

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

С. Ивделя п. Полуночное

О. Н. Галашева



20 г.

Примерное 20-ти дневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 3
г. Ивделя п. Полуночное
1-4 классы дети-инвалиды (7-11 лет)

День: День 3 (среда)
 Возраст: Дети-инвалиды 1-4 кл.
 Стая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04				
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
	Обед																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16				
133/1	Кукуруза (консерв.) прокипяченная	60	1,15	0,98	2,19	22,19	0,02	3,87	0,00	0,09	9,00	24,34	8,02	0,28				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,04	43,76	128,40	1249,82	0,28	7,71	0,16	3,48	144,53	318,18	83,64	5,99				

День: День 4 (четверг)

возра

стная Дети-инвалиды 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe														
Завтрак																												
311	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом)	200/10	6,01	10,85	52,93	334,00	0,07	0,97	0,04	0,22	130,97	157,43	36,45	0,64														
2	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/20	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02														
692	Кофейный напиток со стуженым молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10														
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74														
Обед																												
436	Жаркое по-домашнему из говядины	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87														
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48														
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90														
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33														
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74														
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,66	24,97	53,36	813,50	0,30	93,06	0,02	4,65	232,89	402,72	102,62	6,70														

День: День 5 (пятница)

возра

стная Дети-инвалиды 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
3	Бутерброд горячий с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49															
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,40	7,48	36,50	243,00	0,01	0,13	0,01	0,08	13,62	20,18	3,88	0,19															
692	Кофейный напиток со стуженым молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10															
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74															
Обед																													
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73															
492/443	Плов из птицы или говядины	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97															
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00															
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90															
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33															
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,23	33,55	181,91	1360,86	0,91	236,49	0,12	13,47	491,59	1061,25	338,50	15,19															

День: День 6 (понедельник)
 Возрастная группа: Детские инвалиды 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																		
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04					
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64					
3	Бутерброд горячий с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49					
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74					
	Обед																		
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12					
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21					
431	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,31	46,14	183,24	1547,00	1,15	287,32	5,61	13,69	541,86	1312,46	371,10	22,13					

День: День 7 (вторник)
 Возра Дети-инвалиды 1-4 кл.
 стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																
Завтрак																														
366	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	26,30	19,91	50,40	486,00	0,01	0,04	0,01	0,04	17,60	19,36	2,39	0,06																
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00																
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36																
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33																
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74																
Обед																														
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10																
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16																
214	Капуста тушеная	180	1,84	3,31	7,10	69,30	0,03	15,37	0,00	1,76	52,88	36,62	18,77	0,75																
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70																
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33																
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74																
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67,95	45,53	116,87	1439,90	0,26	45,43	0,11	4,74	183,60	311,43	102,32	6,16																

День: День 8 (среда)
 Возраст: Дети-инвалиды 1-4 кл.
 Стая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
311	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200/10	7,86	10,06	49,36	320,00	0,01	0,09	0,00	0,07	13,37	20,12	4,03	0,22				
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	Обед																	
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00				
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,80	49,94	156,93	1309,88	0,34	31,29	0,18	3,70	300,96	392,17	111,06	6,91				

День: День 9 (четверг)

Возраст: Дети-инвалиды 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03									
311	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом)	200/10	6,01	10,85	52,93	334,00	0,07	0,97	0,04	0,22	130,97	157,43	36,45	0,64									
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
Обед																							
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95									
520	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01									
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90									
57	Икра кабачковая	60	1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	1,87	0,00	0,70	36,37	26,00	7,24	0,30									
638	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70									
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,89	29,24	156,95	1160,22	0,55	31,02	0,07	6,90	308,44	574,50	161,80	6,76									

День: День 10 (пятница)

Возраст: Дети-инвалиды 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30									
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44									
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20									
Обед																							
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12									
431	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72									
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14									
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90									
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70									
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,24	33,32	160,26	1196,42	0,56	65,85	5,54	10,92	150,15	463,67	120,79	12,59									

День: **День 11 (понедельник)**
 Возрастная группа: **Дети-инвалиды 1-4 кл.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
Завтрак																							
311	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06									
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36									
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03									
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20									
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
Обед																							
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12									
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00									
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14									
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12									
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70									
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,39	42,25	180,79	1399,01	0,24	16,99	0,02	3,03	168,73	215,67	85,38	7,53									

