

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»

Директор

А.И. Трубецкой



Подписан: Трубецкой Александр
Иванович
DN: OU=Директор, O="МБОУ ""
Ивановская СОШ""",
CN=Трубецкой Александр
Иванович, E=trubeckoy91@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Оренбургский
район
Дата: 2024.09.06 09:35:29+05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ивановская СОШ»
_____ / А.И. Трубецкой/
«30» августа 2024 г.

Примерное меню рационального питания для учащихся с ОВЗ МБОУ «Ивановская СОШ»

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики: Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 г.г.

Возрастная категория: для детей 12-18 лет

Сезон: осеннее-зимний

Режим питания: пн.-пт. Завтрак с 9:00 до 13:00

пн.-пт. Обед с 13:00 до 15:00

пн.-пт. полдник 16:00

Утвержденное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Ивановская СОШ"
 Составлено по сборнику рецептов 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 12 - 18 лет
 Сезон осенне - зимний
 Режим питания :пн-птн завтрак с 08.35 до 12.00
 II завтрак 12.00 до 12.20

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	1.29	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	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	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	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	5.81	0.18	2.48	0.89	0.30	175.67	37.50	209.77	4.58	360.15	10.05	0.03	0.01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	59.5	0.02	0.01	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	3.60	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	3.61	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	9.42	0.20	2.55	0.93	0.35	199.91	47.92	246.17	7.29	601.93	12.39	0.03	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	130	18.1	13.8	16.5	201.1	0.10	15.53	0.14	3.50	0.00	0.16	79.63	36.89	159.26	1.94	237.81	7.23	0.13	0.02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	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	0.00	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:	660	29.1	20.5	95.7	623.0	0.32	25.57	0.18	4.34	0.10	0.30	166.77	99.94	317.09	6.21	586.83	10.22	0.17	0.04		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	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	0.75	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	0.77	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:		33.2	22.5	123.6	769.5	0.35	26.34	0.21	4.45	0.16	0.37	205.35	113.99	364.77	7.65	671.06	11.03	0.17	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(230	34.1	17.4	31.0	297.4	0.0	1.50	0.1	2.8	0.1	0.4	294.4	46.08	349.5	1.3	403.17	4.93	0.0	0.0	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	102.7	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.0	0.0	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.5	19.50	87.89	0.4	169.77	9.00	0.0	0.0	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.0	155.00	0.00	0.1	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	580	41.3	24.7	80.0	591.3	0.2	17.2	0.1	3.5	0.1	0.6	527.7	87.60	527.2	2.5	778.75	13.9	0.1	0.0		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.0	0.02	0.0	0.1	0.0	0.0	17.46	4.83	35.70	0.2	38.67	0.81	0.0	0.0		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.0	0.94	0.0	0.0	0.0	0.1	183.6	20.16	129.6	0.1	262.80	16.2	0.0	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	194.0	0.0	0.96	0.0	0.1	0.0	0.2	201.0	24.99	165.3	0.4	301.47	17.0	0.0	0.0		
Всего за день:		50.2	32.3	102.2	785.4	0.3	18.2	0.2	3.6	0.2	0.8	728.8	112.5	692.5	2.9	1 080.	30.9	0.1	0.0		
						2	4	4	4	5	6	5	9	8	3	2	4	9	3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	100	13.9	9.0	3.2	149.7	0.0	1.47	0.5	2.3	0.0	0.0	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.0	0.0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	6.9	28.3	320.7	0.16	13.78	0.05	0.33	0.11	0.15	46.48	38.57	111.37	1.57	1011.0	11.20	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.0	0.0	0.0	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.0	0.0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.0	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	620	20.3	16.3	66.9	627.1	0.24	18.09	0.61	3.40	0.11	0.23	108.92	78.55	177.32	5.47	1340.9	14.15	0.08	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.20	0.05	1.41	0.00	0.15	100.80	77.40	85.50	4.68	1133.0	5.00	0.18	0.00	340	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0	0.0	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.0	0.0	376	2011
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.7	136.5	0.15	49.26	0.05	1.41	0.00	0.17	115.20	85.00	96.62	5.79	1171.1	5.00	0.18	0.00		
Всего за день:		22.5	16.9	105.6	763.6	0.39	67.35	0.66	4.81	0.11	0.40	224.12	163.55	273.94	11.26	2512.0	19.15	0.26	0.00		

