

Утверждаю
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №2»
Т.П. Батковитина/
Приказ № 25 от «25» апреля 2024 года



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №2»
Тальменского района Алтайского края

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся с ОВЗ (1-11 классы)

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
	Неделя первая 1-й день Понедельник Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	200-250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	10	0,30	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
Сборник рецептов 2008	698	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Яблоко	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	23,6	23,6	118	118	0,03	0,03	0,05	0,05	0	0	12	12		
		Итого:	670	670-730	16,17	17,86	26,91	29,51	98,89	105,35	721,11	777,34	0,305	0,355	0,531	0,631	7,97	8,08	406,65	429,72	1,71	1,86
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	197	Суп-свекольник на м/б со сметаной	250	250-300	3,74	5,61	1,7	2,55	10,18	15,27	91,02	109,23	0,1	0,15	0,08	0,12	9,88	14,82	48,16	72,24	1,04	1,56
	к/п	Тефтеля куриная	100	100	27	27	8,1	8,1	1,7	1,7	188	188	0,1	0,1	0,17	0,17	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептов 2008	688	Рожки отварные	200	200-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	699	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
		Итого:	800	850-930	46,29	49,22	25,62	27,79	100,22	111,6	825,75	884,55	0,5	0,56	0,64	0,686	17,39	22,33	297,46	322,51	5,24	5,98

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Неделя первая 2-й день Вторник Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	200-250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,50	1,50	24,90	24,90	130,73	130,73	0,10	0,10	0,05	0,05	-	-	8,70	8,70	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	945	Чай с сахаром	200	200	12,00	12,00	3,06	3,06	13,00	13,00	49,28	49,28	-	-	0,01	0,01	6,00	6,00	11,60	11,60	0,54	0,54
	424	Яйцо отварное	60	60	4,23	4,23	3,83	3,83	0,23	0,23	52,50	52,50	3,36	3,36	0,15	0,15	-	-	18,33	18,33	0,84	0,84
		Итого:	510	560	29,16	31,43	18,75	21,34	78,31	88,35	522,49	594,98	3,55	3,64	0,21	0,21	6,81	7,62	130,97	223,31	4,08	5,70
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	206	Суп гороховый на м/б	200	250	5,72	8,58	0,48	0,72	16,12	24,18	101,88	152,82	0,10	0,15	0,03	0,45	0,13	0,19	23,32	34,98	1,06	1,59
Сборник рецептов 2008	561	Бефстроганов из отварной говядины	100	100	16,40	19,68	16,10	19,32	8,10	9,72	240,00	288,00	0,10	0,12	0,20	0,24	1,10	1,32	78,10	93,72	2,20	2,64
Сборник рецептов 2008	299	Картофельное пюре	180	230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,40	31,51	188,80	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,40	36,72	42,22	0,49	0,56
Сборник рецептов 2008	945	Чай с сахаром	200	200	12,00	12,00	3,06	3,06	13,00	13,00	49,28	49,28	-	-	0,01	0,01	6,00	6,00	11,60	11,60	0,54	0,54
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,50	1,50	24,90	24,90	130,73	130,73	0,10	0,10	0,05	0,05	-	-	8,70	8,70	1,08	1,08
		Итого:	730	830	42,13	48,89	28,38	32,92	89,52	103,31	710,69	837,95	0,37	0,45	7,31	8,82	9,32	9,91	158,44	191,22	5,37	6,41

