

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ «Невьянская СОШ»

Н.А. Синкевич

«09» 09 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «НЕВЬЯНСКАЯ СОШ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 лет,

В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.6	9.2	31.0	234.1	0.50	0.14	0.12	0.05	0.10	119.8	143.79	38.45	1.08	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72		
Итого за прием пищи:	500	13.4	18.1	89.0	573.1	0.54	0.28	0.20	0.12	0.25	152.0	225.95	69.66	3.96		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	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		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10.8	10.4	17.1	205.7	3.90	0.18	0.11	0.21	0.06	49.67	118.78	34.80	2.26	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.8	187.4	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.87	34.78	6.76	0.78	209	2008
ГУЛЯШ	90	14.5	17.5	3.8	231.3	2.37	0.05	0.12	0.25	0.07	28.17	132.28	20.33	1.52	260	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	109.7	81.53	16.33	0.27	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	770	36.9	36.0	97.6	864.0	6.79	0.38	0.36	0.48	0.13	200.1	399.12	90.69	5.59		
Всего за день:		50.3	54.1	186.6	1,437.1	7.33	0.66	0.56	0.60	0.38	352.1	625.07	160.4	9.55		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	20.1	2.6	250.3	0.21	0.07	0.45	0.30	2.42	100.7	220.27	16.72	2.55	214	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.07	7.56	2.97	0.18			
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60		2008	
Итого за прием пищи:	520	20.9	21.2	81.4	600.2	22.21	0.22	0.54	0.33	2.42	137.4	307.23	82.89	7.43			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	53.9	8.82	0.01	0.02	0.15	0.00	23.78	16.55	9.14	0.48	45	2011	
СУП С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ	200	6.4	10.2	7.8	148.7	3.90	0.06	0.08	0.21	0.06	26.89	77.13	18.83	0.95	101	2008	
ПЛОВ	200	23.1	57.0	33.9	290.8	0.54	1.19	0.17	0.22	0.00	17.98	279.25	49.70	2.48	265	2008	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	730	35.4	70.8	79.5	877.0	13.26	1.36	0.31	0.58	0.06	89.67	429.04	97.08	5.79			
Всего за день:			56.3	92.0	160.9	1,247.2	35.47	1.58	0.85	0.91	2.48	227.1	736.27	180.0	13.22		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.7	8.5	27.6	206.0	0.50	0.05	0.12	0.05	0.10	106.1	110.53	24.84	0.39	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/15	5.1	4.7	10.0	103.6	0.11	0.04	0.06	0.05	0.00	140.6	94.05	12.01	0.55	3	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81			
Итого за прием пищи:	500	16.1	15.1	85.2	543.3	0.91	0.19	0.29	0.11	0.10	320.8	299.42	64.80	3.33			
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36		2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.0	10.2	12.7	170.9	5.67	0.07	0.09	0.22	0.06	37.47	91.61	26.33	1.42	77	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.2	5.6	28.0	187.1	0.00	0.17	0.10	0.02	0.08	19.23	137.19	92.22	3.23	323	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ В СОУСЕ	90	23.7	61.2	6.8	159.3	0.61	1.33	0.16	0.05	0.02	19.98	252.26	34.73	2.52	271	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	29.3	117.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.06	5.54	2.01	0.00	354	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	770	42.3	77.6	110.1	795.9	9.28	1.68	0.40	0.29	0.16	116.3	557.11	181.5	9.41			
Всего за день:			58.4	92.7	195.3	1,339.3	10.19	1.87	0.69	0.40	0.26	437.1	856.53	246.3	12.74		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.7	8.4	20.0	173.9	0.50	0.05	0.12	0.05	0.10	107.6	85.73	14.71	0.30	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54			
Итого за прием пищи:	500	12.2	13.6	95.2	552.6	0.54	0.17	0.20	0.06	0.10	144.1	178.23	43.05	3.43			
