



Примерное десятидневное меню в ОУ на детей ОВЗ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	250	7,55	12,27	33,38	275,62	0,10	0,98	0,06	0,55	0,11	0,21	199,29	36,35	179,63	0,63	314,12	17,61	0,01	0,00	190	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65,02	17,95	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,48	4,93	26,00	179,60	0,12	0,11	0,05	1,70	0,00	0,09	146,00	32,25	142,50	2,15	105,70	2,80	0,01	0,00	3	2008		
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	615	20,04	21,25	89,69	638,09	0,28	1,95	0,15	2,25	0,11	0,51	529,31	100,55	479,55	3,42	670,18	33,91	0,02	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	0,17	4,60	0,22	2,06	0,08	0,07	39,01	32,69	78,39	1,92	469,08	4,32	0,03	0,00	99	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	45,90	35,08	101,64	1,44	913,73	10,16	0,04	0,00	335	2008		
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,84	19,75	5,18	261,77	0,05	0,80	0,07	3,47	0,00	0,10	17,60	19,24	136,14	2,02	319,21	6,63	0,04	0,00	257	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	830	33,26	31,57	128,41	933,07	0,60	17,83	0,34	9,07	0,17	0,37	146,51	139,51	450,17	10,08	1862,52	26,71	0,11	0,00				
Всего за день:		53,30	52,82	218,10	1571,16	0,88	19,78	0,49	11,32	0,28	0,88	675,82	240,06	929,72	13,50	2532,70	60,62	0,13	0,00				

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		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
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ	70	0,77	0,00	1,68	9,80	0,03	7,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,80	14,00	18,20	0,70	203,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	50/50	15,17	19,14	5,54	255,08	0,05	1,02	0,01	3,44	0,00	0,09	17,87	18,39	132,29	1,97	312,42	6,40	0,04	0,00	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	24,46	25,26	93,46	697,08	0,24	8,02	0,05	5,45	0,00	0,15	59,87	94,59	319,59	6,39	607,92	9,20	0,04	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,85	4,26	10,83	89,53	0,06	8,52	0,22	0,35	0,08	0,05	33,48	21,33	47,75	0,89	367,83	3,90	0,02	0,00	95	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,50	6,21	28,29	183,46	0,16	14,29	0,04	0,33	0,10	0,11	20,09	37,17	94,95	1,64	1 015,57	8,93	0,05	0,00	123	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,00	9,18	6,52	172,81	0,07	1,04	0,45	1,06	0,28	0,11	46,98	29,55	173,14	0,90	321,93	95,95	0,02	0,00	241	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	28,66	20,59	116,07	765,67	0,50	23,85	0,71	4,49	0,46	0,35	132,49	126,44	426,84	7,43	1 867,18	114,38	0,09	0,00		
Всего за день:		53,12	45,85	209,53	1 462,75	0,74	31,87	0,76	9,94	0,46	0,50	192,36	221,03	746,43	13,82	2 475,10	123,58	0,13	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	14,39	9,01	49,51	1,14	76,27	0,92	0,01	0,01	331	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,40	23,54	16,16	342,04	0,08	0,67	0,07	2,76	0,06	0,14	48,29	26,38	172,48	2,00	231,77	6,78	0,00	0,00	314	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	28,96	31,36	154,41	1 019,22	0,32	0,67	0,11	6,33	0,15	0,23	105,68	83,39	330,49	6,59	470,54	10,50	0,01	0,01		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	4,20	8,53	79,64	0,05	12,00	0,22	0,25	0,08	0,05	43,60	20,09	41,22	0,93	301,84	3,80	0,02	0,00	84	2008
КАША "ДРУЖБА"	250	7,55	12,27	33,38	275,62	0,10	0,98	0,06	0,55	0,11	0,21	199,29	36,35	179,63	0,63	314,12	17,61	0,01	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1000	20,30	20,71	133,51	810,24	0,46	33,98	0,30	4,81	0,19	0,38	418,89	122,94	443,85	10,96	1 332,46	31,01	0,05	0,00		
Всего за день:		49,26	52,07	287,92	1 829,46	0,78	34,65	0,41	11,14	0,34	0,61	524,57	206,33	774,34	17,55	1 803,00	41,51	0,06	0,01		

