Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

_____М.В. Егорова

20-ти дневное МЕНЮ МБОУ СОШ № 5

Для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья

В соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания общественного питания населения»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	128,00	26,70	1,30
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			13,85	9,74	52,91	308,84								
ИТОГО за день:			13,85	9,74	52,91	308,84								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	13,85	9,74	52,91	308,84

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
82	Борщ с тушёной свининой и сметаной	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
312	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Цыплёнок отварной	110	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
348	Кисель фруктовый концентрат	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,71	24,81	86,67	681,46								

День: вторник Завтрак
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	120	24,84	18,00	32,40	279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67
	сгущ.мол	10												
375	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			25,37	18,00	42,27	321,20								
ИТОГО за день:			25,37	18,00	42,27	321,20								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	25,37	18,00	42,27	321,20

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
89	Щи из свежей капусты, картофеля, с тушёной свининой и сметаной	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
229	Котлета жареная из свинины	50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Макароны отварные с маслом сливочным	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			18,66	10,97	75,13	557,76								

День: среда
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
295	Котлета, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88
321	Тушеная капуста	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,6		1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
ИТОГО:			14,69	13,60	27,54	267,04								
ИТОГО за день:			14,69	13,60	27,54	267,04								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	14,69	13,60	27,54	267,04

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
112	Рассольник с тушеной свининой	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Биточки жареные из свинины	50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	5	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			23,95	36,94	79,00	785,76								

День: четверг
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	73,15	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
382	Котлеты или биточки рыбные	40	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			17,50	4,98	27,74	190,06								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню				

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
98	Суп полевой с тушеной свининой	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
278	Рагу из овощей с цыплёнком	250	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			13,64	14,78	58,11	457,51								

День: пятница
Недели: первая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
352	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			11,43	13,80	68,69	445,12								
ИТОГО за день:			11,43	13,80	68,69	445,12								

Сборник технических порматив-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. цени. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	11,43	13,80	68,69	445,12

День: пятница
Недели: первая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
102	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
227	Рыба тушёная в томате (россия)	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,43	20,06	60,43	526,04								

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
342	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ИТОГО:			10,12	11,04	76,42	402,03								
ИТОГО за день:			10,12	11,04	76,42	402,03								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	10,12	11,04	76,42	402,03

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
122	Суп картофельный с бобовыми (горох) и тушёной свининой	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Плов из цыплёнка	250	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
342	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			22,89	12,24	64,25	496,56								

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
309	Макароны отварные с маслом	200/10	6,80	20,00	38,00	269,20	0,01			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
288	Птица отварная	55	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
ИТОГО:			30,05	27,06	47,66	419,29								
ИТОГО за день:			30,05	27,06	47,66	419,29								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плос, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	30,05	27,06	47,66	419,29

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
88	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
312	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Котлеты по-полтавски	75	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
374	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,1	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,08	24,73	55,04	555,56								

День: среда
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	125	15,07	7,34	17,18	162,42	0,07	0,62	31,26	0,46	37,65	110,15	29,21	1,25
Итого:			15,07	7,34	17,18	162,42								
	Обед													
Итого:			15,07	7,34	17,18	162,42								
Итого за день:			30,14	14,68	34,36	324,84								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-65,3	201-234,5	1410-1645
По меню	30,14	14,68	34,36	324,84

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
127	Суп рисовый с мясом	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
228	Рыба жареная (треска)	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			25,81	14,29	79,68	628,76								

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
375	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			2,51	9,70	50,63	271,76								
ИТОГО за день:			2,51	9,70	50,63	271,76								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	2,51	9,70	50,63	271,76

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
99	Суп с макаронными изделиями и цыплёнком	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
314	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:			8,59	6,02	66,49	425,26								

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
295	Котлета, рубленная из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,50	39,84	233,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			23,76	12,39	64,56	420,26								
ИТОГО за день:			23,76	12,39	64,56	420,26								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн, ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,3	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	23,76	12,39	64,56	420,26

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
89	Щи из свежей капусты, картофеля, с тушёной свининой и сметаной	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
296	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,70	31,92	31,27	565,11								

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
309	Макароны отварные с маслом	200/10	6,80	20,00	38,00	269,20	0,01			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
267	Котлета, мясная натуральная	40	9,00	8,80	4,40	115,33	0,04	0,13	2,33	0,46	17,26	70,00	13,33	0,20
ИТОГО:			15,80	28,80	42,40	384,53								
ИТОГО за день:			15,80	28,80	42,40	384,53								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн, ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	15,80	28,80	42,40	384,53

