



Утверждаю: И.П. Александрова Е.Н.
И.П. Александрова Е.Н.
2022

20-ти дневное меню для обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья МОКУ Малиновская СОШ
возраст 7-11 лет осенне-зимний сезон.



Согласовано: Директор МОКУ Малиновская СОШ
Мельникова А.Е.
2022

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
269/333	Биточки особые с соусом 60/30	90	8,98	12,17	8,64	185,32	0,10	0,43	14,01	0,57	16,52	107,37	20,89	1,58			
302	Каша рассыпч. рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49			
71	Полгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27			
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94			
Итого за завтрак	ПП Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
		515	16,31	16,75	76,59	530,27	0,22	10,61	14,01	1,62	43,92	237,79	71,14	4,18			

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,00	9,00	2,26	9,70	37,50	12,20	0,64			
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
Итого за завтрак 2		250	4,54	6,77	48,07	277,00	0,08	4,00	9,00	2,46	23,70	51,50	20,20	3,44			

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72				
15	Сыр полцимами	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого за Завтрак			17,65	15,99	79,60	538,28	0,23	11,32	89,43	1,06	470,71	441,87	99,37	5,12				

День/неделя: Вторник-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75				
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31				
Итого за Завтрак 2			4,41	2,53	46,58	224,39	0,08	40,06	2,00	1,75	22,04	47,89	23,19	1,06				

День/неделя: Среда-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
213	Омлет с картофелем отварным	220	16,67	18,90	24,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80			
29	С-т из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40			
ПП	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20			
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
Итого за Завтрак			525	21,08	23,06	63,37	549,77	0,33	90,52	333,69	1,95	147,25	370,09	75,46	5,30		

День/неделя: Среда-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
406/467	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60			
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69			
Итого за Завтрак 2			250	3,79	1,60	45,97	214,35	0,08	1,13	0,00	2,00	41,98	62,83	34,47	1,29		

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
255/332	Печенья по-строгановски 50/40	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	2198,70	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,07	5,72	36,32	229,08	0,20	0,00	0,00	0,56	13,93	191,68	127,67	4,29				
67	Подфарнировка/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	26,29	18,47	82,80	603,48	0,56	28,14	2208,70	4,54	184,62	561,32	178,98	10,64			

День/неделя: Четверг-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65				
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20				
Итого за Завтрак 2			250	8,60	3,86	56,89	295,06	0,05	3,25	6,14	0,96	228,23	30,32	32,00	0,85			

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
294/333	Коглеты рубленые из птицы с соусом 60/30	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64				
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96				
71	Поджаренная из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	20,78	28,56	65,26	608,39	0,31	20,23	119,08	3,25	77,06	267,16	71,16	4,60				

День/неделя: Пятница-1

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
428	Булочка Школьная	50	4,18	1,60	22,43	120,80	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73				
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39				
Итого за Завтрак 2		250	4,24	1,66	39,48	190,18	0,08	1,56	0,00	1,13	13,74	40,13	17,57	1,12				

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
291	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50		
23	С-т из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,60	0,03	10,83	0,00	0,32	10,64	19,10	10,47	0,49		
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
Итого за Завтрак			525	31,19	24,32	78,48	654,29	0,29	16,92	69,58	3,97	369,95	524,56	99,84	3,50	

День/неделя: Понедельник/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
406/461	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	3,00	16,30	105,00	0,00	0,60	8,10	1,60	14,10	33,20	12,00	0,60		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого за Завтрак 2			250	4,10	3,20	36,50	197,00	0,02	4,60	8,10	1,80	28,10	47,20	20,00	3,40	

День/неделя: Вторник/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е
256	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,20	1,55				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86				
61	Поджаренная /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,29	1,56	2,16	24,51	0,15	2,15	0,00	0,78	6,75	11,64	8,35	0,32				
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	19,54	16,07	72,53	515,28	0,35	7,08	12,03	3,78	48,55	212,33	51,45	4,57			

День/неделя: Вторник/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	и			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е
413	Пицца школьная 2 вариант	50	5,21	5,51	16,13	135,67	0,05	1,30	38,97	0,51	59,64	75,68	11,23	0,70				
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31				
Итого за Завтрак 2			250	5,42	5,55	40,88	233,06	0,06	41,26	38,97	0,65	70,38	82,27	17,42	1,01			

День/неделя: Среда/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
230	Рыба жареная 100/10	110	15,28	14,80	4,40	212,00	0,12	1,56	49,00	5,08	42,92	189,10	42,60	0,84			
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96			
73	Поджаренная/икра кабачковая/	30	0,53	1,11	2,73	23,50	0,02	9,65	0,00	0,52	11,55	10,66	6,27	0,29			
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95			
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
Итого за Завтрак			535	22,27	24,94	57,93	552,46	0,34	28,08	95,98	6,42	109,46	329,86	94,35	3,94		

