

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
директор МКОУ Тюхтятская НОШ №41  
Москвина А.И.  
Приказ № 8 от 03.02.2025



Десятидневное цикличное меню  
МКОУ Тюхтятская НОШ №41  
для детей 7-11 лет (ОВЗ)  
с 03.02.2025

2025

## 1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
*БЛИНЫ (ПОЛУФАБРИКАТ) с молоком сгущённым*	164	12,87	8,57	55,04	319,81	0,68	0,06	0,24	12,63	2,86	0,67	274,13	110,46	642,15	7,72	996,70	35,63	0,14	0,14		2011
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	21,26	120,37	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,67	17,50	84,71	0,33	164,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,78	4,39	18,97	112,25	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>504</b>	<b>19,26</b>	<b>15,79</b>	<b>105,07</b>	<b>599,43</b>	0,79	10,58	0,31	13,37	2,94	0,82	407,05	140,51	761,56	10,61	1 472,52	46,63	0,15	0,14		
<b>Обед</b>																					
*ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	60	2,79	0,12	4,37	30,38	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	131	2011
*Суп Щи	250	3,03	6,67	10,91	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00		
*ФРИКАДЕЛЬКИ	90	12,22	17,46	6,11	226,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,83	6,81	44,39	278,00	0,26	0,00	0,03	5,45	0,09	0,14	22,98	145,23	216,15	5,08	305,34	2,64	0,02	0,00	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,95</b>	<b>31,64</b>	<b>105,30</b>	<b>827,35</b>	0,39	6,40	0,03	6,95	0,09	0,21	62,04	178,90	297,23	9,06	656,72	4,64	0,02	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,21</b>	<b>47,43</b>	<b>210,37</b>	<b>1 426,78</b>	1,18	16,98	0,34	20,32	3,03	1,03	469,09	319,41	1 058,79	19,67	2 129,24	51,27	0,17	0,14		

**2 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,61	6,49	38,85	248,13	0,23	0,00	0,03	4,79	0,09	0,12	20,57	127,10	189,33	4,45	267,29	2,31	0,01	0,00	181	2008		
*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,56	0,12	1,92	11,21	0,02	0,80	0,00	0,24	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	133	2011		
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008		
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011		
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>20,73</b>	<b>19,10</b>	<b>88,82</b>	<b>604,32</b>	<b>0,38</b>	<b>12,08</b>	<b>0,16</b>	<b>5,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>389,95</b>	<b>174,98</b>	<b>483,75</b>	<b>7,41</b>	<b>883,85</b>	<b>22,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	4,20	4,20	54,00	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008		
*Суп БОРЩ	250	3,03	6,06	12,13	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00				
*ТЕФТЕЛИ	90	8,73	14,84	7,42	209,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	4,30	3,26	30,35	171,11	0,06	0,00	0,02	1,01	0,06	0,02	11,24	6,53	35,74	0,82	54,81	0,66	0,01	0,01	202.1	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,14</b>	<b>28,94</b>	<b>93,62</b>	<b>726,62</b>	<b>0,15</b>	<b>8,20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>64,10</b>	<b>37,86</b>	<b>105,54</b>	<b>4,84</b>	<b>535,79</b>	<b>2,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>40,87</b>	<b>48,04</b>	<b>182,44</b>	<b>1 330,94</b>	<b>0,53</b>	<b>20,28</b>	<b>0,29</b>	<b>7,57</b>	<b>0,21</b>	<b>0,59</b>	<b>454,05</b>	<b>212,84</b>	<b>589,29</b>	<b>12,25</b>	<b>1 419,64</b>	<b>24,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	220	11,00	10,52	37,93	295,66	0,08	0,07	0,07	1,32	0,06	0,07	200,13	15,12	144,35	1,22	90,34	0,83	0,02	0,02	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,89</b>	<b>15,50</b>	<b>95,40</b>	<b>578,66</b>	0,17	14,07	0,14	1,43	0,14	0,15	228,43	69,02	206,80	4,93	706,69	2,83	0,02	0,02		
<b>Обед</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,72	0,36	5,94	34,68	0,07	6,00	0,00	0,72	0,00	0,03	12,00	12,60	37,20	0,42	59,40	0,00	0,00	0,00	133	2011
*Суп РАССОЛЬНИК	250	4,24	6,06	23,04	169,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00		
*КОТЛЕТЫ	90	9,08	15,71	7,94	209,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,11	3,41	43,12	219,80	0,04	0,00	0,02	0,36	0,06	0,02	12,90	28,28	82,28	0,57	61,05	0,84	0,03	0,01	326	2008
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,23</b>	<b>30,92</b>	<b>121,36</b>	<b>884,55</b>	0,23	7,20	0,07	1,86	0,06	0,37	277,16	83,21	345,08	1,99	452,43	18,84	0,03	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,12</b>	<b>46,42</b>	<b>216,76</b>	<b>1 463,21</b>	0,40	21,27	0,21	3,29	0,20	0,52	505,59	152,23	551,88	6,92	1 159,12	21,67	0,05	0,03		