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	1.8	6.8	47.1	1.16	0.02	0.03	1.16	0.00	26.76	28.85	19.91	0.52	41	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	7.3	10.2	8.9	157.3	12.62	0.06	0.09	0.21	0.06	54.84	86.46	24.07	1.37	87	2011	
Булгур рассыпчатый	150	11.3	7.7	23.7	209.1	0.00	0.31	0.07	0.00	0.00	47.89	103.36	41.80	3.20	199	2011	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	16.4	17.2	2.1	228.8	1.26	0.05	0.13	0.11	0.02	17.06	139.51	17.24	1.42			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	40.8	37.6	100.9	907.0	16.64	0.55	0.37	1.48	0.08	173.4	418.25	125.2	9.18			
Всего за день:			53.0	51.2	196.0	1,459.6	17.18	0.72	0.57	1.54	0.18	317.6	596.48	168.3	12.61		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.7	11.2	31.8	251.2	0.50	0.10	0.13	0.06	0.14	106.0	125.90	30.73	0.71	175	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72		
Итого за прием пищи:	500	16.0	16.4	79.9	532.8	4.50	0.24	0.17	0.16	0.14	153.9	264.54	59.41	6.03		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	2.98	0.01	0.03	0.00	0.00	27.80	29.45	14.91	0.97	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.2	10.3	13.4	175.7	5.58	0.07	0.08	0.21	0.06	51.81	104.02	26.50	1.40	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	209	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) В СОУСЕ	90/0/30	10.9	3.2	10.1	112.8	0.99	0.08	0.08	0.08	0.05	30.27	147.54	37.92	0.86	240	2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.98	0.00	1.77	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	800	29.5	21.6	95.1	930.5	9.55	0.32	0.23	0.29	0.11	135.5	372.04	105.7	5.89		
Всего за день:		45.5	38.0	175.0	1,227.4	14.05	0.56	0.40	0.45	0.25	289.4	636.58	165.1	11.92		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.1	8.6	28.2	215.3	0.50	0.10	0.14	0.05	0.10	128.9	177.40	27.07	0.74	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/15	5.1	4.7	10.0	103.6	0.11	0.04	0.06	0.05	0.00	140.6	94.05	12.01	0.55	3	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.07	7.56	2.97	0.18		
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	12.9	62.0	13.20	0.04	0.03	0.01	0.00	21.12	14.52	10.56	2.90		2008
Итого за прием пищи:	565	14.8	14.3	84.4	530.7	17.81	0.26	0.26	0.11	0.10	310.3	324.93	64.41	7.97		
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7.1	10.2	12.7	171.5	8.16	0.08	0.10	0.26	0.06	50.32	91.62	28.04	1.55	76	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	5.6	37.7	215.4	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.24	70.98	24.62	0.48	305	2011
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	16.4	17.2	2.1	228.8	1.26	0.05	0.13	0.11	0.02	17.06	139.51	17.24	1.42		
Витаминизированный напиток какао Витошка	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.0	79.27	12.98	0.19	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	800	35.5	36.6	113.6	927.6	15.92	0.31	0.42	0.40	0.08	210.1	462.61	109.0	6.12		
Всего за день:		50.3	50.9	198.0	1,458.3	33.73	0.57	0.68	0.51	0.18	520.4	787.54	173.5	14.09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	20.1	2.6	250.3	0.21	0.07	0.45	0.30	2.42	100.7	220.27	16.72	2.55	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
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		2008	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	510	19.3	28.9	48.6	535.4	38.21	0.22	0.54	0.38	2.57	159.6	289.17	47.04	4.81			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	53.9	8.82	0.01	0.02	0.15	0.00	23.78	16.55	9.14	0.48	45	2011	
суп-уха с перловой крупой	200	6.8	5.3	11.1	119.7	4.12	0.08	0.08	0.19	0.06	31.33	121.03	31.49	0.91			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.2	5.6	28.0	187.1	0.00	0.17	0.10	0.02	0.08	19.23	137.19	92.22	3.23	323	2008	