День/неделя: Среда/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60			
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69			
Итого за Завтрак 2			250	6,94	3,72	45,15	242,41	0,07	0,83	22,71	1,74	65,93	89,45	35,43	1,29		

День/неделя: Четверг/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
222	Пудинг из творога со ступеным молоком 140/20	160	21,32	13,56	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36				
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20				
	ПР Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20				
	ПР Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого за Завтрак			525	30,16	18,89	86,94	644,08	0,23	95,61	179,00	1,61	440,80	459,47	71,04	2,76			

День/неделя: Четверг/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
406/470	Пирожки печеные с яблоками	50	5,35	2,52	30,76	167,32	0,33	2,00	6,69	1,20	38,75	62,06	13,03	0,64				
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20				
Итого за Завтрак 2			250	10,75	4,52	55,16	305,32	0,33	5,20	6,69	1,20	256,75	62,06	39,03	0,84			

День/неделя: Пятница/2

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
256	Свинина тушеная	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,16	0,00	0,25	17,17	114,08	20,34	1,34				
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	4,35	31,77	184,09	0,04	0,00	0,00	0,58	19,33	155,32	19,04	0,86				
50	Подгарнировка /салат из свежлы с сыром и чесноком/	30	0,34	1,05	3,04	23,12	0,01	2,80	0,00	0,48	8,79	9,66	5,19	0,46				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	21,88	34,37	72,97	689,77	0,39	3,56	10,13	1,91	181,33	437,32	92,31	4,66			

День/неделя: Пятница/2

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
416	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66				
342	Компот из яблук	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39				
Итого за Завтрак 2			250	4,82	10,09	37,30	259,52	0,24	2,14	6,25	3,84	22,28	71,72	26,40	1,05			

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
186	Запеканка манная с изюмом и с молоком стуженным 150/30	180	8,90	8,19	56,85	337,50	0,09	0,32	27,50	1,43	209,51	187,29	32,70	0,98				
15	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого за Завтрак			545	16,95	13,64	101,08	599,03	0,20	10,59	73,50	2,32	441,36	374,60	70,44	5,23			

День/неделя: Понедельник/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,00	9,00	2,26	9,70	37,50	12,20	0,64				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
Итого за Завтрак 2			250	4,54	6,77	48,07	277,00	0,08	4,00	9,00	2,46	23,70	51,50	20,20	3,44			

День/неделя: Вторник/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
279/333	Тфтели свино-говяжьи 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86				
67	Поджаренная/винегрет овощной/	30	0,38	2,05	2,01	28,24	0,02	3,75	0,00	0,92	9,95	11,12	5,96	0,25				
ПР	Чай из липовника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	18,14	17,53	86,66	581,92	0,37	62,69	64,42	4,75	59,63	196,61	47,90	3,60			

День/неделя: Вторник/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
432	Булочка алтайская	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75				
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31				
Итого за Завтрак 2			250	4,41	2,53	46,58	224,39	0,08	40,06	2,00	1,75	22,04	47,89	23,19	1,06			

День/неделя: Среда/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
282	Оладьи из печени	90	17,24	13,64	11,57	238,96	0,29	29,70	2754,00	4,54	15,72	296,59	21,04	6,53				
128	Картофельное пюре	150	2,90	8,58	16,86	162,43	0,13	16,76	46,98	0,23	39,14	81,79	25,74	0,96				
71	Поджаренная из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	28,02	25,90	65,43	616,65	0,53	54,56	2811,11	5,58	195,10	544,44	100,52	9,76			

День/неделя: Среда/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
406/467	Пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,01	1,54	20,31	106,88	0,06	0,33	0,00	0,90	9,98	33,63	13,47	0,60				
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69				
Итого за Завтрак 2			250	3,79	1,60	45,97	214,35	0,08	1,13	0,00	2,00	41,98	62,83	34,47	1,29			

День/неделя: Четверг/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
290/333	Куры тушеные в соусе 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27				
302	Каша рассыпч. рисовая	150	3,38	4,06	35,26	191,38	0,03	0,00	0,00	0,24	4,99	73,24	23,92	0,49				
71	Подгарниговка из отруцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15				
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	21,82	19,16	69,84	541,26	0,21	6,32	62,50	1,61	49,98	260,70	64,19	3,75			

День/неделя: Четверг/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
410	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,86	32,49	157,06	0,05	0,05	6,14	0,96	10,23	30,32	6,00	0,65				
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20				
Итого за Завтрак 2			250	8,60	3,86	56,89	295,06	0,05	3,25	6,14	0,96	228,23	30,32	32,00	0,85			