**4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
*ЗАПЕКАНКА МАННАЯ со сгущённым молоком	245	15,00	13,01	59,42	416,44	0,11	0,39	0,14	2,42	1,09	0,34	184,88	29,24	222,19	1,49	349,60	21,15	0,05	0,01	192	2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,79	5,76	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	376	2011
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,78	4,39	18,97	112,25	0,04	0,00	0,04	0,11	0,08	0,02	7,25	4,55	23,70	0,36	32,95	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,37</b>	<b>17,80</b>	<b>101,18</b>	<b>628,41</b>	0,18	10,43	0,19	3,16	1,17	0,39	220,92	47,55	264,31	4,79	686,34	23,15	0,06	0,01		
<b>Обед</b>																					
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	4,20	4,20	54,00	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
*Суп ЩИ	250	3,03	6,67	10,91	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00		
*ФРИКАДЕЛЬКИ	90	12,22	17,46	6,11	226,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,83	6,81	44,39	278,00	0,26	0,00	0,03	5,45	0,09	0,14	22,98	145,23	216,15	5,08	305,34	2,64	0,02	0,00	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,16</b>	<b>35,72</b>	<b>105,13</b>	<b>850,97</b>	0,35	8,20	0,14	6,23	0,09	0,21	75,84	176,56	285,95	9,10	786,32	4,64	0,02	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,53</b>	<b>53,52</b>	<b>206,31</b>	<b>1 479,38</b>	0,53	18,63	0,33	9,39	1,26	0,60	296,76	224,11	550,26	13,89	1 472,66	27,79	0,08	0,01		

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,76	6,53	30,00	206,76	0,13	0,62	0,04	0,87	0,06	0,14	135,51	36,50	150,59	0,94	239,46	12,15	0,01	0,00	189	2008	
*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ *	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011	
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>13,42</b>	<b>14,12</b>	<b>79,83</b>	<b>491,05</b>	0,21	10,70	0,14	0,99	0,12	0,24	263,62	88,40	258,85	1,97	627,21	12,15	0,01	0,00			
<b>Обед</b>																						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,72	0,36	5,94	34,68	0,07	6,00	0,00	0,72	0,00	0,03	12,00	12,60	37,20	0,42	59,40	0,00	0,00	0,00	133	2011	
*Суп ГОРОХОВЫЙ	250	3,03	6,06	12,13	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00			
*ТЕФТЕЛИ	90	8,73	14,84	7,42	209,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	4,39	2,56	31,03	167,91	0,06	0,00	0,01	1,01	0,05	0,02	11,31	6,68	36,37	0,84	55,89	0,68	0,01	0,01	202.1	2011	
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,95</b>	<b>29,20</b>	<b>97,84</b>	<b>778,10</b>	0,25	7,20	0,06	2,51	0,05	0,37	275,57	61,61	299,17	2,26	447,27	18,68	0,01	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,37</b>	<b>43,32</b>	<b>177,67</b>	<b>1 269,15</b>	0,46	17,90	0,20	3,50	0,17	0,61	539,19	150,01	558,02	4,23	1 074,48	30,83	0,02	0,01			