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
	Неделя первая 3-й день Среда Завтрак																					
Сборник рецептур 2008	390	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	200-250	6,2	6,2	8,05	10,06	31,09	31,09	222,02	277,52	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	0,2	0,4
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептур 2010	670	Компот из с/ф «С»-витамин	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	19,6	19,6	90	90	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4
		Итого:	550	600	11,49	11,49	9,95	11,96	102,55	102,55	550,22	605,72	0,23	0,28	0,2	0,3	26,2	26,4	62	62,3	6,38	6,58
	Обед																					
Сборник рецептур 2008	204	Суп картофельный с крупой на м/б	200-250	250-300	4	6	2,56	3,84	5,7	8,55	101,56	152,34	0,12	0,18	0,08	0,12	3,98	5,97	39,06	58,59	0,98	1,47
Сборник рецептур 2008	320	Жаркое по-домашнему с курицей	200	250	10,62	13,28	10,86	13,58	19,4	24,25	243,74	304,68	0,16	0,2	0,14	0,19	4,1	5,13	29,1	36,38	2,36	2,95
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Лук репчатый в нарезке (в целях проф-ки/ сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
Сборник рецептур 2008	668	Компот из с/ф «С»-витамин	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	19,6	19,6	90	90	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4
		Итого:	765	865	20,109	24,769	15,32	19,32	97,72	105,42	687,31	799,03	0,469	0,569	0,323	0,413	35,5	38,52	134,27	161,08	9,63	10,71

Сборник рецептур	№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 и старше	В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Неделя первая 4-й день Четверг Завтрак																					
Сборник рецептур 2008	№ 390	Каша рисовая молочная на цельном молоке	200	200-250	6,04	7,55	9,96	12,45	31,32	39,15	239,34	299,17	0,03	0,06	0,11	0,22	0,45	0,9	94,37	118,74	0,28	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	0	0	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	0	0	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	0	0	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	к/п	Пряник	90	90	4,9	4,9	4,9	4,9	49	49	259	259										
		Итого:	550	600	26,87	28,38	26,67	29,16	118,35	126,18	744,45	804,28	0,131	0,161	0,167	0,277	6,45	6,9	117,07	141,44	1,92	2,2
	Обед																					
Сборник рецептур 2008	202	Суп овощной на курином бульоне	200-250	250-300	3,44	4,3	0,5	0,63	8,36	10,45	61,2	76,5	0,16	0,2	0,14	0,175	14,34	17,93	33,1	41,38	0,88	1,1
Сборник рецептур 2008	315	Капуста тушеная	180	180	4,68	4,68	10,44	10,44	17,64	17,67	178,74	178,74	0,09	0,09	0,108	0,108	39,78	39,78	110,7	110,7	1,8	1,8
	643	Курица тушеная в соусе	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	275,65	275,65	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	780-830	830-880	49,77	50,63	20,75	20,88	68,85	70,97	695,6	710,9	0,454	0,494	0,532	0,567	60,87	64,46	183,32	191,6	5,53	5,75

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 и старше	В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Неделя первая 5-й день Пятница Завтрак																					
Сборник рецептур 2008	391	Каша ячневая молочная с маслом	200	200-250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,14	0,17	0,16	0,22	0,9	1,12	0,5	0,62	146,92	183,65
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Печенье сдобное	30	30	2,08	2,08	5,45	5,45	22,25	22,25	146,5	146,5	0,032	0,032	0,023	0,023	0	0	7,45	7,45	0,26	0,26
		Итого:	500	500-550	27,39	29,66	29,92	32,51	103,36	113,4	718,59	791,08	0,277	0,307	0,27	0,33	7,06	7,28	130,65	130,77	148,93	185,72
	Обед																					
Сборник рецептур 2008	187	Щи на м/б со сметаной с добавлением морской капусты	200-250	250-300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	86	129	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05
Сборник рецептур 2008	601	Плов с курицей	200-230	230-250	14,8	18,5	16,6	20,75	36,8	46	365,94	457,47	0,1	0,12	0,1	0,12	0,5	0,62	10,7	13,37	1,1	1,37
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
Сборник рецептур 2008	711	Свекла тушеная	100	100	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42
		Итого:	750-830	830-930	35,48	40,78	29,76	36,71	102,47	121,47	700,49	835,02	0,26	0,3	0,216	0,246	27,77	37,89	116,22	144,39	4,84	5,46

