

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ "Степановская СОШ имени И.С. Артищева"  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.  
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет  
 Сезон осенне - зимний  
 Режим питания :пн-пт– завтрак с 08.45 до 10.45  
 Исполнитель :Тюнина Р.В. шеф - повар



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева»  
*Т.П. Шатохина*  
 «10» сентября 2023 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>71.3</b>	<b>540.0</b>	<b>0.19</b>	<b>11.92</b>	<b>0.13</b>	<b>1.78</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>238.1</b>	<b>39.6</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	80.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	18.1	77.4	0.02	3.6	0.00	0.00	0.00	0.02	12.6	7.2	12.6	2.5	216	1.8	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>1.48</b>	<b>27.5</b>	<b>158.4</b>	<b>0.04</b>	<b>3.61</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>24.2</b>	<b>10.22</b>	<b>36.4</b>	<b>2.69</b>	<b>241.8</b>	<b>2.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>19.0</b>	<b>98.8</b>	<b>698.4</b>	<b>0.23</b>	<b>15.53</b>	<b>0.15</b>	<b>1.85</b>	<b>0.09</b>	<b>0.24</b>	<b>262.3</b>	<b>49.8</b>	<b>234.8</b>	<b>6.7</b>	<b>573.6</b>	<b>3.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.4</b>	<b>19.5</b>	<b>82.5</b>	<b>540.3</b>	<b>0.24</b>	<b>15.05</b>	<b>0.19</b>	<b>4.73</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>131.50</b>	<b>78.10</b>	<b>248.10</b>	<b>4.84</b>	<b>209.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.1</b>	<b>2.0</b>	<b>27.8</b>	<b>159.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>38.57</b>	<b>14.06</b>	<b>47.67</b>	<b>1.44</b>	<b>84.23</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>21.5</b>	<b>110.4</b>	<b>725.5</b>	<b>0.28</b>	<b>15.82</b>	<b>0.21</b>	<b>4.83</b>	<b>0.15</b>	<b>0.16</b>	<b>170.07</b>	<b>92.16</b>	<b>295.77</b>	<b>6.28</b>	<b>293.53</b>	<b>1.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>35.9</b>	<b>19.9</b>	<b>67.6</b>	<b>606.2</b>	<b>0.21</b>	<b>80.2</b>	<b>0.12</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>362.4</b>	<b>71.8</b>	<b>489</b>	<b>4.0</b>	<b>285.8</b>	<b>2.64</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	102.6	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	0.28	227.88	26.59	170.91	0.19	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.3</b>	<b>6.7</b>	<b>23.2</b>	<b>204.8</b>	<b>0.12</b>	<b>2.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.33</b>	<b>245.33</b>	<b>31.43</b>	<b>206.60</b>	<b>0.48</b>	<b>315.92</b>	<b>17.91</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>17.3</b>	<b>107.7</b>	<b>799.0</b>	<b>0.30</b>	<b>13.79</b>	<b>0.13</b>	<b>3.27</b>	<b>0.18</b>	<b>0.76</b>	<b>578.56</b>	<b>98.91</b>	<b>595.21</b>	<b>5.31</b>	<b>964.19</b>	<b>23.54</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>17.9</b>	<b>13.6</b>	<b>55.7</b>	<b>525.5</b>	<b>0.26</b>	<b>13.60</b>	<b>0.59</b>	<b>2.87</b>	<b>0.08</b>	<b>0.44</b>	<b>260.49</b>	<b>103.18</b>	<b>380.61</b>	<b>3.65</b>	<b>1 355.3</b>	<b>92.84</b>	<b>0.43</b>	<b>0.01</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>26.1</b>	<b>122.0</b>	<b>0.03</b>	<b>10.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>21.48</b>	<b>12.36</b>	<b>19.70</b>	<b>3.29</b>	<b>279.39</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>14.1</b>	<b>81.8</b>	<b>647.3</b>	<b>0.29</b>	<b>24.1</b>	<b>0.60</b>	<b>3.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.46</b>	<b>281.97</b>	<b>115.54</b>	<b>400.31</b>	<b>6.94</b>	<b>1 634.7</b>	<b>94.85</b>	<b>0.44</b>	<b>0.01</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,3	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,6	18,2	37,9	389,1	0,06	0,36	0,16	2,86	0,00	0,11	15,10	41,06	200,24	2,36	345,18	7,21	0,07	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ( ИНД.УПАК.)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,9</b>	<b>18,5</b>	<b>84,2</b>	<b>590,4</b>	<b>0,13</b>	<b>8,06</b>	<b>0,17</b>	<b>3,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>62,3</b>	<b>71,87</b>	<b>267,6</b>	<b>7,1</b>	<b>752,5</b>	<b>11,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОБЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	102,3	0,04	0,02	0,02	0,10	0,07	0,05	17,45	4,84	35,69	0,29	38,67	0,82	0,01	0,01	ПР	