**6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	200	8,75	8,37	37,94	266,85	0,07	0,04	0,05	1,31	0,08	0,05	125,43	12,32	104,50	1,14	81,69	0,83	0,02	0,02	204	2011		
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008		
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011		
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,54</b>	<b>18,05</b>	<b>86,01</b>	<b>574,85</b>	0,19	11,24	0,15	2,05	0,16	0,38	385,73	52,22	327,95	3,85	668,04	20,83	0,03	0,02				
<b>Обед</b>																							
*ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	60	2,79	0,12	4,37	30,38	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	131	2011		
*Суп БОРЩ	250	3,03	6,06	12,13	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00				
*ФРИКАДЕЛЬКИ	90	12,22	17,46	6,11	226,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,83	6,81	44,39	278,00	0,26	0,00	0,03	5,45	0,09	0,14	22,98	145,23	216,15	5,08	305,34	2,64	0,02	0,00	323	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,95</b>	<b>31,03</b>	<b>106,52</b>	<b>827,35</b>	0,39	6,40	0,03	6,95	0,09	0,21	62,04	178,90	297,23	9,06	656,72	4,64	0,02	0,00				
<b>Всего за день:</b>		<b>49,49</b>	<b>49,08</b>	<b>192,53</b>	<b>1 402,20</b>	0,58	17,64	0,18	9,00	0,25	0,59	447,77	231,12	625,18	12,91	1 324,76	25,47	0,05	0,02				

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,66	11,50	2,38	152,03	0,04	0,21	0,16	1,47	1,58	0,26	76,78	11,30	136,07	1,44	155,69	17,40	0,03	0,02	210	2011	
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,91	3,40	22,19	139,00	0,13	0,00	0,01	2,73	0,05	0,07	14,87	73,10	108,41	2,55	152,84	1,32	0,01	0,00	181	2008	
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,79	5,76	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	376	2011	
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011	
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,65</b>	<b>19,68</b>	<b>74,83</b>	<b>540,75</b>	<b>0,24</b>	<b>10,25</b>	<b>0,24</b>	<b>4,31</b>	<b>1,71</b>	<b>0,40</b>	<b>118,74</b>	<b>136,06</b>	<b>300,35</b>	<b>5,64</b>	<b>710,67</b>	<b>18,72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,72	0,36	5,94	34,68	0,07	6,00	0,00	0,72	0,00	0,03	12,00	12,60	37,20	0,42	59,40	0,00	0,00	0,00	133	2011	
Суп Щи	250	3,03	6,67	10,91	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00			
*КОТЛЕТЫ	90	9,08	15,71	7,94	209,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,11	3,41	43,12	219,80	0,04	0,00	0,02	0,36	0,06	0,02	12,90	28,28	82,28	0,57	61,05	0,84	0,03	0,01	326	2008	
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,02</b>	<b>31,53</b>	<b>109,23</b>	<b>829,99</b>	<b>0,23</b>	<b>7,20</b>	<b>0,07</b>	<b>1,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,37</b>	<b>277,16</b>	<b>83,21</b>	<b>345,08</b>	<b>1,99</b>	<b>452,43</b>	<b>18,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,67</b>	<b>51,21</b>	<b>184,06</b>	<b>1 370,74</b>	<b>0,47</b>	<b>17,45</b>	<b>0,31</b>	<b>6,17</b>	<b>1,77</b>	<b>0,77</b>	<b>395,90</b>	<b>219,27</b>	<b>645,43</b>	<b>7,63</b>	<b>1 163,10</b>	<b>37,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>			

**8 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
*ЗАПЕКАНКА МАННАЯ со сгущенным молоком	245	15,00	13,01	59,42	416,44	0,11	0,39	0,14	2,42	1,09	0,34	184,88	29,24	222,19	1,49	349,60	21,15	0,05	0,01	192	2008
*КАКАО С МОЛОКОМ 1 гр	200	3,75	3,01	19,57	121,65	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,93	27,40	95,58	0,87	207,11	9,00	0,00	0,00	382	2011
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,39	4,28	16,27	101,00	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	6,30	3,90	20,45	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,54</b>	<b>20,70</b>	<b>105,06</b>	<b>686,09</b>	0,20	10,91	0,21	3,16	1,17	0,48	318,11	68,54	349,22	4,87	863,06	32,15	0,06	0,01		
<b>Обед</b>																					
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	4,20	4,20	54,00	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
*Суп РАССОЛЬНИК	250	4,24	6,06	23,04	169,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00		
*ФРИКАДЕЛЬКИ	90	12,22	17,46	6,11	226,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	4,30	3,26	30,35	171,11	0,06	0,00	0,02	1,01	0,06	0,02	11,24	6,53	35,74	0,82	54,81	0,66	0,01	0,01	202.1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>24,84</b>	<b>31,56</b>	<b>103,22</b>	<b>798,64</b>	0,15	8,20	0,13	1,79	0,06	0,09	64,10	37,86	105,54	4,84	535,79	2,66	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,38</b>	<b>52,26</b>	<b>208,28</b>	<b>1 484,73</b>	0,35	19,11	0,34	4,95	1,23	0,57	382,21	106,40	454,76	9,71	1 398,85	34,81	0,07	0,02		

