Утверждаю
Директор МБОУ – СОШ с. Росташи
Аркадакского района
Саратовской области
Орлова О.Ю.

Двенадцатидневное меню (завтрак, обед)
для детей с ОВЗ
МБОУ – СОШ с. Росташи
Аркадакского района
Саратовской области

Примерное меню - обед(осень-зима) 12 дней **5 - 11 классы**

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша гречневая молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
349	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итог		**16,23**	**16,79**	**127,16**	**696,5**	**89,22**	**57**	**202,4**	**8,12**	**7**	**33,12**	**97,3**	**509,6**
		Обед												
33	1/80	Салат из свеклы	1,14	4,9	6,7	75,12	28,12	16,72	32,78	1,06	0	0,01	0	7,6
489	1/250	Картофель тушеный с курицей	15,75	11,5	24,25	277,5	38,1	25,05	171,2	5,35	0,4	0,5	6,15	3,57
342	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**27,21**	**18,02**	**60,13**	**622,02**	**160,22**	**67,27**	**301,48**	**12,03**	**0,4**	**0,87**	**6,67**	**79,17**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
281	1/200	Каша геркулесовая молочная	7,28	9,5	26,6	276,3	0,52	0,13	0,037	0,037	0	0,45	0,045	1,6
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Апельсин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026

	Итого		**12,92**	**13,62**	**86,36**	**642,3**	**76,357**	**27,342**	**95,265**	**2,515**	**4,04**	**23,74376**	**75,325**	**90,826**
		Обед												
101	1/300	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	109,8	24	26,65	67,7	247,46	0	0,11	00	8,25
349	1/200	Чай	0,6	0	9,98	28	7	8	20	0,03	0	0,01	0,06	6,8
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,12	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0	0
	Итог		**12,1**	**4,46**	**35,45**	**379,2**	**111**	**56,15**	**181,2**	**252,11**	**0**	**0,26**	**0,46**	**15,05**

День 3

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
		Завтрак												
277	1/200	Каша манная молочная	6,21	7,08	30,91	214,98	0,126	0	0	0,365	0	0	0	0,001
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Груша	0,3	-	10,5	44	0,019	0,012	0	0,0023	0,005	0,005	0,001	0,005
	Итого		**16,05**	**16,54**	**106,73**	**622,18**	**82,819**	**27,212**	**89,2**	**5,1223**	**4,005**	**23,305**	**75,201**	**86,405**
		Обед												
20	1/80	Салат из белокочанной капусты	1,13	4	7,2	69,9	82,819	12,48	22	0,4	3,85	0,02	0,14	25,96
143	1/250	Плов	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	1/200	Чай	2	0,2	20,2	92	28	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**14,85**	**10,22**	**67,57**	**599,8**	**232,819**	**73,98**	**219,5**	**9,02**	**3,85**	**0,53**	**2,16**	**32,46**

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
120	1/200	Суп вермишелевый молочный	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026
	Итого		**8,94**	**10,92**	**82,36**	**479,3**	**99,337**	**39,512**	**95,228**	**3,778**	**4,04**	**23,39376**	**75,28**	**97,526**
		Обед												
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
349	1/200	Чай	0.6	0	16,5	28	7	8	20	0.15	0.04	0,01	0,06	6,8
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**9,32**	**30,26**	**215**	**1341,3**	**309,174**	**120,824**	**303,956**	**4,62**	**8,08**	**47,23752**	**151,04**	**210,152**

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша рисовая молочная	3,12	2,2	18,65	306	**66,05**	**19,02**	**79,86**	**0,5**	**0,05**	**0,08**	**0,4**	**0,57**
349	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Яблоко	0,3	-	11,5	44,55	**0,016**	**0,009**	**0,001**	**0,02**	**0,005**	**0,05**	**0,1**	**0,01**
	Итого		**11,96**	**11,46**	**93,27**	**728,75**	**148,866**	**42,229**	**159,061**	**3,84**	**4,055**	**23,43**	**75,8**	**150,98**

	Обед													
76	1/80	Морковь припущенная, т/о	1,016	2,3	5,68	45,56	24,6	14	42	0,05	0	0,04	0,03	3,2
302	1/200	Каша гороховая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/100	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
343	1/200	Чай	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**31,806**	**18,97**	**82,59**	**771,26**	**172,13**	**106,01**	**498,96**	**11,13**	**0,01**	**0,52**	**0,55**	**75,75**

День 6

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
	Завтрак													
175	1/200	Каша пшеничная молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итого		**7,33**	**4,45**	**78,8**	**383**	**87,8**	**54,2**	**91,4**	**5,42**	**7**	**33,1**	**97,2**	**444,4**
	Обед													
97	1/300	Щи из свежей капусты	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
349	1/200	Чай	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**17,04**	**6,19**	**46,88**	**519,4**	**109,87**	**61,74**	**226,74**	**5,87**	**0,06**	**0,364**	**2,3**	**26,24**

