	180,33	121,06	4,24	254,26	2,20	0,00	0,01	171,1	2011	
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	1,84	0,05	0,10	0,02	0,00	20,53	132,60	19,65	2,06	347,75	6,74	0,00	0,04	260	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,0	54,0	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,22	2,48	3,67	0,50	70,45	0,50	0,00	0,00	438	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1060	40,4	44,3	127,4	1 253,7	41,29	0,67	0,45	0,48	0,08	189,96	518,42	241,98	15,94	2 115,71	25,53	0,00	0,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67																				
Всего за день:		51,1	67,5	219,9	1 882,9	65,11	0,88	0,68	0,64	0,40	382,39	737,67	311,93	23,51	3 058,68	41,89	0,01	0,17			

2 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	9,00	0,04	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	3,60	279,00	1,80	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	660	15,3	23,1	89,9	635,3	10,15	0,16	0,34	0,17	0,23	391,47	293,49	59,93	4,52	655,72	19,80	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	8,7	9,4	23,0	389,5	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,67	63,76	21,00	1,01	355,11	4,74	0,01	0,02	108	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,2	6,4	25,8	178,4	12,23	0,15	0,14	0,04	0,09	66,38	111,27	37,08	1,42	916,82	11,42	0,00	0,04	127	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,4	23,5	1,1	273,4	0,50	0,15	0,15	0,05	0,44	24,61	145,73	17,67	1,91	274,64	9,44	0,01	0,05	271	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	11,40	0,04	0,07	0,17	0,00	45,77	34,74	24,70	0,91	164,65	5,03	0,00	0,02	17	2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103,0	4,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2011	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1080	34,9	51,0	133,5	1 318,1	52,73	0,61	0,53	0,51	0,69	224,83	448,90	141,26	12,06	2 373,23	36,86	0,02	0,15			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	67																				
Всего за день:		50,2	74,1	223,4	1 953,4	62,88	0,77	0,87	0,67	0,92	616,29	742,38	201,19	16,57	3 028,94	56,66	0,02	0,18			

3 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8,5	12,9	36,7	297,2	0,24	0,16	0,24	0,06	0,19	144,60	215,45	88,34	2,60	333,86	8,82	0,00	0,02	183	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,3	0,0	29,1	115,6	3,24	0,00	0,01	0,00	0,00	14,76	10,30	7,83	0,83	53,70	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ	350	3,7	1,2	51,5	235,2	24,50	0,10	0,12	0,06	0,00	19,60	68,60	102,90	1,47	852,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	815	14,7	23,3	132,7	801,3	27,98	0,29	0,39	0,20	0,34	185,86	315,75	202,97	5,22	1 269,26	8,82	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Обед																					
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,4	9,3	20,6	207,4	5,06	0,08	0,09	0,21	0,06	37,73	118,12	28,69	1,82	504,77	7,04	0,00	0,04	117	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	17,2	36,9	18,7	478,2	39,26	0,38	0,18	0,13	0,00	102,59	191,76	55,18	3,44	759,67	13,65	0,00	0,08	139	2011	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,0	6,1	2,5	69,8	14,35	0,04	0,06	0,16	0,00	34,88	31,94	22,04	0,91	189,26	3,98	0,00	0,01	19	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1010	35,3	53,7	119,2	1 109,7	78,67	0,69	0,42	0,51	0,06	233,06	431,62	147,31	12,57	2 115,50	29,79	0,00	0,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																				
Всего за день:		50,0	77,0	251,9	1 911,0	106,65	0,98	0,81	0,71	0,40	418,92	747,37	350,27	17,79	3 384,76	38,61	0,00	0,18			

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	6,2	22,0	170,2	0,29	0,06	0,21	0,03	0,08	174,87	144,96	23,40	0,48	241,40	9,30	0,00	0,02	120	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ	180	0,6	0,6	15,5	74,4	15,84	0,05	0,03	0,01	0,00	25,34	17,42	12,67	3,48	440,35	3,17	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	680	13,0	16,3	67,9	475,7	16,27	0,15	0,31	0,13	0,15	350,90	265,25	50,88	5,17	749,11	12,47	0,01	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	150	15,6	17,2	44,7	822,1	1,34	0,05	0,03	0,17	0,00	10,80	90,99	32,60	0,77	131,40	1,89	0,01	0,03	291	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	23,9	113,2	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,17	3,06	4,86	0,54	11,05	0,00	0,00	0,00	388	2011	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	9,1	90,1	6,01	0,06	0,05	0,42	0,00	23,94	43,65	21,04	0,83	335,02	3,33	0,00	0,02	22	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	960	25,1	29,1	142,2	1 377,0	122,05	0,35	0,26	0,97	0,00	150,35	280,68	118,04	9,33	1 598,06	14,74	0,01	0,11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	74																				
Всего за день:		38,1	45,4	210,1	1 852,7	138,32	0,50	0,57	1,09	0,15	501,25	545,92	168,92	14,49	2 347,17	27,21	0,02	0,15			