**9 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,42	6,74	30,07	206,57	0,06	0,62	0,04	0,88	0,08	0,14	133,72	18,95	110,79	0,40	215,31	10,80	0,01	0,00	189	2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	12,99	52,72	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,79	5,76	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	376	2011
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4,23	5,91	16,25	123,42	0,04	0,06	0,06	0,11	0,06	0,04	76,58	6,70	60,26	0,39	35,24	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>542</b>	<b>12,34</b>	<b>13,15</b>	<b>80,31</b>	<b>478,71</b>	0,14	10,72	0,13	0,99	0,14	0,24	231,09	73,41	206,47	2,13	624,34	10,80	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
*ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	60	2,79	0,12	4,37	30,38	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	131	2011
*Суп БОРЩ	250	3,03	6,06	12,13	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00		
*ТЕФТЕЛИ	90	8,73	14,84	7,42	209,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,11	3,41	43,12	219,80	0,04	0,00	0,02	0,36	0,06	0,02	12,90	28,28	82,28	0,57	61,05	0,84	0,03	0,01	326	2008
ЙОГУРТ*	200	6,00	5,00	22,00	160,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,74</b>	<b>29,81</b>	<b>108,36</b>	<b>825,69</b>	0,21	3,60	0,07	1,86	0,06	0,37	275,96	81,95	341,36	1,95	452,43	18,84	0,03	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,08</b>	<b>42,96</b>	<b>188,67</b>	<b>1 304,40</b>	0,35	14,32	0,20	2,85	0,20	0,61	507,05	155,36	547,83	4,08	1 076,77	29,64	0,04	0,01		

10 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,43	3,32	35,94	187,50	0,03	0,00	0,02	0,31	0,06	0,02	11,79	23,69	68,78	0,48	51,02	0,70	0,02	0,01	305	2011
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	21,26	120,37	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,67	17,50	84,71	0,33	164,87	9,00	0,00	0,00	379	2011
*ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46	5,16	7,09	16,25	137,98	0,04	0,08	0,07	0,12	0,06	0,05	111,78	8,10	80,26	0,43	38,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
*ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,00	3,15	3,15	40,50	0,01	3,15	0,09	0,00	0,00	0,02	18,45	6,75	16,65	0,32	141,75	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>12,20</b>	<b>16,39</b>	<b>86,40</b>	<b>533,35</b>	<b>0,15</b>	<b>13,75</b>	<b>0,21</b>	<b>1,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>267,69</b>	<b>64,04</b>	<b>261,40</b>	<b>3,76</b>	<b>674,40</b>	<b>11,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,72	0,36	5,94	34,68	0,07	6,00	0,00	0,72	0,00	0,03	12,00	12,60	37,20	0,42	59,40	0,00	0,00	0,00	133	2011
*Суп ГОРОХОВЫЙ	250	3,03	6,06	12,13	115,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,06	1,13	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00		
*КОТЛЕТЫ	90	9,08	15,71	7,94	209,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,83	6,81	44,39	278,00	0,26	0,00	0,03	5,45	0,09	0,14	22,98	145,23	216,15	5,08	305,34	2,64	0,02	0,00	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА 1 СОРТ	40	3,08	0,38	19,32	90,80	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,74</b>	<b>29,52</b>	<b>109,92</b>	<b>814,19</b>	<b>0,41</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>6,95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>63,24</b>	<b>180,16</b>	<b>300,95</b>	<b>9,10</b>	<b>656,72</b>	<b>4,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,94</b>	<b>45,91</b>	<b>196,32</b>	<b>1 347,54</b>	<b>0,56</b>	<b>23,75</b>	<b>0,24</b>	<b>8,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>330,93</b>	<b>244,20</b>	<b>562,35</b>	<b>12,86</b>	<b>1 331,12</b>	<b>16,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	445,66	480,15	1 963,41	13 879,07	5,41	187,33	2,64	75,05	8,53	6,32	4 328,54	2 014,95	6 143,79	104,15	13 549,74	300,35	0,63	0,29	
Среднее значение за период	44,57	48,02	196,34	1 387,91	0,54	18,73	0,26	7,51	0,85	0,63	432,85	201,50	614,38	10,42	1 354,97	30,04	0,06	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	31.1	56.1																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет ОВЗ	547	811