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
277	1/200	Каша манная молочная	6,21	7,08	30,91	214,98	0,126	0	0	0,365	0	0	0	0,001
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Яблоко	0,3	-	11,5	44,55	**0,016**	**0,009**	**0,001**	**0,02**	**0,005**	**0,05**	**0,1**	**0,01**
	Итого		**16,05**	**16,54**	**107,73**	**622,73**	**82,942**	**27,209**	**89,201**	**5,505**	**4,005**	**23,35**	**75,3**	**86,411**
		Обед												
73	1/80	Икра свекольная, т/о	1,84	8,16	9,363	95,2	31,2	9,61	0	5,28	0	0,02	0	5,28
259	1\200	Каша перловая рассыпчатая	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
293	1/100	Гуляш из мяса птицы	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
349	1/200	Чай	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**56,94**	**31,83**	**63,693**	**950,6**	**203,8**	**125,11**	**249,77**	**15,7**	**43,04**	**0,42**	**0,48**	**20,81**

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша пшенная молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Апельсин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026
	Итого		**8,94**	**9,46**	**69,12**	**437,2**	**77,257**	**34,012**	**216,228**	**6,978**	**4,04**	**23,31376**	**75,28**	**90,426**

	Обед													
102	1/300	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
349	1/200	Чай	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**19,19**	**10,26**	**42,28**	**543,36**	**142,91**	**73,29**	**113,5**	**6,97**	**0,04**	**0,35**	**0,48**	**13,8**

День 9

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
	Завтрак													
281	1/200	Каша геркулесовая молочная	7,28	9,5	26,6	276,3	0,52	0,13	0,037	0,037	0	0,45	0,045	1,6
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итого		**16,51**	**19,09**	**111,06**	**766,5**	**80,8**	**54,2**	**97,4**	**2,77**	**7,04**	**33,09**	**97,26**	**447,2**
	Обед													
20	1/80	Салат из белокочанной капусты	1,13	4	7,2	69,9	30	12,48	22	0,4	3,85	0,02	0,14	25,96
287	1/200	Макаронные изделия отварные	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
273	1\100	Котлета из мяса птицы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	1/200	Чай	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1\100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**59,21**	**48,32**	**127,8**	**1305,8**	**236,76**	**160,74**	**627,76**	**13,3**	**123,85**	**0,38**	**0,56**	**29,96**

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша гречневая молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Груша	0,3	-	10,5	44	0,019	0,012	0	0,0023	0,005	0,005	0,001	0,005
	итого		**16,44**	**16,66**	**117,02**	**634,5**	**82,819**	**27,212**	**89,2**	**5,1223**	**4,005**	**23,305**	**75,201**	**86,405**
		Обед												
82	1\300	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
349	1/200	Чай	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**11,73**	**6,53**	**152,93**	**471,9**	**131,38**	**55,75**	**166,73**	**5,96**	**0,04**	**0,4**	**0,49**	**17,09**

День 11

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша пшеничная молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итого		7,33	4,45	78,8	383	87,8	54,2	91,4	5,42	7	33,1	97,2	444,4
		Обед												

76	1/80	Морковь припущенная, т/о	1,016	2,3	5,68	45,56	24,6	14	42	0,05	0	0,04	0,03	3,2
302	1/200	Каша пшеничная вязкая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
293	1/100	Гуляш из мяса птицы	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
349	1/200	Чай	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**35,186**	**25,7**	**79,26**	**863,26**	**167,52**	**70,6**	**409,4**	**10,94**	**43,04**	**0,46**	**0,51**	**11,22**

День 12

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
		Завтрак												
175	1/200	Каша рисовая молочная	3,12	2,2	18,65	306	**66,05**	**19,02**	**79,86**	**0,5**	**0,05**	**0,08**	**0,4**	**0,57**
349	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Мдарин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026
	Итого		**9,16**	**6,32**	**79,91**	**651**	**148,887**	**42,232**	**159,088**	**3,828**	**4,05**	**23,38376**	**75,72**	**150,996**
		Обед												
103	1/300	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
349	1/200	Чай	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**11,86**	**5,1**	**40,3**	**459,4**	**98,06**	**36,28**	**138,06**	**5,18**	**0,06**	**0,38**	**0,5**	**8,31**