СНЕЖОК	180	5,4	0,2	7,2	55,8	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9,2</b>	<b>2,2</b>	<b>21,2</b>	<b>158,1</b>	<b>0,11</b>	<b>1,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>244,25</b>	<b>31,84</b>	<b>212,09</b>	<b>0,29</b>	<b>38,67</b>	<b>0,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,1</b>	<b>20,7</b>	<b>105,4</b>	<b>748,5</b>	<b>0,26</b>	<b>9,88</b>	<b>0,19</b>	<b>3,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>306,6</b>	<b>103,7</b>	<b>484,0</b>	<b>7,4</b>	<b>791,2</b>	<b>11,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.0</b>	<b>20.6</b>	<b>79.1</b>	<b>554.2</b>	<b>0.18</b>	<b>11.09</b>	<b>0.14</b>	<b>1.68</b>	<b>0.24</b>	<b>0.29</b>	<b>248.5</b>	<b>68.76</b>	<b>246.06</b>	<b>4.16</b>	<b>711.0</b>	<b>20.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОБЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.1</b>	<b>2.0</b>	<b>27.7</b>	<b>158.1</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>31.85</b>	<b>12.44</b>	<b>46.81</b>	<b>1.40</b>	<b>76.83</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16.7</b>	<b>22.3</b>	<b>107.6</b>	<b>717.1</b>	<b>0.21</b>	<b>55.23</b>	<b>0.17</b>	<b>1.56</b>	<b>0.22</b>	<b>0.25</b>	<b>321.15</b>	<b>90.36</b>	<b>331.29</b>	<b>4.45</b>	<b>504.95</b>	<b>11.60</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22.9</b>	<b>33.2</b>	<b>33.9</b>	<b>533.0</b>	<b>0.14</b>	<b>1.26</b>	<b>0.41</b>	<b>2.76</b>	<b>2.41</b>	<b>0.73</b>	<b>402.72</b>	<b>53.81</b>	<b>427.74</b>	<b>4.07</b>	<b>476.36</b>	<b>23.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.7</b>	<b>2.2</b>	<b>32.2</b>	<b>179.7</b>	<b>0.06</b>	<b>3.62</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>30.05</b>	<b>12.04</b>	<b>48.29</b>	<b>2.81</b>	<b>254.67</b>	<b>2.62</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.6</b>	<b>35.3</b>	<b>66.1</b>	<b>712.7</b>	<b>0.20</b>	<b>4.88</b>	<b>0.43</b>	<b>2.86</b>	<b>2.48</b>	<b>0.80</b>	<b>432.77</b>	<b>65.85</b>	<b>476.03</b>	<b>6.88</b>	<b>731.03</b>	<b>25.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>38.8</b>	<b>21.76</b>	<b>80.7</b>	<b>582.3</b>	<b>0.34</b>	<b>81.01</b>	<b>0.40</b>	<b>7.34</b>	<b>0.06</b>	<b>0.20</b>	<b>116.48</b>	<b>169.8</b>	<b>290.04</b>	<b>6.81</b>	<b>709.0</b>	<b>9.5</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.2</b>	<b>3.8</b>	<b>21.6</b>	<b>174.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>240.65</b>	<b>30.04</b>	<b>201.29</b>	<b>0.29</b>	<b>38.67</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>12.0</b>	<b>100.3</b>	<b>670.8</b>	<b>0.46</b>	<b>13.61</b>	<b>0.43</b>	<b>6.22</b>	<b>0.21</b>	<b>0.34</b>	<b>357.13</b>	<b>231.62</b>	<b>647.33</b>	<b>9.72</b>	<b>1 118.3</b>	<b>135.27</b>	<b>0.59</b>	<b>0.02</b>		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	323.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28.5</b>	<b>18.4</b>	<b>92.7</b>	<b>561.4</b>	<b>0.11</b>	<b>7.7</b>	<b>0.08</b>	<b>2.35</b>	<b>0.09</b>	<b>0.31</b>	<b>284.7</b>	<b>51.7</b>	<b>329.3</b>	<b>4.7</b>	<b>485.9</b>	<b>3.88</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>23.7</b>	<b>104.5</b>	<b>0.03</b>	<b>10.75</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>37.20</b>	<b>17.26</b>	<b>23.04</b>	<b>3.36</b>	<b>324.95</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.2</b>	<b>18.8</b>	<b>116.4</b>	<b>665.9</b>	<b>0.14</b>	<b>18.45</b>	<b>0.09</b>	<b>2.98</b>	<b>0.09</b>	<b>0.35</b>	<b>321.9</b>	<b>68.96</b>	<b>352.3</b>	<b>8.06</b>	<b>810.8</b>	<b>5.9</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28.5</b>	<b>24.8</b>	<b>70.8</b>	<b>562.0</b>	<b>0.24</b>	<b>15.07</b>	<b>0.12</b>	<b>2.76</b>	<b>0.08</b>	<b>0.21</b>	<b>64.3</b>	<b>63.0</b>	<b>269.0</b>	<b>5.5</b>	<b>532.3</b>	<b>7.52</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОБЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.9	99.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>5.9</b>	<b>18.2</b>	<b>189.0</b>	<b>0.07</b>	<b>1.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.23</b>	<b>205.34</b>	<b>24.49</b>	<b>160.53</b>	<b>0.34</b>	<b>303.03</b>	<b>17.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.8</b>	<b>33.7</b>	<b>90.4</b>	<b>781.7</b>	<b>0.30</b>	<b>7.70</b>	<b>0.17</b>	<b>2.72</b>	<b>0.12</b>	<b>0.44</b>	<b>285.94</b>	<b>98.92</b>	<b>460.89</b>	<b>6.55</b>	<b>920.37</b>	<b>26.96</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		

