Утверждаю
Директор Потехина Л.П.
Приказ 206 от 30.08.2024 г.

Подписан: Потехина Любовь Петровна
DN: C=RU, OU=директор, O=МБОУ Чкаловская СОШ, CN=Потехина Любовь Петровна, E=chkalovschools@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: Оренбургский район, п. Чкалов ул. Кирова, 4
Дата: 2024-09-03 11:55:51

меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Чкаловская СОШ"
Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
Возрастная категория для детей ОВЗ 7-11 лет
Сезон осенне - зимний
Режим питания :пн-птн завтрак с 08.35 до 12.00
II завтрак 12.00 до 12.20

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	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	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	0,10	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	0,02	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	0,39	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	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	0,18	2,48	0,89	0,30	175,67	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2,5	1,3	9,4	59,5	0,02	0,02	0,07	0,04	0,03	11,64	3,22	23,80	0,19	25,78	0,54	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	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	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	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	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	0,02	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	0,00	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	0,59	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	0,16	4,00	0,08	0,25	141,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,48	0,14	0,03		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	13,8	57,3	0,00	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	0,03	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	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	0,05	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	0,02	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	0,39	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	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	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	690,56	12,85	0,18	0,02		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,2	104,8	0,05	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	0,06	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	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	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	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	0,00	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	0,39	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	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		
I I Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	80,6	0,15	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	0,00	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	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	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	0,40	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	0,00	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	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	0,39	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	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	90,20	287,32	5,09	825,63	9,58	0,09	0,01		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
СНЕЖОК	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	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	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	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	0,05	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	0,02	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	0,39	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	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	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	13,7	55,9	0,00	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	0,03	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	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	0,07	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	0,02	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	0,39	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	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	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,80	704,42	37,80	0,05	0,02		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	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	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	0,44	3,07	2,22	0,74	432,21	78,29	457,27	8,61	959,09	40,41	0,05	0,02		

8 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	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, 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	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	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	0,37	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	0,00	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	0,59	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	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	253,00	6,61	439,18	5,36	0,03	0,01		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,04	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	0,03	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	286,1	0,04	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	0,02	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	0,39	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	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	0,10	2,55	0,09	0,44	264,62	54,00	279,99	1,49	570,64	10,88	0,17	0,03		
I I Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	80,6	0,15	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	0,00	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	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, 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		
Завтрак																				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	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	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	0,02	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	0,00	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	0,39	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	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,01		
I I Завтрак																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,2	104,8	0,05	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	0,06	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	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 "Павловскй лицей им.В.А.Нарывского"

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	291,4	248,7	1 000,3	7 022,5	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 в меню за период в % от калорийности	16,6	31,9	51,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	I I Завтрак
ОВЗ 7-11 ЛЕТ	550	223