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы		7-11 лет	12 и старше	В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Неделя вторая 1-й день Понедельник Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	№ 390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	200-250	6,04	7,55	9,96	12,45	31,32	39,15	239,34	299,17	0,03	0,06	0,11	0,22	0,45	0,9	94,37	118,74	0,28	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	424	Яйцо отварное	60	60	4,23	4,23	3,83	3,83	0,23	0,23	52,5	52,5	3,36	3,36	0,15	0,15	-	-	18,33	18,33	0,84	0,84
		Итого:	535	585	14,3	15,81	22,58	25,07	70,38	78,21	542,67	602,5	3,491	3,521	0,311	0,421	1,57	2,02	126,66	151,03	2,3	2,58
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	197	Суп с клецками на мясном бульоне	200-250	250-300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112	0,06	0,09	0,04	0,06	4,6	6,9	18,22	27,22	0,54	0,81
		Котлета мясная	100	100	18	18	14,7	14,7	9,6	9,6	243	243	0,11	0,11	0,19	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептов 2008	688	Рожки отварные	200	200-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	к/п	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	90	90	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4
		Итого:	915	965	31,47	33,33	28,72	31,24	121,44	133,53	863,39	940,98	0,41	0,45	0,36	0,386	31,87	34,17	111,76	121,73	9,08	9,57

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
	Неделя вторая 2-й день Вторник Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	№ 390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	200-250	6,2	6,2	8,05	10,06	31,09	31,09	222,02	277,52	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	0,2	0,4
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,003	0,003	3	3	5,8	5,8	0,27	0,27
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
	424	Яйцо отварное	60	60	4,23	4,23	3,83	3,83	0,23	0,23	52,5	52,5	3,36	3,36	0,15	0,15	-	-	18,33	18,33	0,84	0,84
		Итого:	530	530-580	20,66	20,66	24,46	26,47	65,75	65,75	531,99	587,49	3,515	3,565	0,334	0,434	3,36	3,56	135,53	135,83	2,52	2,78
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	171	Борщ с картофелем на м/б со сметаной с добавлением морской капусты	200-250	250/300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6
Сборник рецептов 2008	688	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96
Сборник рецептов 2008	591	Гуляш из отварного мяса	100	100-120	16,44	19,72	5,09	6,1	1,64	1,68	78,12	93,75	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
Сборник рецептов 2008	711	Свекла тушеная	60	60	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42
		Итого:	760-810	810-860	44,24	49,22	27,53	30,98	101,75	110,5	709,33	821,55	0,48	0,576	0,366	0,444	18,96	30,09	148,75	208,24	12,7	15,36

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы		ценность (ккал)		В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
	Неделя вторая 3-й день Среда Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	200-250	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептов 2008	943	Чай фруктовый с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,003	0,003	3	3	5,8	5,8	0,27	0,27
	424	Яйцо отварное	60	60	4,23	4,23	3,83	3,83	0,23	0,23	52,5	52,5	3,36	3,36	0,15	0,15	-	-	18,33	18,33	0,84	0,84
		Итого:	520	520-570	23,24	25,51	24,47	27,06	71,94	81,98	563,95	636,44	3,551	3,641	0,204	0,204	3,81	4,62	127,57	219,91	3,83	5,45
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	200-250	250-300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5
Сборник рецептов 2008		Перловка с маслом	150	180	3,45	4,14	0,60	0,72	42,30	50,76	184,50	221,40	0,125	0,149	0,093	0,112	0,00	0,00	16,50	19,80	2,00	2,40
Сборник рецептов 2008		Ленивые голубцы	100	100	8,20	8,20	6,30	6,30	8,80	8,80	125,20	125,20	0,06	0,06	0,113	0,113	8,26	8,26	33,38	33,38	1,35	1,35
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,050	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	943	Чай фруктовый с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,003	0,003	3	3	5,8	5,8	0,27	0,27
		Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
		Огурец свежий	100	100	2	2	0,8	0,8	4,6	4,6	42	42					10	10	23	23	0,3	0,3
		Итого:	815-865	895-945	27,60	30,24	13,53	15,05	108,26	126,72	641,88	739,28	0,404	0,478	0,352	0,41	30,68	34,68	114,79	129,59	6,11	7,01