КОТЛЕТА В СОУСЕ	90/0/30	17.0	20.0	6.2	272.9	1.05	0.07	0.12	0.10	0.02	22.62	147.63	20.16	1.61	271	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	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	35.9	34.5	102.6	864.6	13.99	0.43	0.36	0.46	0.16	119.2	478.51	172.6	8.11			
Всего за день:			55.2	63.4	151.2	1,400.0	52.20	0.65	0.90	0.84	2.73	278.8	767.68	219.6	12.92		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ГРЕЧИ	200	5.8	11.3	29.5	243.4	0.50	0.10	0.15	0.06	0.14	104.9	136.50	49.79	1.36	175	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72			
Итого за прием пищи:	500	13.4	13.4	99.3	569.8	8.80	0.23	0.27	0.07	0.14	187.0	247.56	85.65	4.16			
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.6	10.4	16.4	189.8	5.50	0.08	0.08	0.21	0.06	29.32	93.83	23.96	1.27	100	2008	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	16.0	6.8	33.4	258.6	0.00	0.44	0.10	0.03	0.11	65.16	146.30	58.16	4.51	199	2011	
Тефтели в соусе	90/0/30	23.9	61.9	8.5	173.1	0.68	1.33	0.18	0.05	0.02	21.22	253.63	35.06	2.56	271	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	53.6	79.9	116.0	885.9	209.18	1.97	0.41	0.45	0.19	156.2	567.27	146.4	11.58			
Всего за день:			67.0	93.3	215.3	1,455.7	217.98	2.20	0.68	0.52	0.33	343.2	814.83	232.0	15.74		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	8.7	38.4	265.0	0.48	0.14	0.15	0.05	0.10	118.9	183.66	37.63	2.05	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	108.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54		
Итого за прием пищи:	500	16.4	14.2	118.5	569.2	4.48	0.28	0.22	0.06	0.10	157.2	282.74	68.34	7.24		
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.1	5.3	53.1	3.42	0.03	0.03	0.25	0.00	12.92	25.05	12.23	0.48	22	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	7.1	10.2	9.3	158.1	7.30	0.07	0.10	0.21	0.06	40.62	89.92	23.73	1.22	99	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	209	2008
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	16.4	17.2	2.1	228.8	1.26	0.05	0.13	0.11	0.02	17.06	139.51	17.24	1.42		
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	800	34.6	35.8	80.0	781.7	11.98	0.31	0.30	0.57	0.08	95.50	345.51	79.40	5.78		
Всего за день:		51.0	49.9	198.5	1,450.9	16.46	0.59	0.52	0.63	0.18	252.7	628.25	147.7	13.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ, РИСОВОЙ И ПШЕНА	200	5.9	9.2	31.9	233.9	0.52	0.10	0.15	0.05	0.10	107.0	134.62	40.89	1.00	177.7	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72			
Итого за прием пищи:	500	15.4	14.2	75.0	490.1	0.56	0.22	0.20	0.15	0.10	153.1	266.68	67.20	4.26			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	2.98	0.01	0.03	0.00	0.00	27.80	29.45	14.91	0.97	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	7.5	10.4	16.1	188.0	5.50	0.08	0.08	0.21	0.06	35.50	111.91	25.90	1.32	101	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	5.6	37.7	215.4	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.24	70.98	24.62	0.48	305	2011	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	18.6	21.7	6.2	194.0	1.11	0.07	0.13	0.11	0.02	23.90	161.14	21.63	1.74	271	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1.9	0.3	11.9	57.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.04	24.36	5.32	1.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	35.9	41.1	115.6	875.6	9.63	0.29	0.31	0.32	0.08	121.4	437.01	110.5	7.13			
Всего за день:			51.4	55.3	190.6	1,465.7	10.19	0.51	0.51	0.47	0.18	274.5	703.69	177.7	11.39		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	538.4	640.7	1,867.3	13,941.1	414.78	9.91	6.36	6.87	7.15	3,292.74	7,152.92	1,870.51	127.20	15,329.31	472.81	0.36	2.73
Среднее значение за период	53.8	64.1	186.7	1,394.1	41.48	0.99	0.64	0.69	0.72	329.27	715.29	187.05	12.72	1,532.93	47.28	0.04	0.27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	41.4	43.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет ОВЗ	510	787

