|  |
| --- |
| Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ "Красноуральская СОШ" Утверждаю Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Директор МБОУ «Красноуральская СОШ» Разработчики ТутельянВ.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.М. ЯньшинВозрастная категория для детей 7 - 11 лет «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 гСезон осенне - зимнийРежим питания:пн-пт– завтрак с 08.45 до 10.45; второй завтрак 10.50 – 12.00 |
|
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 8.0 | 26.7 | 289.6 | 0.08 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 136.74 | 19.35 | 113.52 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 0.81 | 0.89 | 0.15 | 19.93 | 4.35 | 69.55 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.02 | 0.01 | 209 | 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 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **16.6** | **16.0** | **60.9** | **540.0** | 0.18 | 5.81 | 0.18 | 2.48 | 0.89 | 0.30 | 175.67 | 37.50 | 209.77 | 4.58 | 360.15 | 10.05 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 2.5 | 1.3 | 9.4 | 59.5 | 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 | 0.2 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3.4** | **1.5** | **27.5** | **136.9** | 0.04 | 3.61 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | 0.05 | 24.24 | 10.42 | 36.40 | 2.71 | 241.78 | 2.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **20.0** | **17.5** | **88.5** | **676.9** | 0.22 | 9.42 | 0.20 | 2.55 | 0.93 | 0.35 | 199.91 | 47.92 | 246.17 | 7.29 | 601.93 | 12.39 | 0.03 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |

|  |
| --- |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 16.7 | 12.8 | 15.3 | 201.2 | 0.09 | 14.38 | 0.13 | 3.24 | 0.00 | 0.15 | 73.73 | 34.16 | 147.46 | 1.80 | 220.19 | 6.69 | 0.12 | 0.02 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **25.6** | **17.8** | **81.9** | **548.6** | 0.26 | 20.43 | 0.16 | 4.00 | 0.08 | 0.25 | 141.41 | 83.97 | 269.00 | 5.33 | 481.32 | 8.48 | 0.14 | 0.03 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **4.1** | **2.0** | **27.9** | **146.6** | 0.03 | 0.77 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.07 | 38.58 | 14.05 | 47.68 | 1.44 | 84.23 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **29.7** | **19.8** | **109.8** | **695.1** | 0.29 | 21.20 | 0.19 | 4.11 | 0.14 | 0.32 | 179.99 | 98.02 | 316.68 | 6.77 | 565.55 | 9.29 | 0.14 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 180 | 26.6 | 13.6 | 24.2 | 232.3 | 0.07 | 1.17 | 0.08 | 2.22 | 0.11 | 0.33 | 230.00 | 36.00 | 273.10 | 1.04 | 314.98 | 3.85 | 0.04 | 0.02 | 224 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 3.5 | 5.7 | 9.3 | 78.3 | 0.02 | 0.06 | 0.05 | 0.10 | 0.05 | 0.04 | 83.77 | 5.52 | 57.72 | 0.28 | 25.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 113.52 | 19.50 | 87.89 | 0.40 | 169.77 | 9.00 | 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 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.3 | 36.9 | 0.05 | 15.20 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 0.03 | 31.50 | 9.90 | 15.30 | 0.09 | 155.00 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **33.9** | **20.9** | **73.2** | **501.9** | 0.22 | 16.95 | 0.16 | 2.91 | 0.16 | 0.53 | 463.39 | 77.52 | 450.81 | 2.21 | 690.56 | 12.85 | 0.18 | 0.02 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 0.94 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.19 | 183.60 | 20.16 | 129.60 | 0.14 | 262.80 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **8.9** | **7.6** | **22.3** | **194.0** | 0.08 | 0.96 | 0.06 | 0.11 | 0.06 | 0.24 | 201.06 | 24.99 | 165.30 | 0.43 | 301.47 | 17.01 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **42.8** | **28.5** | **95.4** | **695.9** | 0.30 | 17.91 | 0.22 | 3.02 | 0.22 | 0.77 | 664.45 | 102.51 | 616.11 | 2.64 | 992.03 | 29.86 | 0.18 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 0.02 | 2.