

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МАОУ Школа № 56**

**им. Г.С. Овчинникова**

**Е.А. Ракитцкая**

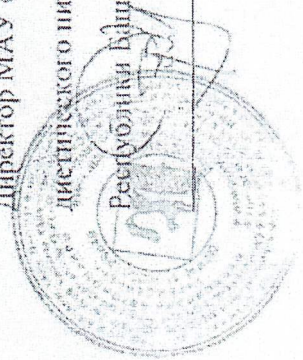


**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ «Центр детского и диетического питания» ГО г.Уфа**

**Республики Башкортостан**

**В.К.Смирнов**



**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
в школьных образовательных учреждениях**

**Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	80	10,55	13,54	2,61	174,1				2,22	12,56		13,78			
497,09	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		10								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7			
16 551,04	Пшеника	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08			
			25,93	30,81	99,18	750,18	0,46	10,00	68,93	3,69	161,50	217,27	179,24	4,84		
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Обед</b>																
450,03	Сул картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44			
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69			
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58			
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95		20,1								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
			29,53	26,03	138,68	911,98	0,48	25,10	15,12	4,56	69,08	114,87	80,14	4,23		
			55,46	56,84	237,86	1662,16	0,94	35,10	84,05	8,25	230,58	332,14	259,38	9,07		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого за День</b>																



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ОВЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08	
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>														
			23,35	29,03	48,71	555,67	0,31	45,34	316,36	2,10	410,90	296,56	53,16	2,53
<b>Обед</b>														
129,39	Сул картофельный с горохом и гречками	250/15	8,47	4,94	36,52	224,45				2,42	37,15		39,68	
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81	
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Обед</b>														
			33,97	27,41	149,86	957,62	0,18	5,00	15,12	7,27	127,47	114,87	130,22	4,23
<b>Итого за День</b>														
			57,32	56,44	198,57	1513,29	0,49	50,34	331,48	9,37	538,37	411,43	183,38	6,76

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ОБЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9										
181,48	Каша рисовая с маслом	150/5	2,47	3,99	24,97	145,6				1,8	32,76		33,79			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,18	6,81		16,83			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,1	2,4		3	0,02		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,04	100		5,5			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2		0,6	8	26	5,6	1		
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					31,5		9,9	0,09		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			19,29	20,38	96,13	655,00	0,21	41,00	45,14	2,93	199,89	44,54	81,54	3,98		
<b>Обед</b>																
65,61	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,17	3,75	12,86	94,29				1,24	16,07		20,04			
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53		
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19			
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59		8,66			
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
<b>Итого за Обед</b>																
			32,37	30,00	126,22	903,29	0,46	21,10	15,12	5,70	96,35	100,87	88,12	1,43		
<b>Итого за день</b>																
			51,66	50,38	222,35	1558,29	0,67	62,10	60,26	8,63	296,24	145,41	169,66	5,41		



