

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Пригородная СОШ №1»  
 Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт. Питер. 2008г.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Пригородная СОШ №1»  
 О.В. Юлусова



«01» марта 2024г.

## Возрастная категория для детей 7 - 11 лет С ОВЗ

Сезон: весенне-летний

Режим питания:

Завтрак: понедельник-пятница с 9.10 до 12.10

Обед: понедельник-пятница с 12.50 до 15.40

Полдник: понедельник-пятница с 16.00 до 16:20

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
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
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	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>71.3</b>	<b>540.0</b>	<b>0.19</b>	<b>11.92</b>	<b>0.13</b>	<b>1.78</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>238.1</b>	<b>39.6</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2,5	1,3	9,4	80,5	0,02	0,01	0,02	0,07	0,04	0,03	11,64	3,22	23,8	0,19	25,78	0,54	0,00	0,00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,1	77,4	0,02	3,6	0,00	0,00	0,00	0,02	12,6	7,2	12,6	0,00	216	1,8	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>1,48</b>	<b>27,5</b>	<b>158,4</b>	<b>0,04</b>	<b>3,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>24,2</b>	<b>10,22</b>	<b>36,4</b>	<b>2,69</b>	<b>241,8</b>	<b>2,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,5</b>	<b>19,0</b>	<b>98,8</b>	<b>698,4</b>	<b>0,23</b>	<b>15,53</b>	<b>0,15</b>	<b>1,85</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>262,3</b>	<b>49,8</b>	<b>234,8</b>	<b>6,7</b>	<b>573,6</b>	<b>3,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, 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
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	90	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.04	0.79	0.00	0.01	3.84	2.50	4.22	0.11	32.49	0.40	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.4</b>	<b>19.5</b>	<b>82.5</b>	<b>566.0</b>	<b>0.24</b>	<b>15.05</b>	<b>0.19</b>	<b>4.73</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>131.50</b>	<b>78.10</b>	<b>248.10</b>	<b>4.84</b>	<b>209.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.1</b>	<b>2.0</b>	<b>27.8</b>	<b>159.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>38.57</b>	<b>14.06</b>	<b>47.67</b>	<b>1.44</b>	<b>84.23</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>21.5</b>	<b>110.4</b>	<b>725.5</b>	<b>0.28</b>	<b>15.82</b>	<b>0.21</b>	<b>4.83</b>	<b>0.15</b>	<b>0.16</b>	<b>170.07</b>	<b>92.16</b>	<b>295.77</b>	<b>6.28</b>	<b>293.53</b>	<b>1.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецепту р	
		Белки , г	Жиры , г	Углево д		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
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	32.4	6.2	26.8	299.6	0.0 8	1.11	0.0 2	2.1 5	0.09	0.2 9	161.3 1	36.5 7	251.3 3	1.4 1	265.8 3	1.75	0.0 3	0.0 3	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.0	0.30	0.0	0.0	0.02	0.1	92.10	10.2	65.70	0.0	109.5	2.10	0.0	0.0	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	1.00	0.0	0.0	0.00	0.0	61.00	7.00	45.00	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0	432	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.7	41.8	0.0 3	8.89	0.0 1	0.5 6	0.00	0.0 2	14.22	7.11	9.78	1.9 6	247.1 4	1.78	0.0 1	0.0 0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.00	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>37.9</b>	<b>10.5</b>	<b>84.6</b>	<b>594.2</b>	0.1	11.3	0.0	3.1	0.11	0.4	333.2	67.4	388.6	4.8	648.2	5.63	0.0	0.0		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.0 4	0.02	0.0 2	0.1 0	0.07	0.0 5	17.45	4.84	35.69	0.2 9	38.67	0.82	0.0 1	0.0 1	ПР	
МОЛОКО	180	5.5	4.8	9.1	102.6	0.0	2.47	0.0	0.0	0.00	0.2	227.8	26.5	170.9	0.1	277.2	17.0	0.0	0.0	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.3</b>	<b>6.7</b>	<b>23.2</b>	<b>204.8</b>	0.1	2.49	0.0	0.1	0.07	0.3	245.3	31.4	206.6	0.4	315.9	17.9	0.0	0.0		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>17.3</b>	<b>107.7</b>	<b>799.0</b>	0.3	13.7	0.1	3.2	0.18	0.7	578.5	98.9	595.2	5.3	964.1	23.5	0.0	0.0		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	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	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	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>17.9</b>	<b>13.6</b>	<b>55.7</b>	<b>525.5</b>	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	103.18	380.61	3.65	<sup>1</sup> 355.3 6	92.84	0.43	0.01		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>26.0</b>	<b>221.8</b>	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	21.40	12.32	19.64	3.28	278.00	2.00	0.01	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>14.1</b>	<b>81.7</b>	<b>747.3</b>	0.29	23.60	0.60	3.50	0.08	0.46	281.89	115.50	400.25	6.93	<sup>1</sup> 633.3 6	94.84	0.44	0.01		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.6	18.2	37.9	389.1	0.06	0.36	0.16	2.86	0.00	0.11	15.10	41.06	200.24	2.36	345.18	7.21	0.07	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
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	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22.0</b>	<b>18.6</b>	<b>85.0</b>	<b>596.4</b>	0.15	17.11	0.26	3.49	0.00	0.18	48.45	63.43	242.25	6.53	654.21	9.21	0.07	0.01		
<b>II ЗАВТРАК ( ОБЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
СНЕЖОК	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.2</b>	<b>2.2</b>	<b>21.2</b>	<b>158.1</b>	0.11	1.82	0.02	0.10	0.07	0.05	244.25	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.2</b>	<b>20.8</b>	<b>106.3</b>	<b>754.5</b>	0.26	18.93	0.28	3.59	0.07	0.23	292.70	95.27	454.34	6.82	692.88	10.03	0.08	0.02		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.04	29.67	136.75	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	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	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.2	38.2	0.04	53.34	0.01	0.20	0.00	0.03	30.23	11.56	20.45	0.27	175.13	1.78	0.02	0.00	338	2011
<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>12.7</b>	<b>20.3</b>	<b>79.9</b>	<b>558.9</b>	<b>0.17</b>	<b>55.15</b>	<b>0.15</b>	<b>1.46</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>289.30</b>	<b>77.92</b>	<b>284.48</b>	<b>3.05</b>	<b>428.12</b>	<b>10.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
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
<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>4.1</b>	<b>2.0</b>	<b>27.7</b>	<b>158.1</b>	<b>0.04</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>31.85</b>	<b>12.44</b>	<b>46.81</b>	<b>1.40</b>	<b>76.83</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16.7</b>	<b>22.3</b>	<b>107.6</b>	<b>717.1</b>	<b>0.21</b>	<b>55.23</b>	<b>0.17</b>	<b>1.56</b>	<b>0.22</b>	<b>0.25</b>	<b>321.15</b>	<b>90.36</b>	<b>331.29</b>	<b>4.45</b>	<b>504.95</b>	<b>11.60</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		

