



Утверждаю
Директор ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.

083 С1.09
7-ИИ ИСТ



Согласовано
Директор МБОУ «Талловеровская СОШ»
Переверзева Н.Н.

**Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Талловеровская СОШ
(в учебное время)**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

цион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №243 с6 2017г | Сосиска отварная | 60 | 7,00 | 14,00 | 0,20 | 157,00 | 31,00 | 97,00 | 13,00 | 1,00 |
| №171 с6 2017 | Рис отварной 1 | 150 | 8,30 | 9,00 | 37,40 | 157,50 | 22,91 | 172,70 | 24,86 | 1,82 |
| №1038 с6 2017 | овощи по сезону | 30 | 1,00 | 0,10 | 40,40 | 26,00 | 0,00 | 8,00 | 10,40 | 0,30 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 11,10 | 2,80 | 4,00 | 0,00 |
| ого за Завтрак 1 | | | 20,20 | 25,36 | 76,15 | 506,50 | 76,01 | 309,50 | 56,36 | 3,51 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №160 с6 2017 | Суп картофельный с рисом | 200 | 2,00 | 3,00 | 14,00 | 89,00 | 17,00 | 52,00 | 21,00 | 1,00 |
| №446.01 с6 2017 | Котлета из говядины | 65 | 11,00 | 12,00 | 11,00 | 190,00 | 15,00 | 113,00 | 19,00 | 2,00 |
| №312.02 с6 2017 | Пюре картофельное | 120 | 3,00 | 4,00 | 18,00 | 122,00 | 36,00 | 78,00 | 26,00 | 1,00 |
| №644 с6 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,00 | 30,00 | 124,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| №13049 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 0,00 |
| ого за Обед | | | 19,00 | 19,00 | 82,00 | 573,00 | 90,00 | 290,00 | 83,00 | 5,00 |
| ого за день | | | 39,20 | 44,36 | 158,15 | 1079,50 | 166,01 | 599,50 | 139,36 | 8,51 |

имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

цион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №13034 с6 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 68,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 |
| №181 с6 2017 | Каша жидкая молочная из манной | 150 | 4,00 | 8,00 | 29,00 | 206,00 | 90,00 | 81,00 | 14,00 | 0,00 |
| №382 с6 2017 | Какао с молоком 1 | 200 | 3,00 | 3,00 | 28,00 | 155,00 | 140,00 | 90,00 | 15,00 | 0,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| ого за Завтрак 1 | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 560,00 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №133 с6 2017 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,00 | 4,00 | 11,00 | 87,00 | 34,00 | 42,00 | 20,00 | 1,00 |
| №268 с6 2017 | Шницель рубленый из говядины | 60 | 13,00 | 17,00 | 5,00 | 207,00 | 17,00 | 131,00 | 19,00 | 2,00 |
| №332 с6 2017 | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,00 | 7,00 | 35,00 | 223,00 | 14,00 | 45,00 | 8,00 | 1,00 |
| №13204 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 1,00 | 3,00 | 3,00 | 52,00 | 17,00 | 22,00 | 9,00 | 1,00 |
| №713 с6 2017 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 57,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| ого за Обед | | | 23,00 | 31,00 | 77,00 | 672,00 | 94,00 | 288,00 | 71,00 | 7,00 |
| ого за день | | | 38,80 | 49,36 | 157,55 | 1232,00 | 535,00 | 496,00 | 123,50 | 7,69 |

имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

цион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №223 с6 2017 | Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 13,00 | 11,00 | 27,00 | 263,00 | 132,00 | 172,00 | 27,00 | 1,00 |
| | | | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| ого за Завтрак 1 | | | 16,80 | 13,36 | 65,55 | 455,00 | 155,00 | 213,00 | 45,50 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №163 с6 2017 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,00 | 2,00 | 17,00 | 95,00 | 28,00 | 54,00 | 23,00 | 1,00 |
| №499 с6 2017 | Котлета рубленая из птицы | 60 | 10,00 | 9,00 | 9,00 | 162,00 | 13,00 | 10,00 | 15,00 | 1,00 |
| №145 с6 2017 | Картофель отварной | 130 | 3,50 | 5,00 | 21,20 | 128,00 | 16,00 | 74,00 | 29,00 | 1,00 |
| №13049 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 0,00 |
| №713 с6 2017 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 57,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| ого за Обед | | | 17,50 | 16,00 | 70,20 | 490,00 | 72,00 | 189,00 | 84,00 | 5,00 |
| ого за день | | | 34,30 | 29,36 | 135,75 | 945,00 | 227,00 | 402,00 | 129,50 | 6,69 |

