

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №6»
Н.Л. Алексеева/
09.01.2024 г



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа № 6»
Тальменского района Алтайского края**

**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся с ОВЗ (1-9 классов)**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
1-й день Понедельник																							
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	0	0	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	0	0	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	0	0	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	0	0	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27	
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	0	0	0	0	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18	
		Итого:	500	550	13,31	15,58	19,01	21,6	103,45	113,49	630,91	703,4	0,151	0,241	0,034	0,034	5,49	6,3	118,84	211,18	3,17		
Обед																							
Сборник рецептов 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями (вермишель)	250	300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5	
Сборник рецептов 2007	723	Сложный гарнир	200	230	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	12,6	154,25	181,38	0,06	0,07	0,072	0,086	17,93	21,51	60,78	72,94	1,07	1,28	
Сборник рецептов 2007	643/799	Курица тушеная(бедро) в соусе (сметанный с томатом)	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	202,5	202,5	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	0	0	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	0	0	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	0	0	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
		банан	100	100	1,09	1,09	0,33	0,33	22,8	22,8	93,6	93,6	0,03	0,03	0,07	0,07	8,7	8,7	5	5	0,26	0,26	
	к/п	Вода бутилированная	300	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого:	1250	1290	37,35	39,650	12,79	14,76	95,69	107,79	757,58	845,21	0,373	0,433	0,449	0,503	43,0	43,36	144,31	167,97	5,61	6,32	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
2-й день Вторник																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	469	Запеканка творожная	200	220	27,32	20,05	18,08	19,89	19,84	21,82	362,66	398,93	0,08	0,09	0,5	0,55	0,54	0,6	293,86	323,25	1,18	1,3
		яблоко	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	68,3	68,3	0,04	0,04	0,026	0,026	16,9	16,9	20,8	20,8	2,86	2,86
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2007	№ 958	Кофейный напиток на молоке	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
		Итого:	570	590	30,67	33,4	18,98	20,79	61,74	63,72	682,96	719,23	0,15	0,16	0,53	0,58	17,44	17,5	323,56	352,9	5,84	5,86
Обед																						
Сборник рецептов 2007	197	Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной	250	300	3	4,5	5,8	8,7	17,2	25,8	133	199,5	0,09	0,13	0,05	0,07	8	12	34	51	1	1,5
Сборник рецептов 2007	№ 668/759	Котлета мясная(куриная)в томатном соусе	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	№ 958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Вода бутилирован.	300	300							0	0										
		итого	1120	1200	33,71	39,58	33,88	40,6	112,08	128,57	882,23	1029,32	0,48	0,54	0,61	0,6563,2	15,51	19,51	256,3	308,27	5,6	6,32

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
3-й день Среда																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,66	8,33	11	13,75	22,64	28,3	230,84	288,55	0,1	0,125	0,2	0,25	0,9	1,125	190,82	238,53	0,9	1,125
		груша	130	130	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	55,77	55,77	0,03	0,03	0,04	0,04	5,46	5,46	24,7	24,7	2,99	2,99
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	570	620	9,08	10,63	19,16	21,91	52,8	58,46	493,13	550,84	0,151	0,176	0,22	0,271	2,02	2,145	204,78	252,49	2,08	2,4
Обед																						
Сборник рецептов 2007	170	Борщ с картофелем на м/б со сметаной	250	300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6
Сборник рецептов 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	4,32	10,74	12,06	14,6	42,98	49,27	289,59	330,18	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник технологических карт 2007	478/759	Рыба (минтай) припущенная в томатном соусе	120	120	12,16	15,16	8,68	9,18	5,87	6,97	154,64	241,64	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	944	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	711	Свекла тушеная	48	48	0,72	0,72	2,03	2,03	4,36	4,36	61,36	61,36	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,2	34,2	1,42	1,42
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1168	1248	24,44	34,5	29,94	34,1	103,84	116,35	809,81	993,4	0,29	0,36	0,326	0,386	18,42	29,42	158,63	184,21	6,11	6,63