Примерное меню - обед (зима - весна) 12 дней

5-11 классы

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша гречневая молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
349	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итог		**16,23**	**16,79**	**127,16**	**696,5**	**89,22**	**57**	**202,4**	**8,12**	**7**	**33,12**	**97,3**	**509,6**
		Обед												
33	1/80	Салат из свеклы	1,14	4,9	6,7	75,12	28,12	16,72	32,78	1,06	0	0,01	0	7,6
246	1/100	Гуляш из мяса птицы	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
303	1/200	Каша пшеничная вязкая	8,64	3,85	21,96	144,2	14,6	0,5	177,2	2,4	2,6	1,6	2,6	0
	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**29,55**	**23,55**	**61,24**	**514,72**	**161,22**	**46,52**	**396,88**	**6,7**	**45,6**	**1,7**	**2,72**	**75,62**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
281	1/200	Каша геркулесовая молочная	7,28	9,5	26,6	276,3	0,52	0,13	0,037	0,037	0	0,45	0,045	1,6
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Апельсин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026

	Итого		**12,92**	**13,62**	**86,36**	**642,3**	**76,357**	**27,342**	**95,265**	**2,515**	**4,04**	**23,74376**	**75,325**	**90,826**
	Обед													
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**3,87**	**5,11**	**36,37**	**159,18**	**98,66**	**26,8**	**92,1**	**2,26**	**0**	**0,09**	**0,12**	**82,77**

День 3

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
	Завтрак													
277	1/200	Каша манная молочная	6,21	7,08	30,91	214,98	0,126	0	0	0,365	0	0	0	0,001
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Груша	0,3	-	10,5	44	0,019	0,012	0	0,0023	0,005	0,005	0,001	0,005
	итого		**16,05**	**16,54**	**106,73**	**622,18**	**82,819**	**27,212**	**89,2**	**5,1223**	**4,005**	**23,305**	**75,201**	**86,405**
	Обед													
20	1/80	Салат из белокочанной капусты	1,13	4	7,2	69,9	30	12,48	22	0,4	3,85	0,02	0,14	25,96
203	1/200	Макаронные изделия отварные	23,38	21,25	44,61	155	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
246	1/100	Гуляш из мяса птицы	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
	1/200	Чай	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	2/40	Хлеб пшеничный	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**50,04**	**40,15**	**74,53**	**676,3**	**215,38**	**110,76**	**489,83**	**8,59**	**106,85**	**0,341**	**0,58**	**25,99**

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
120	1/200	Суп вермишелевый молочный	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026
	Итого		**8,94**	**10,92**	**82,36**	**479,3**	**99,337**	**39,512**	**95,228**	**3,778**	**4,04**	**23,39376**	**75,28**	**97,526**
		Обед												
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	1/200	Чай	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**12,82**	**8,52**	**40,88**	**382,7**	**104**	**34,2**	**94,5**	**5,93**	**0**	**0,441**	**0,52**	**8,31**

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша рисовая молочная	3,12	2,2	18,65	306	**66,05**	**19,02**	**79,86**	**0,5**	**0,05**	**0,08**	**0,4**	**0,57**
349	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Яблоко	0,3	-	11,5	44,55	**0,016**	**0,009**	**0,001**	**0,02**	**0,005**	**0,05**	**0,1**	**0,01**
	Итого		**11,96**	**11,46**	**93,27**	**728,75**	**148,866**	**42,229**	**159,061**	**3,84**	**4,055**	**23,43**	**75,8**	**150,98**
		Обед												

76	1/80	Морковь припущенная, т/о	1,016	2,3	5,68	45,56	24,6	14	42	0,05	0	0,04	0,03	3,2
291	1/250	Плов из курицы	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	1/200	Чай	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**12,936**	**8,42**	**34,26**	**492,96**	**147,1**	**67,9**	**226,5**	**5,88**	**0**	**0,531**	**2,15**	**5,71**

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
175	1/200	Каша пшеничная молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итого		**7,33**	**4,45**	**78,8**	**383**	**87,8**	**54,2**	**91,4**	**5,42**	**7**	**33,1**	**97,2**	**444,4**
		Обед												
99	1/300	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	6,58	6,33	19,6	161,7	45,7	42,36	104,6	2,43	0,27	0	0	7
	1/200	Чай	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**16,1**	**8,05**	**37,88**	**431,1**	**126,2**	**64,26**	**199,1**	**7,06**	**0,27**	**0,341**	**0,52**	**7,01**

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

	Завтрак													
277	1/200	Каша манная молочная	6,21	7,08	30,91	214,98	0,126	0	0	0,365	0	0	0	0,001
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Яблоко	0,3	-	11,5	44,55	**0,016**	**0,009**	**0,001**	**0,02**	**0,005**	**0,05**	**0,1**	**0,01**
	Итого		**16,05**	**16,54**	**107,73**	**622,73**	**82,942**	**27,209**	**89,201**	**5,505**	**4,005**	**23,35**	**75,3**	**86,411**
	Обед													
73	1/80	Икра свекольная, т/о	1,84	8,16	9,363	95,2	31,2	9,61	0	5,28	0	0,02	0	5,28
143	1/200	Рагу овощное	3,2	9,96	28,3	237	41,46	87,6	4,5	5,4	0	0	0	11,6
273	1/100	Котлета из мяса птицы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**38,74**	**40,99**	**111,453**	**1052,85**	**223,04**	**182,09**	**351,13**	**19,04**	**60**	**0,38**	**0,52**	**84,88**