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.0	9.1	26.6	213.3	0.50	0.12	0.12	0.05	0.10	118.6	133.4	34.76	0.94	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72			
Итого за прием пищи:	500	12.9	18.0	84.6	552.3	0.54	0.26	0.20	0.12	0.25	150.8	215.6	65.97	3.82			
обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60		2008	
СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	200	9.0	10.9	21.4	219.6	3.90	0.08	0.11	0.22	0.15	32.13	99.58	22.14	1.22	101	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	5.7	28.6	190.1	0.00	0.17	0.10	0.02	0.08	19.41	139.9	94.00	3.29	323	2008	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	16.4	17.2	2.1	228.8	1.26	0.05	0.13	0.11	0.02	17.06	139.5	17.24	1.42			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.4	87.89	19.03	0.40	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	38.8	37.2	101.3	897.5	20.76	0.44	0.50	0.47	0.25	197.1	514.3	176.9	7.69			
Всего за день:			51.6	55.2	186.0	1,449.8	21.30	0.70	0.70	0.59	0.50	347.9	729.8	242.9	11.51		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	20.1	2.6	250.3	0.21	0.07	0.45	0.30	2.42	100.7	220.3	16.72	2.55	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.07	7.56	2.97	0.18		
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	520	20.9	21.2	81.4	600.2	22.21	0.22	0.54	0.33	2.42	137.4	307.2	82.89	7.43		
обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	53.9	8.82	0.01	0.02	0.15	0.00	23.78	16.55	9.14	0.48	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10.8	10.5	17.1	206.4	3.90	0.18	0.11	0.21	0.06	51.70	119.6	34.95	2.28	99	2008
ПЕРЛОВКА С МЯСОМ	200	24.2	57.1	30.8	282.9	0.54	1.20	0.18	0.22	0.00	30.21	349.8	45.62	2.89	265	2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	730	39.0	70.9	73.8	639.7	13.26	1.44	0.33	0.58	0.06	121.7	517.7	103.8	6.41		
Всего за день:		59.9	92.1	155.2	1,239.9	35.47	1.66	0.87	0.91	2.48	259.1	824.9	186.7	13.84		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.7	8.5	27.6	206.0	0.50	0.05	0.12	0.05	0.10	106.1	110.5	24.84	0.39	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/15	5.1	4.7	10.0	103.6	0.11	0.04	0.06	0.05	0.00	140.6	94.05	12.01	0.55	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81		
Итого за прием пищи:	500	16.1	15.1	85.2	543.3	0.91	0.19	0.29	0.11	0.10	320.8	299.4	64.80	3.33		
обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36		2008
ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	200	7.7	10.3	12.1	172.4	12.62	0.07	0.09	0.21	0.06	56.53	100.9	25.85	1.46	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	209	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	90	14.9	12.3	3.5	184.2	0.24	0.10	0.15	0.10	0.47	53.81	211.8	43.53	0.98	250	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	29.3	117.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.06	5.54	2.01	0.00	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	770	31.6	27.5	97.3	766.2	15.86	0.29	0.27	0.31	0.53	148.8	399.2	99.05	4.34		
Всего за день:		47.7	42.7	182.5	1,309.6	16.77	0.48	0.56	0.42	0.63	469.6	698.6	163.9	7.67		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.7	8.4	20.0	173.9	0.50	0.05	0.12	0.05	0.10	107.6	85.73	14.71	0.30	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
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		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	570	10.8	13.6	88.1	521.7	38.54	0.19	0.21	0.07	0.10	172.9	172.6	45.14	2.99		
обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	1.8	6.8	47.1	1.16	0.02	0.03	1.16	0.00	26.76	28.85	19.91	0.52	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7.1	10.2	12.7	171.5	8.16	0.08	0.10	0.26	0.06	50.32	91.62	28.04	1.55	76	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	5.6	37.7	215.4	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.24	70.98	24.62	0.48	305	2011