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		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
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	30,45	22,06	52,16	534,52	0,09	0,79	0,10	2,13	0,11	0,48	364,25	50,98	393,58	1,21	384,71	4,85	0,06	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	35,45	23,46	112,76	813,52	0,27	20,79	0,11	5,04	0,11	0,56	415,25	97,98	491,08	8,61	1 033,2 ₁	11,65	0,08	0,03		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,38	16,46	114,85	0,08	6,70	0,22	0,44	0,08	0,06	27,41	25,07	65,58	1,00	485,87	4,40	0,03	0,00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0,00	0,04	0,70	0,00	0,00	22,08	162,84	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,62	23,02	5,83	293,53	0,05	1,52	0,03	3,47	0,00	0,11	30,20	20,23	146,34	2,07	352,52	8,54	0,05	0,00	375	1996
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	36,38	36,82	135,66	1 022,20	0,61	12,22	0,29	7,56	0,08	0,25	116,69	252,64	579,80	15,39	998,89	18,54	0,08	0,00		
Всего за день:		71,83	60,28	248,42	1 835,72	0,88	33,01	0,40	12,60	0,19	0,81	531,94	350,62	1 070,8 ₈	24,00	2 032,1 ₀	30,19	0,16	0,03		

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		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
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,80	4,97	13,77	106,89	0,02	4,96	0,00	2,27	0,00	0,04	46,32	24,85	49,10	1,61	357,36	8,68	0,02	0,00	33	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,73	27,48	23,01	446,39	0,18	11,93	0,01	3,76	0,00	0,23	31,96	54,64	279,46	4,30	1 244,71	16,95	0,11	0,00	258	2008
СОК	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	33,53	32,95	88,18	788,28	0,36	24,89	0,55	7,68	0,00	0,39	132,28	126,49	432,06	8,31	2 184,57	28,43	0,13	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,17	12,45	94,90	0,04	7,94	0,23	0,31	0,08	0,05	43,66	22,97	44,94	1,14	331,08	5,47	0,02	0,00	76	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/30	19,27	14,04	39,66	365,88	0,05	0,26	0,05	2,15	0,06	0,21	150,10	22,65	193,92	0,79	170,70	0,74	0,03	0,03	219	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,20	117,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	2,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	405	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	31,23	21,75	129,01	861,26	0,34	10,80	0,31	5,31	0,14	0,49	342,76	98,12	451,86	6,43	802,28	20,81	0,05	0,03		
Всего за день:		64,76	54,70	217,19	1 649,54	0,70	35,69	0,86	12,99	0,14	0,88	475,04	224,61	883,92	14,74	2 986,85	49,24	0,18	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,02	10,71	46,09	309,71	0,06	0,62	0,06	0,42	0,12	0,15	134,00	38,33	160,03	0,62	229,27	11,49	0,02	0,01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	4,05	8,75	26,08	199,80	0,12	0,00	0,07	1,87	0,15	0,05	15,20	27,00	69,40	2,02	94,00	2,80	0,00	0,00	1	2008
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	17,62	25,65	100,99	712,83	0,24	1,74	0,18	2,29	0,27	0,46	379,62	106,82	421,01	3,61	670,56	32,29	0,02	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,85	20,18	117,94	0,09	6,60	0,21	0,43	0,05	0,06	27,15	23,55	58,28	1,07	476,91	4,70	0,03	0,00	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,90	22,53	15,34	336,96	0,07	24,20	0,00	4,83	0,00	0,14	75,35	40,80	184,78	3,25	550,64	10,48	0,06	0,00	306	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	30,41	28,17	141,17	944,88	0,41	34,80	0,21	8,21	0,05	0,30	147,50	113,85	386,06	11,87	1 258,05	20,78	0,09	0,00		
Всего за день:		48,03	53,82	242,16	1 657,71	0,65	36,54	0,39	10,50	0,32	0,76	527,12	220,67	807,07	15,48	1 928,61	53,07	0,11	0,01		