День 8

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
		Завтрак												
175	1/200	Каша пшенная молочная	2,45	5	16,8	117,1	60							
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Апельсин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026
	Итого		**8,94**	**9,46**	**69,12**	**437,2**	**135,837**	**27,212**	**95,228**	**2,478**	**4,04**	**23,29376**	**75,28**	**89,226**
	Обед													
108	1/300	Суп картофельный	6,6	6,33	19,6	161,7	45,7	42,36	104,6	2,43	0,3	0	0	7

	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**16,92**	**7,95**	**48,78**	**431,1**	**139,7**	**67,86**	**202,1**	**8,05**	**0,3**	**0,36**	**0,52**	**75**

День 9

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
		Завтрак												
281	1/200	Каша геркулесовая молочная	7,28	9,5	26,6	276,3	0,52	0,13	0,037	0,037	0	0,45	0,045	1,6
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итого		**16,51**	**19,09**	**111,06**	**766,5**	**80,8**	**54,2**	**97,4**	**2,77**	**7,04**	**33,09**	**97,26**	**447,2**
		Обед												
20	1/80	Салат из белокочанной капусты	1,13	4	7,2	69,9	30	12,48	22	0,4	3,85	0,02	0,14	25,96
199	1/200	Каша гороховая	8,4	9,64	69,6	422	81,9	49,18	120,12	1,96	0,06	0,3	0	0
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	15,6	8,83	7,34	168,75	58,6	67,17	268,26	2,2	0,01	0,1	0	3,8
	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**35,45**	**24,09**	**113,32**	**930,05**	**264,5**	**154,33**	**507,88**	**10,18**	**3,92**	**0,78**	**0,66**	**97,76**

День 10

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**

	Завтрак													
175	1/200	Каша гречневая молочная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Булочка	7,54	9,26	45,12	271,2	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Груша	0,3	-	10,5	44	0,019	0,012	0	0,0023	0,005	0,005	0,001	0,005
	итого		**16,44**	**16,66**	**117,02**	**634,5**	**82,819**	**27,212**	**89,2**	**5,1223**	**4,005**	**23,305**	**75,201**	**86,405**
	Обед													
82	1/250/10	Борщ	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**12,13**	**6,53**	**154,43**	**371,9**	**138,38**	**51,75**	**150,73**	**6,81**	**0**	**0,41**	**0,53**	**78,29**

День 11

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
	Завтрак													
302	1/200	Каша пшеничная молочная	3,12	2,2	18,65	306	**66,05**	**19,02**	**79,86**	**0,5**	**0,05**	**0,08**	**0,4**	**0,57**
1010	1/200	Сок фруктовый	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Банан	1,09	0,33	22,84	91	5	27	2,2	0,3	3	9,8	22	358
	Итого		7,33	4,45	78,8	383	87,8	54,2	91,4	5,42	7	33,1	97,2	444,4
	Обед													
76	**1/80**	**Морковь припущенная, т/о**	**1,016**	**2,3**	**5,68**	**45,56**	**24,6**	**14**	**42**	**0,05**	**0**	**0,04**	**0,03**	**3,2**
489	**1/250**	**Картофель тушеный с курицей**	15,75	11,5	24,25	277,5	38,1	25,05	171,2	5,35	0,4	0,5	6,15	3,57

	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**27,086**	**15,42**	**59,11**	**592,46**	**156,7**	**64,55**	**310,7**	**11,02**	**0,4**	**0,9**	**6,7**	**74,77**

День 12

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
		Завтрак												
175	1/200	Каша рисовая молочная	3,12	2,2	18,65	306	**66,05**	**19,02**	**79,86**	**0,5**	**0,05**	**0,08**	**0,4**	**0,57**
	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/80	Пирожок с повидлом	4,24	3,92	35,76	200	68,8	19,2	75,2	2,32	4	23,28	75,2	82,4
	1/100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,037	0,012	0,028	0,008	0	0,00376	0,02	0,026
	Итого		**9,16**	**6,32**	**79,91**	**651**	**148,887**	**42,232**	**159,088**	**3,828**	**4,05**	**23,38376**	**75,72**	**150,996**
		Обед												
113/114	1/300	Суп-лапша	2,65	6,07	14,3	144,3	23,64	0,36	0,6	0,7	0,024	0,06	0,18	0,6
	1/200	Чай	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	Хлеб пшеничный	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**12,97**	**7,69**	**43,48**	**413,7**	**117,64**	**25,86**	**98,1**	**6,32**	**0,024**	**0,42**	**0,7**	**68,6**