5 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ	180	24,3	35,5	3,5	431,1	0,23	0,11	0,76	0,57	4,36	143,00	357,31	25,32	4,28	328,45	41,27	0,05	0,09	227	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	17,4	15,6	228,2	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25,00	0,08	0,05	0,02	0,00	40,00	27,50	20,00	5,50	695,00	5,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	680	30,5	56,3	67,7	909,8	25,75	0,24	0,94	0,74	4,66	298,32	480,11	61,50	10,20	1 201,01	55,27	0,05	0,12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,2	15,8	15,2	260,1	8,12	0,11	0,13	0,02	0,00	24,82	156,01	33,55	2,48	767,39	9,88	0,00	0,06	259	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,6	127,9	11,54	0,04	0,04	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,86	261,61	3,54	0,00	0,02	67	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	960	23,7	30,2	118,1	846,6	47,85	0,41	0,31	0,43	0,00	139,17	330,75	112,07	11,23	2 252,73	24,03	0,00	0,13			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																				
Всего за день:		54,2	86,5	185,8	1 756,5	73,61	0,65	1,24	1,18	4,66	437,48	810,86	173,58	21,43	3 453,75	79,30	0,05	0,25			

7 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395	185	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,76	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННЫЙ 2,5%	200	5,4	3,0	22,6	140,0	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			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	635	12,0	17,2	57,7	440,9	20,11	0,10	0,10	0,12	0,15	170,81	118,21	25,15	4,87	598,30	4,00	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Обед																					
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	6,5	9,1	16,5	352,4	1,75	0,02	0,02	0,02	0,00	22,33	38,25	16,28	0,48	104,06	1,26	0,00	0,01	116	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	4,5	36,9	220,7	0,00	0,21	0,12	0,01	0,05	20,97	180,02	121,06	4,24	253,96	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,8	15,8	3,5	210,9	1,55	0,04	0,09	0,23	0,00	25,20	126,41	20,64	1,94	307,39	6,33	0,00	0,04	246	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,0	15,2	62,2	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	10,42	2,88	4,26	0,11	34,92	0,10	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1050	35,1	36,8	128,6	1 169,2	34,94	0,46	0,34	0,28	0,05	156,02	458,23	214,44	13,99	1 614,48	21,79	0,01	0,11			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	73																				
Всего за день:		47,1	54,0	186,3	1 610,1	55,04	0,56	0,44	0,40	0,20	326,83	576,44	239,59	18,86	2 212,78	25,79	0,01	0,13			

8 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	250	12,3	8,1	78,5	440,1	2,30	0,28	0,18	0,04	0,06	171,85	265,38	90,57	3,43	633,96	15,01	0,00	0,02	167	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,2	8,7	7,8	114,1	0,00	0,02	0,01	0,07	0,15	4,05	11,65	1,95	0,17	15,30	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	13,32	8,80	6,07	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ФРУКТ	250	0,9	0,7	23,2	105,8	11,25	0,05	0,07	0,00	0,00	42,75	36,00	27,00	4,50	348,75	2,25	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	747	14,6	17,5	124,6	722,7	14,71	0,34	0,27	0,12	0,21	231,97	321,83	125,59	8,90	1 035,12	17,26	0,00	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,7	9,9	13,1	169,6	9,76	0,06	0,08	0,25	0,00	57,88	90,54	31,57	1,86	466,74	8,16	0,00	0,04	82	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	7,9	36,5	231,2	0,00	0,03	0,02	0,04	0,14	13,87	70,87	24,07	0,51	52,55	0,71	0,01	0,02	171.2	2011	
ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ	110	14,5	14,4	16,2	252,4	0,98	0,05	0,10	0,06	0,02	25,14	143,85	23,28	1,42	183,75	5,02	0,02	0,10	260	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1070	30,7	39,6	130,8	1 008,1	40,24	0,33	0,32	0,37	0,16	171,91	418,29	127,02	10,73	1 472,83	21,86	0,02	0,19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																				
Всего за день:		45,3	57,1	255,4	1 730,7	54,95	0,67	0,59	0,49	0,37	403,88	740,12	252,61	19,64	2 507,96	39,11	0,03	0,24			