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.03 | 17.10 | 10.80 | 14.40 | 1.80 | 155.00 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 12.5 | 8.1 | 2.9 | 134.7 | 0.02 | 1.32 | 0.51 | 2.09 | 0.00 | 0.02 | 15.39 | 10.96 | 19.03 | 0.37 | 87.47 | 1.75 | 0.01 | 0.00 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.1 | 5.2 | 21.3 | 245.1 | 0.12 | 10.36 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0.11 | 34.95 | 29.00 | 83.74 | 1.18 | 760.19 | 8.42 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **17.9** | **13.7** | **59.6** | **536.4** | 0.19 | 14.52 | 0.55 | 3.09 | 0.08 | 0.19 | 95.66 | 67.73 | 147.53 | 5.05 | 1 079.93 | 11.17 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.9 | 0.6 | 25.0 | 80.6 | 0.15 | 49.20 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | 0.15 | 100.80 | 77.40 | 85.50 | 4.68 | 1 133.00 | 5.00 | 0.18 | 0.00 | 340 | 2011 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **2.2** | **0.6** | **38.7** | **136.5** | 0.15 | 49.26 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | 0.17 | 115.20 | 85.00 | 96.62 | 5.79 | 1 171.16 | 5.00 | 0.18 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **20.1** | **14.3** | **98.3** | **672.9** | 0.34 | 63.78 | 0.60 | 4.50 | 0.08 | 0.36 | 210.86 | 152.73 | 244.15 | 10.84 | 2 251.09 | 16.17 | 0.24 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 18.7 | 23.0 | 38.6 | 306.0 | 0.07 | 0.60 | 0.40 | 5.03 | 0.00 | 0.11 | 20.56 | 45.06 | 205.79 | 2.48 | 368.28 | 7.79 | 0.08 | 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 |
| СОК ( ИНД.УПАК.) | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 304.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **21.6** | **23.2** | **97.4** | **555.8** | 0.15 | 11.45 | 0.51 | 5.48 | 0.00 | 0.23 | 64.06 | 90.20 | 287.32 | 5.09 | 825.63 | 9.58 | 0.09 | 0.01 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| СНЕЖОК | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 0.07 | 1.26 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | 0.31 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.18 | 262.80 | 16.20 | 0.04 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **9.0** | **6.5** | **21.2** | **184.7** | 0.10 | 1.28 | 0.08 | 0.24 | 0.06 | 0.36 | 233.46 | 30.03 | 206.70 | 0.47 | 301.47 | 17.01 | 0.04 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **30.6** | **29.6** | **118.6** | **740.5** | 0.25 | 12.73 | 0.59 | 5.72 | 0.06 | 0.59 | 297.52 | 120.23 | 494.02 | 5.56 | 1 127.10 | 26.59 | 0.13 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7.2 | 8.9 | 31.5 | 236.1 | 0.15 | 1.29 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 141.90 | 46.44 | 178.02 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 3.5 | 5.7 | 9.3 | 78.3 | 0.02 | 0.06 | 0.05 | 0.10 | 0.05 | 0.04 | 83.77 | 5.52 | 57.72 | 0.28 | 25.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 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 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 0.03 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17.4** | **18.9** | **95.5** | **601.7** | 0.26 | 5.87 | 0.14 | 0.62 | 0.05 | 0.21 | 348.90 | 123.85 | 373.32 | 4.67 | 606.10 | 9.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **4.1** | **2.0** | **27.7** | **145.1** | 0.03 | 0.08 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.07 | 31.86 | 12.43 | 46.82 | 1.40 | 76.83 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **21.5** | **20.9** | **123.2** | **746.8** | 0.29 | 5.95 | 0.17 | 0.73 | 0.11 | 0.28 | 380.76 | 136.28 | 420.14 | 6.07 | 682.93 | 9.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 16.1 | 28.9 | 6.6 | 248.9 | 0.08 | 0.70 | 0.32 | 1.99 | 2.01 | 0.48 | 255.68 | 26.31 | 278.76 | 2.03 | 314.49 | 27.80 | 0.04 | 0.02 | 211 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.3 | 10.1 | 9.0 | 92.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.02 | 5.00 | 2.40 | 14.40 | 0.24 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 3.1 | 16.0 | 105.3 | 0.03 | 0.59 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 119.77 | 20.15 | 84.61 | 1.33 | 189.23 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 378 | 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 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 0.02 | 2.