Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 8
_____ Н.Г.Пигина
Приказ № 120-к от"31" 08 2021г

20-ти дневное МЕНЮ
МБОУ СОШ № 8

для организации питания детей (основное) с ограниченными возможностями здоровья

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания общественного питания населения"

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
309	Макароны отварные с маслом	150	6,80	20,00	38,00	269,20	0,01			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
382	Хлеб пшеничный	30	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ИТОГО за день:			-	-	-	-								

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
88	Щи из свежей капусты с картоф с мясом и сметаной	200	2,57	5,15	7,90	124,75	0,05	15,78		2,40	51,25	54,60	22,13	0,83
267	Котлета мясная натуральная	40	18,00	17,60	8,80	230,66	0,05	0,26			34,52	162,19	26,66	1,86
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,46	24,05	86,76	716,18								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	75/15	24,84	18,00	32,40	279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67
	сгущ.мол													
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	6,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
ИТОГО:			27,42	18,40	62,26	411,16								
ИТОГО за день:			27,42	18,40	62,26	411,16								

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
98	Суп полевой с мясом свинины	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
288	Плов из кур	150	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,51	14,65	58,44	494,27								

День: среда
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71..60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	30												
348	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
ИТОГО:			1,18	9,35	58,73	298,20								

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
127	Суп с макар.изделиями с мясом куры	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
295	Гуляш из свинины	50/50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			20,72	38,25	61,91	718,55								
ИТОГО:			45,27	77,77	153,25	1 575,82								

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
229	Рыба тушённая в томате	40	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:			22,64	13,14	37,03	361,21								
ИТОГО за день:			22,64	13,14	37,03	361,21								

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	200	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
234	Котлеты или биточки рыбные	40	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
348	Кисель концентрат из плодового или ягодного	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,37	11,47	104,70	642,88								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ 7-11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
243	Сосиски отварная	60	7,77	17,78	0,98	197,40					19,60		11,20	1,26
304	Рис отварной	150	2,49	3,96	24,44	140,02	0,02		18,00	0,40	1,74	41,00	12,67	0,35
3	Хлеб пшеничный	30	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
ИТОГО:			14,74	30,29	79,30	607,22								
ИТОГО за день:			14,74	30,29	79,30	607,22								

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
102	Суп картофельный с горохоммясом свинины	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
80	Мясо тушеное с овощами	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4		0,1		0,2		14	8	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:			31,05	30,18	45,69	617,12								

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
175	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71..60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	30	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			4,63	17,80	66,82	378,40								
ИТОГО за день:			4,63	17,80	66,82	378,40								

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
87	Суп с рыбными консервами	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
312	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	30	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
409	Пирожки печеные с яблоком	60	3,48	1,63	26,59	129,20	0,01			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:			8,23	4,71	52,20	276,56								
ИТОГО за день:			8,23	4,71	52,20	276,56								

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
82	Борщ со свининой и сметаной	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
321	Капуста тушеная с цыплёнком	150	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
342	Кампот из свежих плодов	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			14,87	15,42	51,73	438,37								

День: среда
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
288	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ИТОГО:			29,81	8,40	35,66	275,20								

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
99	Суп рисовый с мясом куры	200	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
227	Рыба тушённая в томате	40	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:			29,74	19,13	83,08	649,22								

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	8,58	29,20	202,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			10,51	8,98	48,73	290,36								
ИТОГО за день:			10,51	8,98	48,73	290,36								

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
89	Щи из свежей капусты, картофеля, со свининой и сметаной	200	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Рис отварной	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
295	Котлета, рубленная из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
243	Сосиски отварная	60	7,77	17,78	0,98	197,40					19,60		11,20	1,26
321	Тушеная капуста	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,60		1,10	75,80	59,50	28,60	2,30
342	Кампот из свежих плодов	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			14,35	26,39	42,52	469,48								
ИТОГО за день:			14,35	26,39	42,52	469,48								

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
122	Суп картофельный с горохом с мясом	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
267	Котлеты, бточки, шницеля	40	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
312	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай с лимоном	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			27,54	33,78	90,75	861,13								

День: понедельник
Неделя: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:			2,38	9,80	40,84	236,56								
ИТОГО за день:			2,38	9,80	40,84	236,56								

День: понедельник
Неделя: третья
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картоф с мясом и сметаной	200	2,57	5,15	7,90	124,75	0,05	15,78		2,40	51,25	54,60	22,13	0,83
267	Котлета мясная натуральная	40	18,00	17,60	8,80	230,66	0,05	0,26			34,52	162,19	26,66	1,86
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,46	24,05	86,76	716,18								

День: Вторник

Неделя: третья

Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
321	*Капуста тушеная*	*150*	*3,02*	*8,11*	*22,14*	*172,16*	*0,04*	*21,60*		*1,10*	*75,80*	*59,50*	*28,60*	*2,30*
382	*Какао с молоком*	*200*	*6,56*	*1,34*	*26,00*	*125,11*	*0,02*	*1,33*			*133,33*	*111,11*	*25,56*	*2,00*
	Хлеб пшеничный	*30*	*3,16*	*0,40*	*19,32*	*93,52*	*0,04*			*0,52*	*9,20*	*34,80*	*13,20*	*0,44*
ИТОГО:			**12,74**	**9,85**	**67,46**	**390,79**								
ИТОГО за день:			**12,74**	**9,85**	**67,46**	**390,79**								