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
4-й день Четверг																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	№ 390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,24	6,864	6,1	6,71	19,7	21,67	158,64	174,50	0,08	0,088	0,1	0,2	1,09	1,199	192,17	211,387	0,3	0,33
		Зефир глазированный шоколадом	60	60	1,32	1,32	7,38	7,38	41,0	41,0	237,6	237,6	0,01	0,01	0,04	0,04	0	0	16,2	16,2	1,8	1,8
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	0	0	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
		Итого:	500	550	8,75	9,374	15,2	15,81	48,7	50,71	596,77	612,63	0,131	0,139	0,154	0,254	3,09	4,199	209,07	228,287	1,67	1,7
Обед																						
Сборник рецептов 2007	200	Суп картофельный на м/б с гренками	250	300	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	121,6	181,50	0,11	0,14	0,04	0,08	9,6	12	20,68	25,85	0,94	1,18
Сборник рецептов 2007	694	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	230	1,24	1,58	4,09	5,226	0,85	1,086	138,32	163,96	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	40,59	51,865	1,01	1,269
Сборник рецептов 2007	561	Бефстроганов из говядины	100	120	3,1	6,38	4,04	5,05	3,1	3,87	182,46	230,58	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Печенье сдобное	50	50	6,4	6,4	16,8	16,8	68,5	68,5	255,5	255,5										
		Лук репч/ в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	15	0,199	0,199	0	0	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
Сборник рецептов 2007	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
			0	0							0	0										
		Итого:	1165	1265	17,019	21,109	28,75	31,466	54,7	59,036	898,12	1031,78	0,51	0,586	0,32	0,398	11,41	13,94	103,08	124,175	5,81	6,769

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
5-й день Пятница																							
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45	
		яблоко	100	100	0,4	0,4	0,2	0,2	9,8	9,8	45	45	0,03	0,03	0,02	0,02	13	13	16	16	2,2	2,2	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14	
		Итого:	540	590	14,13	15,82	23,81	26,41	62,43	68,89	559,81	616,04	0,221	0,271	0,421	0,521	7,81	7,92	294,65	317,72	1,6	1,69	
Обед																							
Сборник рецептов 2007	171	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	300	3,74	5,61	1,7	2,55	10,18	15,27	91,02	109,23	0,1	0,15	0,08	0,12	9,88	14,82	48,16	72,24	1,04	1,56	
Сборник рецептов 2007	№ 668/	Котлета мясная (куриная) в томатном соусе	130	130	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
Сборник рецептов 2007	680	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
		Апельсин	200	200	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	1280	1360	33,16	39,09	25,24	29,91	130,77	143,75	902,38	1001,18	0,69	0,79	0,95	1,03	160,03	164,97	232,34	259,24	11,53	12,95	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Неделя вторая																						
1-й день Понедельник																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	390	Каша рисовая жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24
		банан	150	150	1,5	1,5	0,2	0,2	21,8	21,8	67,5	47,5	0,03	0,03	0,07	0,07	8,7	8,7	5	5	0,26	0,26
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
		Итого:	590	640	17,47	19,74	20,04	22,63	61,75	71,78	558,01	610,5	0,141	0,231	0,024	0,024	3,81	4,62	109,24	201,58	2,99	4,61
Обед																						
Сборник рецептов 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	250	300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	141,6	191,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5
Сборник рецептов 2007	723	Сложный гарнир	200	230	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	16,6	183,25	213,38	0,06	0,07	0,072	0,086	17,93	21,51	60,78	72,94	1,07	1,28
Сборник рецептов 2007	643 /799	Курица тушеная в соусе(бедро) (сметанный с томатом)	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	202,5	202,5	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18
	к/п	Вода бутилированная	300	300					0	0	0	0										
		Итого:	1210	1290	36,65	38,95	12,506	14,476	75,068	91,168	722,58	802,61	0,373	0,433	0,449	0,503	43,0	43,36	144,31	167,97	5,61	6,32

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя вторая																						
2-й день Вторник																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	467	Пудинг творожный с изюмом	200	250	25,5 2	31,9	17,7 8	19,5 6	27,6 4	30,4	383,5	421,85	0,1	0,11	0,48	0,53	0,78	0,86	289	317,9	1,28	1,41
		груша	130	130	0,4	0,4	0,3	0,3	10,9	10,9	55,77	55,77	0,03	0,03	0,04	0,04	5,46	5,46	24,7	24,7	2,99	2,99
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,9 4	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептов 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,3 4	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
		Итого:	560	610	38,4	44,49	32,72	25,5	64,08	66,84	663,04	701,39	0,27	0,28	0,8	0,85	8,14	8,22	488,22	517,22	2,5	2,63
Обед																						
Сборник рецептов 2007	206	Суп гороховый на м/б	250	300	5,72	8,58	0,48	0,72	16,1 2	24,1 8	101,8 8	152,82	0,1	0,15	0,03	0,45	0,13	0,19	23,3 2	34,9 8	1,06	1,59
Сборник рецептов 2007	637/ 759	Птица отварная (цыпленок-бройлер) в соусе	130	130	16,4	19,68	16,1	19,3 2	8,1	9,72	240	288	0,1	0,12	0,2	0,24	1,1	1,32	78,1	93,7 2	2,2	2,64
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,9 4	48,2 3	270,6 6	311,25	0,08	0,09	0,04	0,04 6	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
Сборник рецептов 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,3 4	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,9 4	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1130	1210	37,83	45,03	32,46	37,24	111,1	127,07	888,11	1027,64	0,79	0,57	0,62	1,09	8,59	8,87	314,22	342,47	6,36	7,55