## 7 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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22.9</b>	<b>33.2</b>	<b>33.9</b>	<b>533.0</b>	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03		
<b>II ЗАВТРАК ( ОБЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.7</b>	<b>2.2</b>	<b>32.2</b>	<b>179.7</b>	0.06	3.62	0.02	0.10	0.07	0.07	30.05	12.04	48.29	2.81	254.67	2.62	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.6</b>	<b>35.3</b>	<b>66.1</b>	<b>712.7</b>	0.20	4.88	0.43	2.86	2.48	0.80	432.77	65.85	476.03	6.88	731.03	25.70	0.10	0.04		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	13.7	1.2	1.5	71.7	0.08	0.89	0.02	0.33	0.08	0.10	39.91	44.70	198.90	0.87	391.93	128.16	0.54	0.01	232	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	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	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.3</b>	<b>8.2</b>	<b>78.7</b>	<b>496.5</b>	0.38	12.69	0.41	6.12	0.14	0.29	116.48	201.58	446.04	9.43	<sup>1</sup> 079.6 7	134.45	0.58	0.01		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
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	435	2008
<b>Итого за прием</b>	<b>210</b>	<b>9.2</b>	<b>3.8</b>	<b>21.6</b>	<b>174.3</b>	0.08	0.92	0.02	0.10	0.07	0.05	240.65	30.04	201.29	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>12.0</b>	<b>100.3</b>	<b>670.8</b>	0.46	13.61	0.43	6.22	0.21	0.34	357.13	231.62	647.33	9.72	<sup>1</sup> 118.3 4	135.27	0.59	0.02		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ	150	32.3	6.1	24.8	290.3	0.07	0.29	0.02	2.02	0.09	0.29	158.38	35.10	249.31	1.00	209.17	1.34	0.03	0.03	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.6	1.5	4.0	31.9	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.33	2.02	12.10	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД,УП	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>38.7</b>	<b>10.4</b>	<b>85.1</b>	<b>595.2</b>	<b>0.18</b>	<b>2.49</b>	<b>0.05</b>	<b>2.44</b>	<b>0.11</b>	<b>0.45</b>	<b>303.32</b>	<b>69.95</b>	<b>378.70</b>	<b>4.35</b>	<b>668.52</b>	<b>13.71</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
<b>II ЗАВТРАК ( ОВЗ )</b>																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>23.6</b>	<b>204.3</b>	<b>0.03</b>	<b>10.75</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>37.12</b>	<b>17.22</b>	<b>22.98</b>	<b>3.35</b>	<b>323.56</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.4</b>	<b>10.8</b>	<b>108.7</b>	<b>799.5</b>	<b>0.21</b>	<b>13.24</b>	<b>0.06</b>	<b>3.07</b>	<b>0.11</b>	<b>0.49</b>	<b>340.44</b>	<b>87.17</b>	<b>401.68</b>	<b>7.70</b>	<b>992.08</b>	<b>15.71</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		

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	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28.9</b>	<b>27.8</b>	<b>72.2</b>	<b>592.7</b>	0.23	6.70	0.12	2.65	0.08	0.21	80.60	74.43	300.36	6.21	617.34	9.33	0.08	0.01		
<b>II ЗАВТРАК ( ОБЗ )</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	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	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.9	99.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>5.9</b>	<b>18.2</b>	<b>189.0</b>	0.07	1.00	0.05	0.07	0.04	0.23	205.34	24.49	160.53	0.34	303.03	17.63	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.8</b>	<b>33.7</b>	<b>90.4</b>	<b>781.7</b>	0.30	7.70	0.17	2.72	0.12	0.44	285.94	98.92	460.89	6.55	920.37	26.96	0.08	0.01		

МБОУ "Пригородная СОШ №1"

**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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	306,1	211,3	987,1	7443,9	2.78	181.17	2.74	33.04	3.71	4.19	3 336.08	1 060.12	4 388.45	66.87	8 454.28	347.21	1.44	0.20
Среднее значение за период	30.6	21.1	98.7	744.4	0.28	18.12	0.27	3.30	0.37	0.42	333.61	106.01	438.85	6.69	845.43	34.72	0.14	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	16.4	25.6	58.0															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II ЗАВТРАК ( ОБЗ )
7- 11 начальная школа	561	222

Прошнуровано, пронумеровано

И скреплено печатью

( ) листов

202 г.

Директор школы

*Юлусова*  
Юлусова О.В.