День: Вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
98	*Суп полевой с мясом свинины*	*250*	*2,57*	*5,15*	*7,90*	*124,75*	*0,06*	*15,78*		*2,35*	*51,25*	*49,00*	*22,13*	*0,83*
288	*Плов из кур*	*150*	*17,12*	*8,22*	*0,92*	*146,00*	*0,08*	*0,84*	*49,00*	*0,48*	*15,46*	*195,68*	*45,84*	*0,90*
389	*Сок фруктовый*	*200*	*1*	*0*	*20,2*	*84,8*	*0,022*	*6*	*0*	*0,2*	*14*	*14*	*8*	*2,8*
382	*Хлеб пшеничный*	*30*	*1,58*	*0,4*	*9,66*	*46,76*	*0,02*			*0,26*	*4,6*	*17,4*	*0,6*	*0,22*
	Хлеб ржаной	*30*	*2,24*	*0,88*	*19,76*	*91,96*	*0,04*			*0,36*	*9,20*	*42,40*	*10,00*	*1,24*
ИТОГО:			**24,51**	**14,65**	**58,44**	**494,27**								

День: среда
Неделя: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	70	24,84	18,00	32,40	279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67
	сгущ.мол	15												
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
348	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
ИТОГО:			28,78	18,45	79,35	487,92								
ИТОГО за день:			28,78	18,45	79,35	487,92								

День: среда
Неделя: третья

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
127	Суп с макар.изделиями с мясом куры	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
295	Гуляш из свинины	50/50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,54	39,53	91,33	857,27								
ИТОГО:			49,09	79,05	182,67	1 714,54								

День: четверг
Неделя: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
80	Мясо тушеное с овощами	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,79	28,90	35,77	522,12								
ИТОГО за день:			29,79	28,90	35,77	522,12								

День: четверг
Неделя: третья
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	200	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
234	Котлеты или биточки рыбные	40	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
348	Кисель концентрат из плодового или ягодного	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,37	11,47	104,70	642,88								

День: пятница
Неделя: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными изделиями	*200*	*6,80*	*20,00*	*38,00*	*269,20*	*0,01*			*2,60*	*16,00*	*46,00*	*10,00*	*1,00*
	Хлеб пшеничный	*30*	*1,58*	*0,40*	*9,66*	*46,76*	*0,02*			*0,26*	*4,60*	*17,40*	*0,60*	*0,22*
375	*Чай с лимоном*	*200*	*0,53*		*9,87*	*41,60*	*0,00*	*2,13*	-	-	*15,33*	*23,20*	*12,27*	*2,13*
ИТОГО:			**26,63**	**28,50**	**16,45**	**428,60**								
ИТОГО за день:			**26,63**	**28,50**	**16,45**	**428,60**								

День: пятница
Неделя: третья

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
102	*Суп картофельный с горохоммясом свинины*	*250*	*3,37*	*2,98*	*15,69*	*144,00*	*0,09*	*6,08*		*1,45*	*31,50*	*57,73*	*23,80*	*1,00*
80	*Мясо тушеное с овощами*	*150*	*23,46*	*25,82*	*0,50*	*328,00*	*0,04*	*23,50*	*96,20*	*0,42*	*56,00*	*167,10*	*20,28*	*1,82*
376	*Чай с сахаром*	*200*	*0,4*	*0,1*	*0,08*	*6,4*		*0,1*		*0,2*		*14*	*8*	*2,8*
	Хлеб ржаной	*30*	*2,24*	*0,88*	*19,76*	*91,96*	*0,04*			*0,36*	*9,20*	*42,40*	*10,00*	*1,24*
	Хлеб пшеничный	*30*	*1,58*	*0,40*	*9,66*	*46,76*	*0,02*			*0,26*	*4,60*	*17,40*	*0,60*	*0,22*
ИТОГО:			**31,05**	**30,18**	**45,69**	**617,12**								

День: понедельник
Неделя: четвертая
Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71..60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:			5,15	12,38	56,71	330,76								
ИТОГО за день:			5,15	12,38	56,71	330,76								

День: понедельник
Неделя: четвертая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
312	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	30	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
ИТОГО:			32,34	18,16	71,85	579,58								

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
260	Гуляш	50/50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
376	Чай с лимоном	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			21,03	33,48	52,14	598,52								

День: вторник
Неделя: Четвертая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
82	Борщ со свининой и сметаной	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
321	Капуста тушеная с цыплёнком	150	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
342	Кампот из свежих плодов	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			14,87	15,42	51,73	438,37								

День: среда
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом	150	6,80	20,00	38,00	269,20	0,01			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	6,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
ИТОГО:			9,38	20,40	67,86	400,76								

День: Среда
Неделя: четвертая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
99	Суп рисовый с мясом куры	200	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
227	Рыба тушённая в томате	40	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:			29,74	19,13	83,08	649,22								

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
321	Капуста тушеная	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,6		1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
	Хлеб пшеничный	30	30	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
ИТОГО:			0,78	0,05	27,63	114,80								
ИТОГО за день:			0,78	0,05	27,63	114,80								

День: Четверг
Неделя: четвертая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
89	Щи из свежей капусты, картофеля, со свининой и сметаной	200	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Рис отварной	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
295	Котлета, рубленная из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:			22,09	13,71	62,38	518,24								

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	128,00	26,70	1,30
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			16,09	10,62	72,67	400,80								

День: пятница
Неделя: четвертая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
122	Суп картофельный с горохом с мясом	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
267	Котлеты, бточки, шницеля	40	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
312	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай с лимоном	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			27,54	33,78	90,75	861,13								