9 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	20,2	17,5	21,4	328,0	0,39	0,05	0,24	0,10	0,13	191,03	218,93	25,35	0,51	185,14	3,49	0,02	0,03	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,80	7,42	5,31	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ	150	0,5	0,4	13,9	63,5	6,75	0,03	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	209,25	1,35	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	545	21,0	17,9	50,2	451,9	7,18	0,08	0,29	0,10	0,13	227,48	247,95	46,86	3,95	420,09	4,84	0,02	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																				
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	7,4	9,7	13,7	349,4	1,60	0,02	0,03	0,04	0,11	32,27	32,29	9,03	0,49	58,03	1,54	0,01	0,00	113	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	312	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,2	11,2	9,7	181,7	13,36	0,04	0,09	0,01	0,00	43,80	105,37	23,05	1,80	311,74	6,35	0,00	0,03	298	2012	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,38	7,42	5,66	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2,0	107,3	2,64	0,02	0,04	0,01	0,00	31,44	95,04	15,36	0,57	106,50	0,72	0,01	0,12	76	2011	
Итого за прием пищи:	1040	31,6	36,0	109,8	1 074,2	48,02	0,37	0,35	0,11	0,19	209,54	398,90	116,40	10,82	1 900,85	22,27	0,02	0,21			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70																				
Всего за день:		52,6	53,9	160,1	1 526,2	55,20	0,45	0,65	0,20	0,32	437,02	646,85	163,27	14,77	2 320,94	27,11	0,05	0,25			

10 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША С ЯГОДАМИ	200	6,0	7,0	37,6	243,9	74,12	0,07	0,15	0,05	0,08	140,10	117,68	41,36	1,37	499,24	9,92	0,00	0,02	181	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	24,2	133,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,22	72,00	12,28	0,08	146,96	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ФРУКТ	350	3,7	1,2	51,5	235,2	24,50	0,10	0,12	0,06	0,00	19,60	68,60	102,90	1,47	852,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	15,4	22,1	132,6	803,9	99,14	0,24	0,40	0,22	0,26	275,54	285,03	161,41	3,32	1 535,17	18,92	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	11,8	13,4	25,6	269,9	5,76	0,16	0,13	0,25	0,04	31,45	172,76	72,72	3,23	629,29	7,82	0,00	0,05	93	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,5	3,9	28,9	168,8	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	24,89	35,91	8,14	0,86	53,31	0,63	0,01	0,01	203	2011	
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	1,84	0,05	0,10	0,02	0,00	20,53	132,60	19,65	2,06	347,75	6,74	0,00	0,04	260	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,0	0,0	14,9	60,8	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	0,99	2,91	0,05	12,87	0,00	0,00	0,00	375	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1060	37,6	41,8	124,6	1 033,9	53,10	0,47	0,38	0,52	0,10	163,30	440,07	154,95	13,15	1 946,39	21,74	0,01	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																				
Всего за день:		53,0	63,9	257,2	1 837,8	152,24	0,70	0,78	0,74	0,36	438,84	725,10	316,37	16,47	3 481,56	40,66	0,01	0,16			

11 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	210	4,3	12,4	12,7	180,1	0,29	0,04	0,21	0,07	0,20	165,76	129,50	19,86	0,10	217,88	9,00	0,00	0,02	174	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,5	170,6	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,90	8,80	6,42	0,80	37,23	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	567	10,7	22,2	53,1	460,5	11,55	0,11	0,29	0,16	0,27	334,96	244,75	43,43	3,56	574,65	11,00	0,00	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	11,3	12,3	15,9	220,6	19,08	0,10	0,12	0,23	0,00	66,73	135,19	39,57	2,47	669,13	9,26	0,00	0,05	87	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	4,5	36,4	200,0	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,10	70,15	24,05	0,50	51,89	0,71	0,01	0,02	171,2	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	160	32,6	28,5	0,5	1 628,1	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	3,08	0,74	0,05	10,33	0,18	0,00	0,00	288	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,5	7,2	133,9	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	165,37	108,58	22,05	1,24	252,52	5,78	0,00	0,02	50	2011	
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	1120	57,3	56,1	133,7	2 516,5	43,77	0,32	0,29	0,31	0,08	304,11	392,47	123,08	10,76	1 689,52	21,55	0,01	0,12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	85																				
Всего за день:		68,0	78,3	186,9	2 977,0	55,33	0,42	0,59	0,47	0,35	639,07	637,22	166,51	14,31	2 264,17	32,55	0,01	0,15			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	509,6	657,6	2 137,0	19 038,4	819,32	6,60	7,23	6,60	8,10	4 601,97	6 909,92	2 344,24	177,85	28 060,71	408,88	0,21	1,87
Среднее значение за период	42,5	54,8	178,1	1 586,5	68,28	0,55	0,60	0,55	0,68	383,50	575,83	195,35	14,82	2 338,39	34,07	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,7	31,1	58,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ОВЗ 7-10	626	946