КОТЛЕТА В СОУСЕ	90/0/30	21.7	56.1	6.2	145.7	0.39	1.22	0.15	0.04	0.02	17.44	230.3	31.16	2.28	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	800	36.4	74.1	110.9	787.2	11.31	1.41	0.33	1.46	0.08	124.6	457.5	120.6	6.38		
Всего за день:		47.2	87.7	198.9	1,308.9	49.85	1.60	0.54	1.53	0.18	297.5	630.0	165.8	9.37		

15 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		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ГРЕЧИ	200	5.8	11.3	29.5	243.4	0.50	0.10	0.15	0.06	0.14	104.9	136.5	49.79	1.36	175	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72		
Итого за прием пищи:	500	16.2	16.5	77.6	525.1	4.50	0.24	0.19	0.16	0.14	152.8	275.1	78.47	6.68		
обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	2.98	0.01	0.03	0.00	0.00	27.80	29.45	14.91	0.97	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.6	9.1	16.4	178.2	5.50	0.08	0.08	0.20	0.04	29.16	93.59	23.96	1.26	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	5.7	28.6	190.1	0.00	0.17	0.10	0.02	0.08	19.41	139.9	94.00	3.29	323	2008
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	16.4	17.2	2.1	228.8	1.26	0.05	0.13	0.11	0.02	17.06	139.5	17.24	1.42		
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ВИТОШКА	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.04	3.60	1.95	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	800	34.5	35.2	91.3	819.6	9.74	0.36	0.36	0.33	0.14	113.2	437.8	164.5	7.70		
Всего за день:		50.7	51.7	168.8	1,344.7	14.24	0.60	0.55	0.49	0.28	265.9	712.9	243.0	14.38		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.6	8.6	25.1	200.3	0.50	0.09	0.13	0.05	0.10	125.4	162.1	24.84	0.65	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/15	5.1	4.7	10.0	103.6	0.11	0.04	0.06	0.05	0.00	140.6	94.05	12.01	0.55	3	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.07	7.56	2.97	0.18			
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	12.9	62.0	13.20	0.04	0.03	0.01	0.00	21.12	14.52	10.56	2.90		2008	
Итого за прием пищи:	565	14.3	14.2	81.2	515.7	17.81	0.25	0.25	0.11	0.10	306.7	309.6	62.18	7.88			
обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7.1	9.4	12.7	164.3	8.16	0.08	0.10	0.25	0.05	50.22	91.47	28.04	1.55	76	2008	
Булгур рассыпчатый	150	11.3	7.7	23.7	209.1	0.00	0.31	0.07	0.00	0.00	47.89	103.4	41.80	3.20	199	2011	
ГУЛЯШ	90/0/30	16.7	19.2	3.6	253.9	1.66	0.06	0.13	0.27	0.05	20.68	148.0	20.47	1.56	259	2008	
Витаминизированный напиток какао Витошка	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.0	79.27	12.98	0.19	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	41.8	39.7	89.2	882.1	16.32	0.55	0.45	0.55	0.10	248.3	478.9	124.1	7.86			
Всего за день:			56.1	53.9	170.4	1,397.8	34.13	0.80	0.70	0.66	0.20	555.0	788.6	186.3	15.74		

17 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			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	20.1	2.6	250.3	0.21	0.07	0.45	0.30	2.42	100.7	220.3	16.72	2.55	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
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		2008	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	510	19.3	28.9	48.6	535.4	38.21	0.22	0.54	0.38	2.57	159.6	289.2	47.04	4.81			
обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	53.9	8.82	0.01	0.02	0.15	0.00	23.78	16.55	9.14	0.48	45	2011	
суп-уха с перловой крупой	200	6.8	5.3	11.1	119.7	4.12	0.08	0.08	0.19	0.06	31.33	121.0	31.49	0.91			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	209	2008	
КОТЛЕТА В СОУСЕ	90/0/30	21.7	56.1	6.2	145.7	0.39	1.22	0.15	0.04	0.02	17.37	230.3	31.14	2.28	271	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	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	37.9	69.3	93.6	681.3	13.33	1.42	0.27	0.38	0.08	93.51	434.5	92.83	5.21			