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	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
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	24.8	30.6	51.4	349.5	0.09	0.80	0.53	6.69	0.00	0.15	27.34	59.93	273.70	3.30	489.81	10.36	0.11	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	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	4.80	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	0.00	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:	720	28.1	30.8	111.1	604.9	0.18	15.64	0.64	7.18	0.00	0.29	80.02	110.66	371.98	6.31	¹ 003.4 ₂	13.35	0.13	0.01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	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	1.26	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	1.28	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:		37.1	37.3	132.3	789.6	0.28	16.92	0.72	7.42	0.06	0.65	313.48	140.69	578.68	6.78	¹ 304.8 ₉	30.36	0.17	0.01		

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	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	0.06	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	0.52	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	0.00	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	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	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	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.85	373.32	4.67	606.10	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	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	0.06	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	0.08	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	5.95	0.17	0.73	0.11	0.28	380.76	136.28	420.14	6.07	682.93	9.81	0.00	0.00		

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.11	0.93	0.43	2.65	2.67	0.64	340.05	34.99	370.75	2.70	418.27	36.97	0.05	0.03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	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	0.59	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	0.00	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	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	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:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.21	3.52	0.52	3.62	2.82	0.83	486.52	74.94	500.96	6.47	808.20	46.97	0.06	0.03		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	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	3.60	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	3.62	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:		32.5	54.1	86.0	787.9	0.26	7.14	0.55	3.73	2.88	0.90	516.58	86.97	549.26	9.28	1 062.87	49.58	0.06	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	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	0.00	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:	660	37.9	20.9	91.4	608.7	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	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	0.90	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	0.92	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:		47.1	24.6	113.0	769.9	0.49	13.01	0.68	9.00	0.14	0.31	320.57	227.04	518.80	8.43	580.48	7.07	0.04	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.0	155.00	0.00	0.1	0.0	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.0	5.16	0.0	2.2	0.1	0.3	239.2	35.53	296.0	0.8	252.96	2.38	0.0	0.0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.4	19.03	87.89	0.4	169.61	9.00	0.0	0.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР	
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	58.5	603.5	0.1	20.8	0.1	2.8	0.1	0.4	386.7	71.06	416.0	1.7	603.37	11.3	0.1	0.0		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.20	0.05	1.41	0.00	0.15	100.80	77.40	85.50	4.68	1133.00	5.00	0.18	0.00	340	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.0	0.75	0.0	0.0	0.0	0.0	21.12	9.22	11.98	1.1	45.56	0.00	0.0	0.0	377	2011
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.8	137.9	0.15	49.95	0.05	1.41	0.00	0.17	121.92	86.62	97.48	5.83	1178.5	5.00	0.18	0.00		
Всего за день:		36.6	23.6	97.3	741.3	0.34	70.83	0.16	4.22	0.10	0.66	508.69	157.68	513.48	7.61	1781.9	16.38	0.36	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36	4.81	0.17	0.14	40.28	32.12	178.82	2.76	331.10	8.74	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	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	0.00	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:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.30	11.23	0.40	5.45	0.27	0.27	125.12	91.87	328.25	6.83	667.22	11.73	0.08	0.02		
II Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	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	0.94	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	0.96	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:		35.6	35.0	106.6	815.1	0.38	12.19	0.46	5.56	0.33	0.51	326.18	116.86	493.55	7.26	968.69	28.74	0.08	0.02		

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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	336,3	284,6	1078,4	7645,9	3.32	247.39	4.05	46.11	5.07	5.29	3 724.49	1 303.57	4 651.37	74.56	11 247.09	215.45	1.36	0.19
Среднее значение за период	33.6	28.5	107.8	764.6	0.33	24.74	0.41	4.61	0.51	0.53	372.45	130.36	465.14	7.46	1 124.71	21.55	0.14	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	17.6	33.5	48.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
ОВЗ 12-18 ЛЕТ	610	223