



Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 НЕДЕЛЯ
1: Понедель

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Imг	Se, мг
Завтрак																			
2008	208	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛ ОКЕ С МАСЛОМ	200	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0
Итого за завтрак			445	12,63	24,3	75,01	729,74	2,88	0,258	0	0,1	0	419,38	273,4	42,54	2,92	0	0	0
Обед																			
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0
2008	82	СУП С МАК ИЗД С КУР	200	7,55	3,73	16,28	100,28	7,23	0,074	0	0,1	0	17,75	43,56	17,31	0,73	0	0	0
2008	289	БИТОЧКИ ГРЕЧНЕВАЯ	90	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	21,6	0,6	0	0	0
2008	181	РАССЫПЧАТАЯ СОУС ТОМАТНЫЙ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0	0,22	0	0,04	0	19,68	161,37	0	0,05	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	8,65	10,8	5,4	1,08	0	0	0	
ИТОГ НА ОБЕД			770	39,04	33,32	93,53	799,03	16,98	0,414	0,04	0,22	0,03	87,38	457,09	65,65	3,79	160	1,92	0
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1215	51,67	57,62	168,54	1528,77	19,86	0,672	0,04	0,32	0,03	506,76	730,49	108,19	6,71	160	1,92	0

нь 2 : ВТОРН

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Imг	Se, мг
Завтрак																			
2011	120	СУП МОЛОЧН С МАК ИЗД	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	16,22	0,38	191,5	0,011	0
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	
ИТОГ НА ЗАВТРАК			530	10,99	8,26	78,53	550,11	11,88	0,137	0,089	0,07	0,12	366,79	243,6	75,54	2,58	378,2	0,011	0
ОБЕД																			
2008	42	салат из кукурузы конс	60	1,7	3,7	4,7	58,8	5,59	0,3	0,72	0	0	10,06	31,21	10,55	0,35	55,28	0	
2011	96	РАССОЛЬН ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,0015	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0		
2011	271	КОТЛЕТА	90	10,6	23,8	7,9	277,5	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	16,59	0,08	207,4	4,81	
2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0		
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	
ИТОГ НА ОБЕД			770	26,69	43,09	96,15	893,05	13,12	0,6	0,9515	0,11	0,2	201,86	308,05	96,81	3,82	546,1	13,95	
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1300	37,68	51,35	174,68	1443,16	25	0,737	1,0405	0,18	0,32	568,65	551,65	172,35	6,4	924,3	13,96	

1 НЕДЕЛЯ

ень 3 : СРЕД

Сборник реце	№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША ДРУЖБА НА МОЛ С МАСЛ	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	
2011	379	кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,8	1E-04	0	
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛ И ПОВИДЛ	35/10/5	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	
2008	442	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	27,96	0,06	0,04	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,9	0	0	
ИТОГО НА ЗАВТРАК			600	14,81	20,39	98,73	766,5	41,69	0,258	0,29	0,23	0,06	461,08	216,06	58,03	0,52	256	1E-04	0	0,15
ОБЕД																				
2011	82	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/12	6,17	7,29	10,88	111,58	9,13	0,023	0,015	0,1	0	68,25	44,83	17,64	1,03	174,5	0,014	0	
2008	259	гуляш в том соусе	60/30	14,4	2,7	2,7	196,2	0,9	0,04	0,02	0,01	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	
		кекс	75	6	7,5	52,5	301,5													
ИТОГО НА ОБЕД			767	32,59	26,21	139,36	982,86	10,03	0,145	0,207	0,15	0,149	115,44	259,1	72,94	3,942	278,5	0,019	0,011	0,435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1367	47,4	46,6	238,09	1749,36	51,72	0,403	0,497	0,38	0,209	576,52	475,16	130,97	4,462	534,1	0,019	0,011	0,585