День: **День 12 (вторник)**
 Возрастная группа: **Дети-инвалиды 1-4 кл.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
Завтрак																							
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00									
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04									
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48									
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
Обед																							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95									
436	Жаркое по-домашнему из говядины	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87									
639	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70									
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,40	34,28	114,62	1123,88	0,38	16,13	0,11	6,51	150,96	488,58	124,86	9,19									

День: День 13 (среда)
 Возрастная группа: Детско-инвалиды 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
3	Бутерброд горячий с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49									
311	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом)	200/10	6,01	10,85	52,93	334,00	0,07	0,97	0,04	0,22	130,97	157,43	36,45	0,64									
692	Кофейный напиток со стуженым молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
Обед																							
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10									
431	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72									
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14									
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00									
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,52	39,67	199,41	1687,54	1,15	257,25	5,66	14,83	617,57	1391,24	380,43	20,22									

День: День 15 (пятница)
 Возра Дети-инвалиды 1-4 кл.
 стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45					
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74					
	Обед																		
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08					
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47					
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66					
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12					
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,11	43,99	128,94	1164,48	0,49	30,10	0,19	2,51	437,72	564,09	261,24	11,03					

День: День 16 (понедельник)
 Возра Дети-инвалиды 1-4 кл.
 стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06
3	Бутерброд горячие с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
692	Кофейный напиток с сгущ.молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
Обед														
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,79	50,75	132,21	1453,23	0,41	104,07	0,10	4,33	438,47	487,72	119,83	6,87

День: День 17 (вторник)
 Возра Дети-инвалиды 1-4 кл.
 стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
Обед														
140	Суп картофельный с клецками	250	2,70	2,85	18,83	111,83	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
214	Капуста тушеная	90	1,53	2,76	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62
520	Пюре картофельное	90	1,55	4,57	8,99	86,43	0,08	8,90	0,02	0,12	20,83	43,52	13,70	0,52
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	пр Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	пр Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	5,52	25,44	6,00	0,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,49	29,17	101,09	959,80	0,48	34,99	0,20	7,45	379,39	607,61	135,89	7,09

День: День 18 (среда)
 Возра Дети-инвалиды 1-4 кл.
 стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
2	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/20	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,45	0,23	0,11	0,02										
311	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,40	7,48	36,50	243,00	0,01	0,13	0,01	0,08	20,18	13,62	3,88	0,19										
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	117,86	128,00	18,00	0,64										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	25,44	5,52	6,00	0,74										
Обед																								
137	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	4,75	3,40	2,23	0,08										
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	209,70	0,11	0,00	0,07	3,44	77,15	1,64	19,60	0,63										
372	Соус сметанный	50	14,60	49,96	58,68	741,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	273,00	52,80	2,08										
450	Шницель рубленый (кур+гов)	100	13,83	28,63	6,58	341,00	0,08	0,00	0,02	3,08	137,00	12,69	22,37	2,64										
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	6,90	9,90	0,33										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	25,44	5,52	6,00	0,74										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,79	103,02	188,40	2064,85	0,35	10,75	0,10	7,71	434,37	490,52	140,89	8,49										

День: День 19 (четверг)
 Возра Дети-инвалиды 1-4 кл.
 стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,69	0,63	0,32	0,03										
311	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом)	200/10	6,01	10,85	52,93	334,00	0,07	0,97	0,04	0,22	157,43	130,97	36,45	0,64										
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	3,89	12,61	2,31	0,48										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	25,44	5,52	6,00	0,74										
Обед																								
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	5,88	2,03	2,43	0,10										
340	Омлет натуральный	200/10	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	156,73	133,67	37,20	0,84										
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	3,54	44,22	4,14	0,48										
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	26,00	14,00	20,00	0,90										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	6,90	9,90	0,33										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	0,26	0,58	55,18	0,02	0,00	0,00	0,22	25,44	5,52	6,00	0,74										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,18	28,74	131,85	1247,98	0,32	88,21	0,09	2,23	432,14	356,06	124,75	4,79										