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.03 | 17.10 | 10.80 | 14.40 | 1.80 | 155.00 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **22.5** | **42.5** | **51.6** | **539.1** | 0.18 | 3.29 | 0.41 | 2.96 | 2.16 | 0.67 | 402.15 | 66.26 | 408.97 | 5.80 | 704.42 | 37.80 | 0.05 | 0.02 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **4.7** | **2.2** | **32.2** | **166.7** | 0.05 | 3.62 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.07 | 30.06 | 12.03 | 48.30 | 2.81 | 254.67 | 2.61 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **27.2** | **44.6** | **83.9** | **705.8** | 0.23 | 6.91 | 0.44 | 3.07 | 2.22 | 0.74 | 432.21 | 78.29 | 457.27 | 8.61 | 959.09 | 40.41 | 0.05 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.6 | 0.1 | 2.2 | 13.9 | 0.03 | 5.98 | 0.08 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 26.9 | 16.0 | 4.4 | 270.2 | 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 8.8 | 5.4 | 40.2 | 169.3 | 0.23 | 0.95 | 0.37 | 4.77 | 0.06 | 0.14 | 24.94 | 130.88 | 200.32 | 4.61 | 321.46 | 3.59 | 0.03 | 0.01 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **39.0** | **21.7** | **77.2** | **588.2** | 0.33 | 7.79 | 0.47 | 7.48 | 0.06 | 0.21 | 74.71 | 153.80 | 253.00 | 6.61 | 439.18 | 5.36 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | 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 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **9.2** | **3.8** | **21.6** | **161.3** | 0.07 | 0.92 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 240.66 | 30.03 | 201.30 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **48.2** | **25.5** | **98.8** | **749.4** | 0.40 | 8.71 | 0.50 | 7.59 | 0.12 | 0.26 | 315.37 | 183.83 | 454.30 | 6.90 | 477.85 | 6.17 | 0.03 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 180 | 13.3 | 14.1 | 12.1 | 286.1 | 0.04 | 5.10 | 0.07 | 1.96 | 0.09 | 0.28 | 115.00 | 18.00 | 160.00 | 0.60 | 220.07 | 1.88 | 0.03 | 0.03 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 113.52 | 19.50 | 87.89 | 0.40 | 169.77 | 9.00 | 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 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.3 | 36.9 | 0.05 | 15.20 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 0.03 | 31.50 | 9.90 | 15.30 | 0.09 | 155.00 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **17.1** | **15.7** | **51.8** | **477.3** | 0.17 | 20.82 | 0.10 | 2.55 | 0.09 | 0.44 | 264.62 | 54.00 | 279.99 | 1.49 | 570.64 | 10.88 | 0.17 | 0.03 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.9 | 0.6 | 25.0 | 80.6 | 0.15 | 49.20 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | 0.15 | 100.80 | 77.40 | 85.50 | 4.68 | 1 133.00 | 5.00 | 0.18 | 0.00 | 340 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **2.2** | **0.6** | **38.8** | **137.9** | 0.15 | 49.95 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | 0.17 | 121.92 | 86.62 | 97.48 | 5.83 | 1 178.56 | 5.00 | 0.18 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **19.3** | **16.3** | **90.6** | **615.2** | 0.32 | 70.77 | 0.15 | 3.96 | 0.09 | 0.61 | 386.54 | 140.62 | 377.47 | 7.32 | 1 749.20 | 15.88 | 0.35 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 15.2 | 19.2 | 9.3 | 206.3 | 0.09 | 1.10 | 0.33 | 4.45 | 0.16 | 0.13 | 37.30 | 29.74 | 165.57 | 2.56 | 306.57 | 8.09 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23.3** | **24.2** | **70.9** | **530.1** | 0.24 | 7.15 | 0.36 | 5.01 | 0.24 | 0.22 | 102.68 | 76.25 | 278.71 | 5.89 | 554.80 | 9.88 | 0.06 | 0.01 |  |  |
| **l l Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 0.94 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.19 | 183.60 | 20.16 | 129.60 | 0.14 | 262.80 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **8.9** | **7.6** | **22.3** | **194.0** | 0.08 | 0.96 | 0.06 | 0.11 | 0.06 | 0.24 | 201.06 | 24.99 | 165.30 | 0.43 | 301.47 | 17.01 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **32.1** | **31.8** | **93.2** | **724.1** | 0.32 | 8.11 | 0.42 | 5.12 | 0.30 | 0.46 | 303.74 | 101.24 | 444.01 | 6.32 | 856.27 | 26.89 | 0.06 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| *МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева»* |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| Итого за весь период | 291,4 | 248,7 | 1000,3 | 7022,5 | 2.96 | 225.49 | 3.48 | 40.37 | 4.27 | 4.74 | 3 371.35 | 1 161.67 | 4 070.32 | 68.32 | 10 263.04 | 193.46 | 1.21 | 0.14 |
| Среднее значение за период | 29.1 | 24.9 | 100.0 | 702.3 | 0.30 | 22.55 | 0.35 | 4.04 | 0.43 | 0.47 | 337.14 | 116.17 | 407.03 | 6.83 | 1 026.30 | 19.35 | 0.12 | 0.01 |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 16.6 | 31.9 | 51.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **l l Завтрак** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОВЗ 7-11 ЛЕТ | 550 | 223 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |

.