1 НЕДЕЛЯ

ень 4 : ЧЕТВЕ

Сборник реце	№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мг
ЗАВТРАК																			
2008	324	КАША РИСОВАЯ НА МОЛ С МАСЛ	200	5,03	8,13	27,88	205,26	1,29	0,05	0	0,05	0	138,13	136,84	29,69	1,29	0	0	0
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0
2008		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	27,8	2	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			530	7,72	8,72	72,13	400,71	11,29	0,13	0,16	0,06	0	169,49	173,04	49,39	4,09	321,9	2	0
ОБЕД																			
2008	30	САЛАТ СТЕПНОЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	8,16	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	200	7,9	2,9	14,4	116,2	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,9	4,06	0
2008	323	ПШЕНКА РАССЫПЧАТАЯ	160	3,85	4,92	40,34	220,42	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	13,28	5	0,6	105,39	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	23,8	0,43	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			770	30,19	20,84	92,06	678,46	22,78	1,04	0,85	15,37	0,088	114,65	351,55	106,38	4,15	271,6	4,19	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1300	37,91	29,56	164,19	1079,17	34,07	1,17	1,01	15,43	0,088	284,14	524,59	155,77	8,24	593,5	6,19	0

1 НЕДЕЛЯ

ень 5 : ПЯТНИ

Сборник реце	№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мг
Завтрак																			
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,28	31,83	3,64	378,34	0,2	0,11	0	0,36	0	152,79	331,05	25,46	3,64	0	0	0

2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,65	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01	
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03	
ИТОГО НА ЗАВТРАК			580	26,07	35,92	41,89	601,19	4,49	0,21	0,28	0,4	0	348,34	509,55	61,76	5,32	257,7	0	0	0,04	
ОБЕД																					
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0	
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0	
ИТОГО НА ОБЕД			670	43,82	38,73	155,43	848,2	9,454	0,484	0,033	64,34	0,18	242,76	443,91	129,89	5,72	86,67	0,031	0	0,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1250	69,89	74,65	197,32	1449,39	13,944	0,694	0,313	64,74	0,18	591,1	953,46	191,65	11,04	344,4	0,031	0	0,05	

2 НЕДЕЛЯ

6 : ПОНЕДЕЛЬ

Сборник рецепт	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	189	МАНКА НА МОЛ С МАСЛОМ	200	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0	0	
2008	411	кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	2	0,01	0	0	0	5	8	2	0,4	0	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	
2008		БАНАН	100	3	1	41,4	189,1	11,8	0,18	0,1	50	0	15,76	55,16	24,74	0,14	215,2	0	0	0	
ИТОГО НА ЗАВТРАК			545	13,39	22,97	122,63	915,4	16,61	0,318	0,1	50,1	0	394,22	352,16	67,26	1,099	215,2	0	0	0	
2008	82	СУП С МАК ИЗД С КУР ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,75	9,8	19,58	201,62	9,78	0,082	0	0,02	0	28,62	43,56	31,36	1,26	0	0	0	0	
2008	181	РАССЫПЧАТАЯ	160	3,86	10,35	39,47	263	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,1	0,007	0	0,37	
2008	289	БИТОЧКИ	90	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	21,6	0,6	0	0	0	0	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	0	
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01	
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0	
ИТОГО НА ОБЕД			790	48,95	60,46	170,73	1147,87	11,014	0,598	0,054	64,13	0,179	263,23	628,63	169,03	5,09	216,8	0,137	0	0,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1335	62,34	83,43	293,36	2063,27	27,624	0,916	0,154	114,23	0,179	657,45	980,79	236,29	6,189	431,9	0,137	0	0,38	

2 НЕДЕЛЯ

день 7 : ВТОРИ

Сборник рецепт	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2011	120	СУП МОЛОЧН С МАК ИЗД	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	16,22	0,38	191,5	0,011	0	0	
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛ И ПОВИДЛ	35/10/5	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			450	9,45	12,07	69,73	539,56	10,41	0,087	0,1	0,08	0,18	361,59	211,86	32,7	1,42	192	0,011	0	0	
ОБЕД																					
2010	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,04	0	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51	0	0	0	0	
2008	99	суп с бобовыми	200	9,64	5,07	15,62	118	7,11	0,13	0	0,1	0	39,6	109,96	17,64	0,34	0	0	0	0	
2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0	
2008	259	гуляш в том соусе	60/30	14,4	2,7	196,2	0,9	0,04	0,02	0,01	0	0	12,6	135	18	1,8	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0	