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Неделя вторая 4-й день Четверг Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	390	каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	200-250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,10	0,10	0,20	0,45	0,56	92,93	116,00	0,36	0,45
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,50	1,50	24,90	24,90	130,73	130,73	0,10	0,10	0,05	0,05	-	-	8,70	8,70	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	2,40	2,40	0,02	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	10	0,30	0,30	2,30	2,30	2,90	2,90	36,00	36,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,16	0,16	100,00	100,00	0,11	0,17
	698,00	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,50	21,50	145,34	145,34	0,12	0,12	0,30	0,30	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Яблоко	200	200	0,60	0,60	0,40	0,40	23,60	23,60	118,00	118,00	0,03	0,03	0,05	0,05	0,00	0,00	12,00	12,00		
		Итого:	670	670-730	16,17	17,86	26,91	29,51	98,89	105,35	721,11	777,34	0,31	0,36	0,53	0,63	7,97	8,08	406,65	429,72	1,71	1,86
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	200	Суп картофельный на м/б с гречками	200-250	250-300	6,4	9,6	4,5	6,75	18,6	27,9	141	211,5	0,16	0,24	0,1	0,15	6	9	50	75	1,9	2,85
Сборник рецептов 2008	688	Рис отварной с маслом	150-200	180/230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник рецептов 2009	371	Горбуша припущенная	100	120	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,5	1,5	24,9	24,9	130,73	130,73	0,1	0,1	0,05	0,05	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	715-815	795-915	42,67	57,73	28,12	36,29	101,24	117,43	820,39	1018,48	0,43	0,59	0,3	0,41	7,33	10,43	78,21	110,94	4,17	5,52

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 и старше	белки		жиры		углеводы				В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
	Неделя вторая 5-й день Пятница Завтрак																					
Сборник рецептов 2008	№ 390	Каша рисовая молочная на цельном молоке	200	200-250	6,04	7,55	9,96	12,45	31,32	39,15	239,34	299,17	0,03	0,06	0,11	0,22	0,45	0,90	94,37	118,74	0,28	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,50	1,50	24,90	24,90	130,73	130,73	0,10	0,10	0,05	0,05	0,00	0,00	8,70	8,70	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,40	0,02	0,02
Сборник рецептов 2008	945	Чай с сахаром	200	200	12,00	12,00	3,06	3,06	13,00	13,00	49,28	49,28	0,00	0,00	0,01	0,01	6,00	6,00	11,60	11,60	0,54	0,54
		Пряник	45	45	2,45	2,45	2,45	2,45	24,50	24,50	129,50	129,50										
		Итого:	505	505-550	24,42	25,93	24,22	26,71	93,85	101,68	614,95	674,78	0,131	0,161	0,167	0,277	6,45	6,9	117,07	141,44	1,92	2,2
	Обед																					
Сборник рецептов 2008	197	Суп рассольник	200-250	250-300	3,00	4,50	5,80	8,70	17,20	25,80	133,00	199,50	0,09	0,13	0,05	0,07	8,00	12,00	34,00	51,00	1,00	1,50
Сборник рецептов 2008		Бифштекс куриный	100	100	27,00	27,00	8,10	8,10	1,70	1,70	188,00	188,00	0,10	0,10	0,17	0,17	0,15	0,15	43,50	43,50	1,50	1,50
Сборник рецептов 2008	299	Картофельное пюре	180	230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,40	31,51	188,80	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,40	36,72	42,22	0,49	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,50	1,50	24,90	24,90	130,73	130,73	0,10	0,10	0,05	0,05	-	-	8,70	8,70	1,08	1,08
Сборник рецептов 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21,00	21,00	0,70	0,70
			730-780	830-880	26.31	31.45	26.31	33.05	81.95	93.44	693.16	823.60	0.34	0.42	0.34	0.39	25,10	32,49	203.75	238.54	28611,00	19511,00