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
227,72	Запеканка из творога со стученым молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
16 551,04	Пшеники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
<b>Итого за Завтрак</b>															
			31,93	19,82	71,64	604,11	0,08	7,41	92,22	2,11	329,03	288,19	48,84	3,51	
<b>Обед</b>															
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4		
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
502,81	Тертелли из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35		
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09	
<b>Итого за Обед</b>															
			28,56	25,74	117,78	813,21	0,21	35,20	15,12	3,70	144,18	100,87	99,02	1,52	
<b>Итого за День</b>															
			60,49	45,56	189,42	1417,32	0,29	42,61	107,34	5,81	473,21	389,06	147,86	5,03	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ОБЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			17,61	23,57	88,51	645,69	0,38	15,69	119,70	1,39	404,16	284,24	88,78	4,34				
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91					
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53				
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,92	15,55	2,76	198,18				2,6	14,52		15,57					
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55				0,89	16,79		8,66					
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09				
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7					
<b>Итого за Обед</b>																		
			32,97	37,06	126,61	944,97	0,21	35,20	15,12	7,33	135,00	100,87	91,77	1,52				
<b>Итого за День</b>																		
			50,58	60,63	215,12	1590,66	0,59	50,89	134,82	8,72	539,16	385,11	180,55	5,86				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	266,97									
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
			13,48	17,13	95,95	597,99	0,17	14,00	45,00	1,74	151,37	17,00	28,83	2,82	
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,15	5,76	9,6	99,76				1,93	45,28		21,22		
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
591,13	Рыба запеченная с овощами	90	9,48	5,93	3,35	105,24				2,06	37,29		38,13		
610	Рис прилущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6				
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7		
667,3	Пюре фруктовая	1													
<b>Итого за Обед</b>															
			29,16	23,51	141,52	860,52	0,18	1,00	15,12	5,76	139,99	107,37	124,86	1,58	
<b>Итого за день</b>															
			42,64	40,64	237,47	1458,51	0,35	15,00	60,12	7,50	291,36	124,37	153,69	4,40	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ОВЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69		
175,11	Каша гречневая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
667,3	Пюре ФрутоНяня	1													
<b>Итого за Завтрак</b>			23,28	28,73	62,07	603,12	0,03	0,60	45,00	2,47	245,19	3,00	92,54	0,12	
<b>Обед</b>															
66,62	Суп-лапша	250	3,37	5,44	20,09	143,02				2,29	10,14		11,06		
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88		61,87	0,53	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58		
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4		1,54	0,84	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9		
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15		45,5	14,7	
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7		
16 551,04	Пельмени	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08		
<b>Итого за Обед</b>			28,18	26,87	128,57	840,14	0,18	3,80	15,26	6,75	84,54	108,91	90,49	1,68	
<b>Итого за День</b>			51,46	55,60	190,64	1443,26	0,21	4,40	60,26	9,22	329,73	111,91	183,03	1,80	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,53	16,56	32,75	333,67					3,49	19,85		37,1	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100			5,5	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5			9,9	0,09
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8			11,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,9	27,5	86,7	650,4	0,1	37,0	45,1	4,4	183,7	4,5	69,2	0,2	
<b>Обед</b>															
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	200/5	1,54	4,97	10,15	91,78				1,94	18,56			14,42	
588,06	Рыба припущенная	90	17,7	4,82	0,54	116,8				1,94	49,68			62,96	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5				0,84	15,59			8,66	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6	0,9
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92				1,32				1,08	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14		8	2,8
	<b>Итого за Обед</b>		31,57	15,46	130,77	794,00	0,44	24,10	0,00	5,88	113,85	53,00	111,92	3,70	
	<b>Итого за День</b>		51,51	42,94	217,50	1444,35	0,49	61,10	45,14	10,23	297,50	57,54	181,16	3,88	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ОБЗ

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
89,32	Рыба, запеченная с морковью	70	8,31	4,61	2,51	85,43				1,25	64,18		31,78		
138,05	Картофельное пюре	150	3,79	3,7	24,14	145,26				0,16	43,83		32,94		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
667,3	Пюре ФруктоНяня	1													
<b>Итого за Завтрак</b>			17,69	19,00	72,10	531,29	0,00	0,00	45,00	2,24	235,91	3,00	85,22	0,02	
<b>Обед</b>															
56,11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,63	4,53	8,13	80,5	0,05	15,91	177,36	1,57	36,22	43,62	19,54	0,9	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6		
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	33,12	129,8					0,6				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,05	34,2			31,5		9,9	0,09	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
<b>Итого за Обед</b>			20,68	21,56	125,30	780,26	0,24	54,11	177,36	4,24	112,02	96,62	132,02	4,69	
<b>Итого за День</b>			38,37	40,56	197,40	1311,55	0,24	54,11	222,36	6,48	347,93	99,62	217,24	4,71	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВЗ

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,89	6,73	26,45	186,51								
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,14	102,15		29,46	0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39		10						
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62		0,6			119		14	0,1
16 551,04	Пряники	50	0,71	0,56	9	43,92					1,32		1,08	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		4		0,2	14		8	2,8
140,51	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2		34,2			31,5		9,9	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>														
			16,03	21,13	95,98	649,73	0,25	48,80	45,00	1,01	377,37	17,00	72,84	3,01
<b>Обед</b>														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14		1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
110,55	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,38	13,18	5,36	193,07				0,98	52,47		17,07	
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95				0,42	16,8		13,5	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95		20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,02	Яблоко	130	0,52	0,52	20,41	61,1				0,26	20,8		11,7	
<b>Итого за Обед</b>														
			32,11	27,49	124,26	844,15	0,46	21,10	15,12	4,13	131,53	100,87	90,97	1,43
<b>Итого за День</b>														
			48,14	48,62	220,24	1493,88	0,71	69,90	60,12	5,14	508,90	117,87	163,81	4,44
<b>Итого за период</b>														
			507,63	498,21	2126,57	14893,27	4,98	445,55	1165,95	79,35	3852,98	2174,46	1839,76	51,36
<b>Итого за период</b>														
			50,76	49,82	212,66	1489,33	0,50	44,56	116,60	7,94	385,30	217,45	183,98	5,14