ИТОГ	О	НА	ОБЕД	740	36,75	19,57	91,53	782,93	14,68	0,35	0,16	0,13	0	188,57	429,8	92,69	4,94	246	9	0	0,01
ИТОГ	О	ЗА	ДЕНЬ	1190	46,2	31,64	161,26	1322,49	25,09	0,437	0,26	0,21	0,18	550,16	641,66	125,39	6,36	438	9,011	0	0,01

2 НЕДЕЛЯ

день 8 : СРЕД

Сборник	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мкг	F, мг	
Завтрак																					
2008	324	КАША РИСОВАЯ НА МОЛ С МАСЛ	200	6,5	9,44	32,11	405	0	0,023	0	0,04	0	0	263,79	66,97	25,74	0,54	0	0	0	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	13,99	13,63	73,76	646,85	5,05	0,143	0,28	0,08	0	0	464,69	248,67	64,64	3,94	258	0	0	0,04
ОБЕД																					
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,05	6,3	7,51	87,51	11,98	0,048	0,015	0,01	0,073	60,52	37,1	17,11	0,72	24	0,015	0	0	1,06
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ (1 ВАРИАНТ)	160	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	0
211	349	СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	0,01
		кекс	75	6	7,5	52,5	5														
ИТОГ НА ОБЕД			755	24,16	30,52	139,39	581,19	12,95	0,16	0,207	0,1	0,284	116,24	164,05	63,74	2,652	165	0,157	0,011	1,805	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ			1335	38,15	44,15	213,15	1228,04	18	0,303	0,487	0,18	0,284	580,93	412,72	128,38	6,592	423	0,157	0,011	1,845	

2 НЕДЕЛЯ

день 9 : ЧЕТВЕ

Сборник	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мкг	F, мг	
Завтрак																					
2008	190	КАША ДРУЖБА НА МОЛ С МАСЛ	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	0,01
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			510	25,19	31,67	151,9	846,05	4,144	0,443	0,14	64,08	0	429,84	347,43	94,54	0,6	43,9	0	0	0	0,01
ОБЕД																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0	0,01
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ ПЮРЕ	200	7,9	2,9	14,4	116,2	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,9	4,06	0	0	0,03
2008	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,92	9,33	22,4	216,83	5,51	0,13	0,112	71,11	0,186	87,12	71,2	5,95	0,35	0	0,004	0	0	0,31
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	13,28	5	0,6	105,39	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	23,8	0,43	0	0	0	0	0
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	0,01
ИТОГ НА ОБЕД			750	29,56	19,25	70,92	601,07	26,11	0,87	0,242	86,46	0,274	190,31	336,81	80,88	3,96	356	5,984	0	0	0,36
ИТОГ ЗА ДЕНЬ			1260	54,75	50,92	222,82	1447,12	30,254	1,313	0,382	150,54	0,274	620,15	684,24	175,42	4,56	400	5,984	0	0	0,37

2 НЕДЕЛЯ

день 10 : ПЯТН

Сборник	№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	------------	-------	------------------	---------	----------	----------------------

Год	Рецептурный номер	Наименование блюда	Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Имг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2015	###	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	100/20	7,99	9,8	46,53	307,59	0,44												
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,02	20	0,08	227,7	65,58	13,46	0,83	84,94	0,007	0	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	
			420	12,19	13,2	80,73	495,59	10,96	0,06	0,04	20,01	0,08	243,7	76,58	21,46	3,03	362,9	2,007	0	
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0,01	
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	
ИТОГО	О	НА ОБЕД	670	43,09	38,66	150,7	822,2	5,454	0,464	0,033	64,34	0,18	233,76	437,91	129,31	3,92	86,67	0,031	0	
ИТОГО	О	ЗА ДЕНЬ	1090	55,28	51,86	231,43	1317,79	16,414	0,524	0,073	84,35	0,26	477,46	514,49	150,77	6,95	449,6	2,038	0	

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции	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	Имг	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	12642	501,27	521,78	2064,8	14628,6	261,98	7,169	4,257	430,56	2,004	5413,3	6469,3	1575,2	67,503	4698	39,45	0,022	3,875
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1264	50,127	52,178	206,48	1462,86	26,198	0,7169	0,426	43,056	0,2004	541,33	646,93	157,52	6,7503	470	3,945	0,002	0,388

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 10 ЛЕТ	519	745,2

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.
2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.
2011** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2012*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015
2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)
Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20