он: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №279 с62017 | Тефтели куриные 1 | 60 | 6,00 | 8,00 | 7,00 | 102,00 | 10,00 | 18,00 | 14,00 | 1,00 |
| №312 с62017 | Картофельное пюре 2 | 150 | 3,00 | 9,16 | 22,00 | 172,86 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 |
| №49.01 с6 2017 | овощи по сезону | 40 | 0,84 | 0,10 | 40,40 | 26,00 | 0,00 | 8,00 | 10,40 | 0,30 |
| №3105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| ого за Завтрак 1 | | | 13,64 | 19,62 | 107,95 | 492,86 | 74,00 | 163,00 | 75,90 | 2,99 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №62 с6 2017 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,00 | 5,00 | 16,00 | 123,00 | 30,00 | 71,00 | 29,00 | 2,00 |
| №8.01 с6 2017 | Плов из мяса птицы | 170 | 17,00 | 20,00 | 26,00 | 355,00 | 23,00 | 210,00 | 39,00 | 3,00 |
| №204 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 21,00 | 10,00 | 8,00 | 4,00 | 0,00 |
| №44 с6 2017 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,00 | 0,00 | 30,00 | 124,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| №105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| ого за Обед | | | 25,00 | 26,00 | 83,00 | 669,00 | 82,00 | 333,00 | 87,00 | 6,00 |
| ого за день | | | 38,64 | 45,62 | 190,95 | 1161,86 | 156,00 | 496,00 | 162,90 | 8,99 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №499.02 с6 2017 | Котлеты рубленные из птицы 3 | 70 | 11,00 | 15,00 | 12,00 | 228,00 | 34,00 | 28,00 | 19,00 | 1,00 |
| №64 с6 2017 | Салат из свежей капусты | 40 | 1,00 | 2,00 | 4,00 | 39,00 | 23,00 | 16,00 | 8,00 | 0,00 |
| №302 с6 2017 | Каша пшеничная | 150 | 5,66 | 0,67 | 31,92 | 156,30 | 1,00 | 37,00 | 9,00 | 0,86 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 21,46 | 20,03 | 86,47 | 615,30 | 81,00 | 122,00 | 54,50 | 2,55 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №33,01 с6 2017 | Суп- лапша 2 | 200/60 | 2,00 | 5,00 | 15,00 | 116,00 | 29,00 | 68,00 | 24,00 | 1,00 |
| №438,01 с6 2017 | Мясо тушеное | 70 | 13,00 | 8,00 | 4,00 | 136,00 | 12,00 | 125,00 | 19,00 | 2,00 |
| №332 с6 2017 | Макаронные изделия отварные | 140 | 4,00 | 4,00 | 19,00 | 130,00 | 14,00 | 101,00 | 68,00 | 2,00 |
| №713 с6 2017 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 57,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| №13049 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 0,00 |
| Итого за Обед | | | 21,00 | 17,00 | 61,00 | 487,00 | 69,00 | 344,00 | 128,00 | 7,00 |
| Итого за день | | | 42,46 | 37,03 | 147,47 | 1102,30 | 150,00 | 466,00 | 182,50 | 9,55 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №291 с6 2017 | Плов из птицы 1 | 130 | 13,00 | 15,00 | 24,00 | 222,00 | 15,00 | 56,00 | 31,00 | 1,00 |
| №183 с6 2017 | Салат из моркови с растительным | 60 | 0,84 | 0,12 | 40,40 | 26,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 0,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 17,64 | 17,48 | 102,95 | 440,00 | 38,00 | 97,00 | 59,90 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №160 с6 2017 | Суп картофельный с рисом | 200 | 5,00 | 5,00 | 16,00 | 123,00 | 30,00 | 71,00 | 29,00 | 2,00 |
| №243 с6 2017 | Сосиска отварная | 110 | 13,09 | 17,45 | 19,60 | 269,45 | 17,45 | 149,40 | 26,18 | 2,20 |
| №312,02 с6 2017 | Пюре картофельное | 120 | 6,00 | 7,00 | 37,00 | 239,00 | 15,00 | 48,00 | 9,00 | 1,00 |
| №64 с6 2017 | Салат из свежей капусты | 30 | 1,00 | 4,55 | 4,55 | 80,00 | 25,00 | 32,00 | 15,00 | 1,00 |
| № 13138 с6 2017 | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| Итого за Обед | | | 27,09 | 34,00 | 109,15 | 849,45 | 110,45 | 354,40 | 100,18 | 7,20 |
| Итого за день | | | 44,73 | 51,48 | 212,10 | 1289,45 | 148,45 | 451,40 | 160,08 | 8,89 |

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11;11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №13034 с6 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 68,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 |
| №181 с6 2017 | Каша жидкая молочная из манной | 150 | 4,00 | 8,00 | 29,00 | 206,00 | 90,00 | 81,00 | 14,00 | 0,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №382 с6 2017 | Какао с молском 1 | 200 | 3,00 | 3,00 | 28,00 | 152,00 | 140,00 | 90,00 | 15,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 12,00 | 16,00 | 57,00 | 426,00 | 430,00 | 171,00 | 38,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №133 с6 2017 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,00 | 4,00 | 11,00 | 87,00 | 34,00 | 42,00 | 20,00 | 1,00 |
| №340 с6 2017 | Рыба тушенная с овощами | 100 | 23,00 | 7,00 | 5,00 | 176,00 | 16,00 | 19,00 | 10,00 | 1,00 |
| №13123 с6 2017 | Пюре картофельное | 120 | 3,00 | 4,00 | 18,00 | 122,00 | 36,00 | 78,00 | 26,00 | 1,00 |
| №13204 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 1,00 | 0,00 | 1,40 | 9,00 | 5,00 | 16,00 | 5,00 | 0,00 |
| №644 с6 2017 | Чай | 200 | 1,00 | 0,00 | 30,00 | 124,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| Итого за Обед | | | 32,00 | 15,00 | 74,40 | 564,00 | 110,00 | 199,00 | 76,00 | 4,00 |
| Итого за день | | | 44,00 | 31,00 | 131,40 | 990,00 | 540,00 | 370,00 | 114,00 | 4,00 |