День/неделя: Пятница/3

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
212	Омлет с колбасой	210	22,11	42,63	3,81	486,00	0,21	0,30	403,80	0,99	313,80	374,70	26,19	3,30				
45	Салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак		515	27,98	46,38	45,33	708,99	0,34	11,89	413,80	6,61	465,73	523,63	65,49	4,88				

День/неделя: Пятница/3

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
428	Булочка Школьная	50	4,18	1,60	22,43	120,80	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73				
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39				
Итого за Завтрак 2		250	4,24	1,66	39,48	190,18	0,08	1,56	0,00	1,13	13,74	40,13	17,57	1,12				

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59				
125	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36				
ПР	Поджаренная из горошка зеленого консервированного	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21				
382	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	21,10	12,80	63,37	455,95	0,36	41,28	48,73	2,82	243,57	412,95	101,19	4,16			

День/неделя: Понедельник/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
406/461	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	3,00	16,30	105,00	0,00	0,60	8,10	1,60	14,10	33,20	12,00	0,60				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
Итого за Завтрак 2			250	4,10	3,20	36,50	197,00	0,02	4,60	8,10	1,80	28,10	47,20	20,00	3,40			

День/неделя: Вторник/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
260	Гуляш из свинины	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	2,34	18,00	115,76	20,15	1,99				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,07	5,72	36,32	229,08	0,20	0,00	0,00	0,56	13,93	191,68	127,67	4,29				
29	Поджаренная /с-т из сырых овощей/	30	0,33	1,82	1,13	22,17	0,01	3,97	0,00	0,16	7,63	10,69	5,65	0,20				
ПР	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	21,73	33,44	76,67	699,64	0,53	60,36	45,39	3,86	53,24	358,22	169,26	7,58			

День/неделя: Вторник/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
413	Пицца школьная 2 вариант	50	5,21	5,51	16,13	135,67	0,05	1,30	38,97	0,51	59,64	75,68	11,23	0,70				
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31				
Итого за Завтрак 2			250	5,42	5,55	40,88	233,06	0,06	41,26	38,97	0,65	70,38	82,27	17,42	1,01			

День/неделя: Среда/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
264	Говядина тушенная в сметане 50/40	90	13,71	19,89	1,71	237,60	2,39	0,29	32,04	0,03	28,84	153,39	20,04	2,03				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,87	37,51	199,50	0,09	0,00	12,03	0,83	11,93	47,36	8,57	0,86				
23	Полгарнировка /с-т из помидоров/	30	0,33	1,84	1,37	23,30	0,02	5,42	0,00	0,16	5,32	9,55	5,24	0,25				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого за Завтрак			515	23,47	25,05	74,53	614,93	2,57	5,82	44,07	1,61	61,94	258,61	53,59	4,99			

День/неделя: Среда/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60				
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69				
Итого за Завтрак 2			250	6,94	3,72	45,15	242,41	0,07	0,83	22,71	1,74	65,93	89,45	35,43	1,29			

День/неделя: Четверг/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
301	Кнели из кур с рисом	90	15,72	18,19	5,60	249,23	0,08	1,62	84,70	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38				
321	Капуста тушеная	150	3,86	2,61	15,04	101,72	0,08	82,19	13,28	0,35	89,76	67,45	34,45	1,36				
71	Поджаренная из огулцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15				
15	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90				
Итого Завтрак		535	28,96	27,23	59,34	601,00	0,29	87,40	153,98	1,41	445,43	479,26	97,01	4,40				

День/неделя: Четверг/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe
406/470	Пирожки печеные с яблоками	50	5,35	2,52	30,76	167,32	0,33	2,00	6,69	1,20	38,75	62,06	13,03	0,64				
386	Снежок	200	5,40	2,00	24,40	138,00	0,00	3,20	0,00	0,00	218,00	0,00	26,00	0,20				
Итого за Завтрак 2		250	10,75	4,52	55,16	305,32	0,33	5,20	6,69	1,20	256,75	62,06	39,03	0,84				

День/неделя: Пятница/4

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
195	Плов с фруктами	150	4,14	10,19	43,20	283,50	0,06	0,84	42,15	0,93	54,38	109,55	50,18	1,37		
61	Полдариновка /с-т из моркови с яблоком и курагой/	30	0,45	1,52	3,91	31,10	0,02	1,07	0,00	2,48	11,38	16,85	11,70	0,32		
377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94		
	ПР Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
	Фрукты (мандарины)	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за Завтрак			9,21	12,37	87,66	502,97	0,21	42,59	42,15	4,21	118,97	192,78	93,21	3,63		

День/неделя: Пятница/4

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
416	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66		
342	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,05	69,38	0,00	1,56	0,00	0,03	2,49	1,71	1,40	0,39		
Итого за Завтрак 2			4,82	10,09	37,30	259,52	0,24	2,14	6,25	3,84	22,28	71,72	26,40	1,05		