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя вторая																						
3-й день Среда																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,66	8,33	11	13,75	22,64	28,34	236,44	290,55	0,1	0,125	0,2	0,25	0,9	1,125	190,82	238,53	0,9	1,125
		яблоко	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	68,3	68,3	0,04	0,04	0,026	0,026	16,9	16,9	20,8	20,8	2,86	2,86
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	570	620	9,15	10,82	19,19	21,94	51,51	57,17	511,26	565,37	0,151	0,176	0,22	0,271	2,02	2,145	204,78	252,49	2,08	2,4
Обед																						
Сборник рецептов 2007	187	Щи на м/б со сметаной	250	300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	96,9	129,0	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05
Сборник рецептов 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	4,34	5,4	11,46	12,78	43	49,29	298,33	338,92	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник технологических карт 2007	№ 486 /759	Рыба тушеная с овощами в соусе (томатном)	120	150	14,97	18,25	8,85	9,86	6,33	6,68	170,03	213,85	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	944	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	711	Свекла тушеная	48	48	0,72	0,72	2,03	2,03	4,36	4,36	61,36	61,36	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1168	1278	27,27	33,21	29,51	34,64	111,82	123,92	818,84	935,35	0,21	0,246	0,226	0,254	27,96	38,09	137,39	168,01	7,07	8,05

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Неделя вторая 4-й день Четверг Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	390	Каша ячневая молочная на цельном молоке	200	250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,14	0,17	0,16	0,22	0,9	1,12	0,5	0,62	146,92	183,65
		Печенье сдобное	60	60	6,4	6,4	16,8	16,8	68,5	68,5	255,5	255,5	0,06	0,06	0,02	0,02	0	0	16,2	16,2	0,48	0,48
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	500	550	23,77	26,04	23,87	26,46	71,15	81,19	746,01	818,5	0,195	0,225	0,217	0,277	7,06	7,36	123,2	123,3	148,6	185,4
Обед																						
Сборник рецептов 2007	200	Суп картофельный на м/б с гречками	250	300	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	121,6	161,50	0,11	0,14	0,04	0,08	9,6	12	20,68	25,85	0,94	1,18
Сборник технологических карт 2007	694	Картофельное пюре	200	230	1,24	1,58	4,09	5,226	0,85	1,086	168,32	193,96	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	40,59	51,865	1,01	1,269
Сборник рецептов 2007	№ 608/759	Котлета мясная (говядина) с томатным соусом	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	238	296	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
		Лук репч/ в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	15	0,199	0,199	0	0	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
Сборник рецептов 2007			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1135	1215	22,519	26,329	20,11	24,316	60,76	65,926	727,96	851,5	0,26	0,32	0,26	0,29	21,27	31,27	114,29	140,65	4,39	4,91

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая 5-й день Пятница Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	390	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45	
	к/п	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	90	90	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептов 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
		Итого:	640	690	10,19	11,88	18,57	21,17	67,89	74,35	566,93	623,17	0,121	0,171	0,131	0,231	0,45	0,56	125,03	148,1	2,16	2,25	
Обед																							
Сборник рецептов 2007	213	Суп с клецками на мясном бульоне	250	300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112	0,06	0,09	0,04	0,06	4,6	6,9	18,22	27,22	0,54	0,81	
Сборник рецептов 2007	619/759	Тефтели мясные(цыпленка-бройлера) в томатном соусе	120	120	12,64	14,63	9,49	10,9	6,47	7,49	168,73	195,37	0,05	0,057	0,12	0,138	0,8	0,92	9,03	10,45	1,99	2,3	
Сборник рецептов 2007	680	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	0,56	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,44	78,44	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
			0	0							0	0											
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	1070	1150	27,21	31,06	23,53	27,46	130,01	143,12	752,1	856,33	0,35	0,397	7,28	8,368	33,49	36,22	114,23	128,19	9,44	10,09	