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11; 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №223 с6 2017 | Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 13,00 | 11,00 | 27,00 | 263,00 | 132,00 | 172,00 | 27,00 | 1,00 |
| | | | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 16,80 | 13,36 | 65,55 | 455,00 | 155,00 | 213,00 | 45,50 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №163 с6 2017 | Суп картофельный с макаронными | 200 | 2,00 | 3,00 | 14,00 | 89,00 | 17,00 | 52,00 | 21,00 | 1,00 |
| №13140,01 с6 2017 | Жаркое по-домашнему свинина | 120 | 13,00 | 16,00 | 24,00 | 274,00 | 31,00 | 191,00 | 47,00 | 3,00 |
| №13049 с6 2017 | овощи по сезону | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 0,00 |
| №713 с6 2017 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 57,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 |
| Итого за Обед | | | 17,00 | 19,00 | 61,00 | 468,00 | 63,00 | 294,00 | 85,00 | 6,00 |
| Итого за день | | | 33,80 | 32,36 | 126,55 | 923,00 | 218,00 | 507,00 | 130,50 | 7,69 |

терное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
он: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11; 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | |
| 243 сб 2017 | Сосиска отварная | 60 | 7,00 | 14,00 | 0,00 | 157,00 | 31,00 | 97,00 | 13,00 | 1,00 | | |
| 160 сб 2007 | Икра из свеклы | 60 | 2,00 | 3,00 | 9,00 | 71,00 | 24,00 | 38,00 | 20,00 | 1,00 | | |
| 304 сб 2017 | Каша пшеничная | 150 | 6,00 | 8,00 | 36,00 | 237,00 | 15,00 | 127,00 | 45,00 | 1,00 | | |
| 3105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 | | |
| 376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 18,80 | 27,36 | 83,55 | 657,00 | 93,00 | 303,00 | 96,50 | 3,69 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 162 сб 2017 | Суп картофельный с горохом | 200 | 2,00 | 4,00 | 12,00 | 93,00 | 16,00 | 32,00 | 8,00 | | | |
| 499 сб 2017 | Котлета рубленая из птицы | 60 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | 203,00 | 17,00 | 13,00 | 19,00 | 1,00 | | |
| 165 сб 2017 | Рис отварной | 120 | 3,60 | 3,60 | 32,40 | 174,00 | 7,20 | 66,00 | 21,60 | 0,00 | | |
| 664 сб 2017 | Салат из свежей капусты | 30 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 8,00 | 4,00 | 13,00 | 4,00 | 0,00 | | |
| 713 сб 2017 | Чай | 200 | 1,00 | 0,00 | 30,00 | 124,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | | |
| 13105 сб 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 | | |
| Итого за Обед | | | 21,60 | 19,60 | 96,40 | 648,00 | 63,20 | 168,00 | 67,60 | 2,00 | | |
| Итого за день | | | 40,40 | 46,96 | 179,95 | 1305,00 | 156,20 | 471,00 | 164,10 | 5,69 | | |

он: меню ОВЗ

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11; 11 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | |
| 13034 сб 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 68,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | | |
| 239 сб 2017 | Тефтели рыбные 2 | 60 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 127,00 | 20,00 | 28,00 | 8,00 | 1,00 | | |
| 312.02 сб 2017 | Картофельное пюре 2 | 150 | 3,00 | 9,16 | 22,00 | 172,86 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 | | |
| 13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 131,00 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 | | |
| 376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 19,80 | 23,52 | 68,55 | 559,86 | 284,00 | 165,00 | 68,50 | 2,69 | | |
| 2 015 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200/10 | 2,00 | 5,00 | 15,00 | 116,00 | 29,00 | 68,00 | 24,00 | 1,00 | | |
| 466.01 сб 2017 | Котлета из говядины/свинины | 60 | 11,00 | 12,00 | 11,00 | 177,00 | 15,00 | 106,00 | 19,00 | 2,00 | | |
| 514.01 сб 2017 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 40,00 | 4,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 13049 сб 2017 | овощи по сезону | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 4,00 | 4,00 | 3,00 | 0,00 | | |
| 713 сб 2017 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 57,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | | |
| 13105 сб 2017 | Хлеб | 40 | 2,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 7,00 | 40,00 | 11,00 | 1,00 | | |
| Итого за Обед | | | 15,00 | 21,00 | 49,00 | 438,00 | 64,00 | 228,00 | 61,00 | 5,00 | | |
| Итого за день | | | 34,80 | 44,52 | 117,55 | 997,86 | 348,00 | 393,00 | 129,50 | 7,69 | | |