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
82	Борщ с тушёной свининой и сметаной	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,53
312	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Цыплёнок отварной	110	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
348	Кисель фруктовый концентрат	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,71	24,81	86,67	681,46								

День: вторник

Неделя: третья

Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливо	200	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			8,27	13,40	49,37	351,60								
ИТОГО за день:			8,27	13,40	49,37	351,60								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	8,27	13,40	49,37	351,60

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
89	Щи из свежей капусты, картофеля, [illegible]	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
229	Котлета жареная из свинины	50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Макароны отварные с маслом сливочным	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			18,66	10,97	75,13	[illegible]								

День: среда

Неделя: третья

Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
288	Птица отварная	55	21,67	6,66		103,33	0,07		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
304	Рис отварной	150	2,49	3,96	24,44	140,02	0,02		18,00	0,40	1,74	41,00	12,67	0,35
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			24,69	10,62	34,31	284,95								
ИТОГО за день:			24,69	10,62	34,31	284,95								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	24,69	10,62	34,31	284,95

День: среда

Недели: третья

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
112	Рассольник с тушкной свининой	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	21,80	1,00
295	Биточки жаренные из свинины	50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	9	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			23,95	36,94	79,00	785,76								

День: четверг
Неделя: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
409	Пирожки печеные с яблоком	50	3,48	1,63	26,59	129,20	0,04	1,56		0,44	8,95	31,61	5,29	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			4,41	10,93	67,16	352,60								
ИТОГО за день:			4,41	10,93	67,16	352,60								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	4,41	10,93	67,16	352,60

День: четверг
Неделя: третья
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
98	Суп полевой с тушеной свининой	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
278	Рагу из овощей с цыплёнком	250	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Какао с молоком	200	1	0	20,7	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			13,64	14,76	58,11	452,51								

День: пятница
Неделя: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
321	Тушеная капуста	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,6		1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
278	Тефтели мясные	40	5,76	3,87	5,53	69,6	0,02	0,8	11,66	0,2	16,06	81,83	10,9	1,5
ИТОГО:			8,78	11,98	27,67	241,76								
ИТОГО за день:			8,78	11,98	27,67	241,76								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	8,78	11,98	27,67	241,76

День: пятница
Неделя: третья
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
102	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
227	Рыба тушёная в томате (треска)	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,94	86,60	27,75	1,01
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,43	20,06	60,43	526,04								

День: понедельник
Неделя: четвертая
Сезон:

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			15,43	10,14	62,57	355,60								
ИТОГО за день			15,43	10,14	62,57	355,60								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	15,43	10,14	62,57	355,60

День: понедельник
Неделя: четвертая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
122	Суп картофельный с бобовыми (горох) и тушёной свининой	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	Плов из цыплёнка	250	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
342	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			22,89	12,24	64,25	496,56								

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон:-
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
312	Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	73,15	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
234	Котлеты или биточки рыбные	40	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
	Хлеб ржано-пшичный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			19,21	5,86	38,03	242,02								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Дс/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню				

День: вторник
Неделя: четвертая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
88	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
312	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Котлеты по-полтавски	75	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
374	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,1	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,08	24,73	55,04	555,56								

День: среда
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливк	200	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
352	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:			11,43	13,80	68,69	445,12								
ИТОГО за день:			11,43	13,80	68,69	445,12								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	11,43	13,80	68,69	445,12

День: среда
Неделя: четвертая

Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
127	Суп рисовый с мясом	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	13,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
228	Рыба жаренная (треска)	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			25,81	14,29	79,68	628,76								

День: четверг
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	120	24,84	18,00	32,40	279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67
	сгущ.мол	10												
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ИТОГО:			25,37	18,00	41,87	319,60								
ИТОГО за день			25,37	18,00	41,87	319,60								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. цени. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	25,37	18,00	41,87	319,60

День: четверг
Неделя: четвертая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
99	макаронными изделиями и цыплёнк	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
314	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:			8,59	6,02	66,49	425,26								

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон:
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,93	6,50	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
295	Котлета, рубленная из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88
ИТОГО:			20,60	11,99	45,24	326,74								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СаН ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню				

День: пятница
Неделя: четвертая
Возрастная категория: Дети с ОВЗ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
89	Щи из свежей капусты, картофеля, с тушёной свиной и сметаной	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
296	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,70	31,92	31,27	565,11								