Всего за день:			57.2	98.3	142.3	1,216.7	51.54	1.64	0.81	0.76	2.65	253.1	723.7	139.9	10.02		

18 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			
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.7	11.2	31.8	251.2	0.50	0.10	0.13	0.06	0.14	106.0	125.9	30.73	0.71	175	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72			
Итого за прием пищи:	500	13.2	13.3	101.6	577.6	8.80	0.23	0.25	0.07	0.14	188.1	237.0	66.59	3.51			
обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.2	10.3	13.4	175.7	5.58	0.07	0.08	0.21	0.06	51.81	104.0	26.50	1.40	96	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	5.6	37.7	215.4	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.24	70.98	24.62	0.48	305	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) В СОУСЕ	90/0/30	10.9	3.2	10.1	112.8	0.99	0.08	0.08	0.08	0.05	30.27	147.5	37.92	0.86	240	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	25.9	19.7	107.1	711.2	209.57	0.25	0.21	0.45	0.11	125.8	371.7	112.9	4.86			
Всего за день:			39.1	33.0	208.7	1,288.7	218.37	0.48	0.46	0.52	0.25	313.9	608.7	179.5	8.37		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.0	8.5	25.7	203.4	0.48	0.10	0.14	0.05	0.10	112.0	138.3	27.21	1.29	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81			
Итого за прием пищи:	515	15.4	14.0	113.1	642.0	4.48	0.25	0.21	0.06	0.10	153.4	248.8	62.38	6.75			
обед																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	3.1	5.3	53.1	3.42	0.03	0.03	0.25	0.00	12.92	25.05	12.23	0.48	22	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	7.0	10.3	11.5	166.8	6.62	0.06	0.07	0.21	0.06	52.88	88.02	22.85	1.21	94	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.3	5.7	28.6	190.1	0.00	0.17	0.10	0.02	0.08	19.41	139.9	94.00	3.29	323	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	18.6	21.7	6.2	294.0	1.11	0.07	0.13	0.11	0.02	23.89	161.1	21.63	1.74	271	2011	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76			
Итого за прием пищи:	800	35.9	41.0	72.0	800.4	11.15	0.38	0.35	0.59	0.16	125.1	445.8	164.8	7.48			
Всего за день:			51.3	55.0	185.0	1,442.4	15.63	0.63	0.56	0.65	0.26	278.5	694.6	227.2	14.23		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34.2	23.2	27.7	462.8	0.38	0.07	0.37	0.09	0.01	275.2	344.7	37.44	0.80	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72		
Итого за прием пищи:	500	43.7	28.2	70.9	718.9	0.42	0.19	0.42	0.19	0.01	321.3	476.8	63.75	4.06		
обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	2.98	0.01	0.03	0.00	0.00	27.80	29.45	14.91	0.97	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	7.5	10.4	16.1	188.0	5.50	0.08	0.08	0.21	0.06	35.50	111.9	25.90	1.32	101	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.8	4.5	31.4	185.1	0.00	0.10	0.03	0.02	0.07	42.63	154.1	23.30	0.92	184	2008
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/0/30	16.4	17.3	1.9	229.1	1.19	0.05	0.12	0.11	0.02	17.49	140.7	17.81	1.44		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.1	0.3	20.5	96.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.69	31.75	12.47	0.76		
Итого за прием пищи:	800	33.1	35.4	93.1	823.4	9.71	0.29	0.29	0.34	0.15	144.3	475.3	100.0	6.15		
Всего за день:		76.8	63.6	164.0	1,542.4	10.13	0.48	0.71	0.53	0.16	465.7	952.0	163.8	10.21		

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	537.5	632.9	1,761.8	13,540.8	467.43	9.07	6.46	7.06	7.59	3,506.15	7,363.80	1,898.85	115.34	15,035.74	566.17	0.43	3.40
Среднее значение за период	53.8	63.3	176.2	1,354.1	46.74	0.91	0.65	0.71	0.76	350.62	736.38	189.89	11.53	1,503.57	56.62	0.04	0.34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	42.1	42.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед
7-11 лет ОБЗ	518	790