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		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
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,45	25,58	167,07	0,15	12,43	0,03	0,26	0,08	0,12	45,80	35,08	101,49	1,44	913,58	10,16	0,04	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,00	9,11	6,53	172,23	0,07	1,04	0,45	1,06	0,28	0,11	46,98	29,55	173,14	0,90	321,93	95,95	0,02	0,00	241	2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	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	442	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,88	2,45	18,60	104,25	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		2008
Итого за прием пищи:	580	26,66	17,71	96,91	654,55	0,36	17,47	0,48	2,97	0,36	0,29	120,78	99,63	356,13	7,14	1 568,0 ₁	110,91	0,06	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,21	4,36	14,52	106,99	0,08	10,50	0,22	0,28	0,08	0,07	35,33	26,69	59,24	1,14	522,99	5,15	0,03	0,00	90	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,60	0,05	32,40	0,13	0,36	0,00	0,00	108,00	34,80	70,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,17	22,50	0,32	308,89	0,10	1,31	0,06	0,44	0,00	0,18	22,57	25,33	210,12	1,75	346,93	5,88	0,17	0,00	307	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	40,45	33,06	88,80	814,46	0,44	44,21	0,41	3,83	0,08	0,33	193,90	127,32	459,16	9,33	1 030,4 ₂	16,63	0,20	0,00		
Всего за день:		67,11	50,77	185,71	1 469,01	0,80	61,68	0,89	6,80	0,44	0,62	314,68	226,95	815,29	16,47	2 598,4 ₃	127,54	0,26	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,55	4,77	41,89	236,93	0,08	0,00	0,02	1,40	0,08	0,02	14,29	9,01	49,35	1,14	76,12	0,92	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	14,53	15,79	7,97	231,87	0,04	0,40	0,00	2,18	0,00	0,08	13,20	19,46	133,77	1,85	275,39	5,91	0,05	0,00	285	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	26,08	21,36	110,09	747,69	0,29	120,40	0,04	5,34	0,08	0,19	116,56	78,17	283,12	5,19	820,93	13,07	0,10	0,01		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,74	4,20	8,53	79,64	0,05	12,00	0,22	0,25	0,08	0,05	43,60	20,09	41,22	0,93	301,84	3,80	0,02	0,00	84	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	18,76	1,95	219,93	0,05	0,16	0,24	3,82	1,85	0,34	74,27	12,25	162,23	1,87	157,34	18,80	0,04	0,02	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	14	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	27,57	32,68	90,08	773,05	0,36	14,90	0,54	6,98	1,93	0,70	462,87	96,84	530,45	8,04	778,68	37,20	0,07	0,02		
Всего за день:		53,65	54,04	200,17	1 520,74	0,65	135,30	0,58	12,32	2,01	0,89	579,43	175,01	813,57	13,23	1 599,61	50,27	0,17	0,03		

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		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
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ИЛИ САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ	250	28,16	29,07	43,36	547,75	0,10	1,62	0,28	4,65	0,00	0,17	28,64	57,17	290,76	3,71	576,64	11,72	0,10	0,01	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	34,26	38,57	92,06	851,75	0,24	8,62	0,47	6,30	0,00	0,26	88,64	103,17	403,26	7,41	984,14	14,52	0,10	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,47	2,87	19,35	113,54	0,11	9,64	0,22	0,26	0,05	0,08	28,46	29,89	70,29	1,23	680,42	6,45	0,04	0,00	92	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	14,39	9,01	49,51	1,14	76,27	0,92	0,01	0,01	331	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,05	8,85	4,51	150,15	0,06	1,65	0,38	2,85	0,00	0,06	29,51	26,34	135,37	0,63	299,41	86,55	0,01	0,00	231	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	30,19	19,03	132,56	828,85	0,52	31,29	0,64	8,54	0,14	0,29	127,36	117,74	388,17	11,40	1 772,60	103,52	0,08	0,01		
Всего за день:		64,45	57,60	224,62	1 680,60	0,76	39,91	1,11	14,84	0,14	0,55	216,00	220,91	791,43	18,81	2 756,74	118,04	0,18	0,02		

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		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
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ	70	0,54	0,07	1,15	8,83	0,01	1,40	0,00	0,00	0,00	0,01	14,49	8,82	15,12	0,38	98,70	0,00	0,00	0,00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ)	180	3,90	11,13	19,84	195,42	0,11	13,29	0,67	0,81	0,11	0,08	46,96	37,45	88,43	1,64	525,26	5,86	0,04	0,00	350	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,17	22,50	0,32	308,89	0,10	1,31	0,06	0,44	0,00	0,18	22,57	25,33	210,12	1,75	346,93	5,88	0,17	0,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ пшеничный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	34,81	34,40	75,21	753,14	0,35	18,00	0,73	3,00	0,11	0,31	105,02	102,60	385,17	6,77	1 063,3 ₉	14,54	0,21	0,00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,95	5,10	13,96	110,10	0,04	8,00	0,20	2,27	0,00	0,04	35,53	20,85	45,86	0,79	245,75	3,09	0,02	0,00	94	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,60	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	10,55	18,25	12,76	256,53	0,05	1,74	0,11	3,41	0,00	0,06	19,68	17,14	99,82	1,53	207,72	4,12	0,03	0,00	283	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,00	0,50	26,00	125,00	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	25,75	33,15	135,68	944,21	0,34	10,74	0,38	8,79	0,00	0,18	142,81	104,29	374,88	8,04	613,97	12,81	0,05	0,00		
Всего за день:		60,56	67,55	210,89	1 697,35	0,69	28,74	1,11	11,79	0,11	0,49	247,83	206,89	760,05	14,81	1 677,3 ₆	27,35	0,26	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	586,07	549,50	2 244,71	16 374,04	7,53	457,17	7,00	114,24	4,43	6,99	4 284,79	2 293,08	8 392,70	162,41	22 390,50	681,41	1,64	0,13
Среднее значение за период	58,61	54,95	224,47	1 637,40	0,75	45,72	0,70	11,42	0,44	0,70	428,48	229,31	839,27	16,24	2 239,05	68,14	0,16	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	30.2	55.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
дети ОБЗ	616	834