

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 7



« » 2022г.

**Примерное
20-ти дневное меню завтраков и обедов
для обучающихся 1-4 -х классов с ОВЗ
Возрастная категория: с 7 - 11 лет.
Сезон: весенний**

Разработано:
Главный специалист МБУ ЦБО г. Белово

 /Колмакова М. П./

г. Белово
февраль 2022 г.

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 1
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	205	6.31	7.15	31.59	215.25	56*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Блинчики с маслом (1 шт.)	45	2.29	6.70	13.09	125.10	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	12.40	15.20	80.23	512.05	
ОБЕД	Щи с мясом и сметаной	200	6.40	6.20	7.60	111.20	30*
	Плов с курицей	240	25.44	14.88	38.16	388.08	79*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Кисель витаминный	200	0.00	0.00	24.00	95.00	3*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805.00	36.29	21.69	106.99	772.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 305.00	48.69	36.89	187.22	1 284.85	

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 1
 День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50	0.35	0.00	36.50	151.00	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505.00	12.46	8.93	96.60	534.83	
ОБЕД	Икра овощная	60	1.20	5.40	5.16	73.20	135*
	Рассольник с мясом и сметаной	200	6.40	6.20	12.20	130.60	33*
	Курица запеченная	90	22.41	15.30	0.54	229.77	81*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.35	3.90	20.40	134.25	227*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Напиток витаминный	200	0.00	0.00	19.00	78.00	2*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	38.41	31.41	83.23	778.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 270.00	50.87	40.34	179.83	1 313.17	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7.17	7.38	35.05	234.72	123*
	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0.00	46.50	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	30	0.09	0.00	18.00	87.90	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	14.87	11.47	86.35	536.12	
ОБЕД	Огурцы порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	28*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5.00	8.60	12.60	147.80	36*
	Мясо тушеное (свинина)	90	13.50	22.07	2.37	264.15	88*
	Картофель запеченый с сыром	150	4.05	6.60	24.90	174.75	141*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	27.42	37.94	93.82	835.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	42.29	49.41	180.17	1 371.52	

¹ пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18.00	14.10	31.35	328.80	196*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	22.20	15.75	75.10	536.30	
ОБЕД	Маринад из моркови	60	1.20	4.26	6.18	67.92	13*
	Свекольник с мясом и сметаной	200	6.20	8.80	9.80	142.60	32*
	Рыба тушеная с овощами	90	12.42	2.88	4.59	93.51	75*
	Рис отварной с маслом ²	150	4.00	4.99	40.50	222.00	53*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	27.87	21.54	106.60	736.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	50.07	37.29	181.70	1 272.85	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный геркулесовый	200	7.00	6.40	20.80	167.80	45*
	Конфитюр фруктовый порционный	10	0.04	0.03	4.25	17.30	3*
	Масло сливочное порциями	15	0.12	10.83	0.19	98.14	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	30	0.21	0.00	21.90	90.60	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505.00	11.12	17.61	80.24	539.44	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	8.82	40.80	133*
	Суп картофельный с мясом	200	6.00	5.40	10.80	115.60	37*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14.85	13.32	5.94	202.68	80*
	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.20	223.65	65*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	33.07	24.22	109.49	793.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 270.00	44.19	41.83	189.73	1 333.29	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7.17	7.38	35.05	234.72	123*
	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0.00	46.50	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	30	0.09	0.00	18.00	87.90	162*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	14.67	11.27	86.15	533.92
ОБЕД	Суп куриный с вермишелью	200	4.80	7.60	9.00	123.60	35*
	Гуляш (свинина)	90	13.66	22.45	3.30	272.07	89*
	Рис отварной с маслом ²	150	4.00	4.99	40.50	222.00	53*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из клубники	200	0.50	0.00	15.84	65.36	111*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		805.00	27.91	35.65	103.17	853.55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 305.00	42.58	46.92	189.32	1 387.47	

¹ пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный

² пищевая ценность указана на рис круглозерновой/длиннозерновой

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый	200	6.60	5.80	23.40	171.60	43*
	Конфитор фруктовый порционный	10	0.04	0.03	4.25	17.30	3*
	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.22	0.13	65.43	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
	Блинчики с маслом (1 шт.)	45	2.29	6.70	13.09	125.10	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		515.00	12.96	20.30	74.17	546.43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясом	200	6.00	5.40	10.80	115.60	37*
	Курица запеченная	90	22.41	15.30	0.54	229.77	81*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.35	3.90	20.40	134.25	227*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Кисель витаминный	200	0.00	0.00	24.00	95.00	3*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805.00	37.21	25.21	92.97	753.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 320.00	50.17	45.51	167.14	1 299.57	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8.79	8.32	32.86	241.90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	25	0.82	7.50	16.17	134.75	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	13.72	31.21	89.19	706.11	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	60	1.86	0.12	4.26	24.60	172*
	Суп из овощей с пшеном и мясом	200	5.60	5.40	6.20	95.40	38*
	Рыба тушеная с овощами	90	12.42	2.88	4.59	93.51	75*
	Картофель запеченный с зеленью	150	3.15	4.50	17.55	122.85	204*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	23.60	98.40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	28.08	13.51	82.13	567.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	41.80	44.72	171.32	1 273.39	

¹ пищевая ценность указана на вафли сливочные

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	18.75	19.50	2.70	261.45	67*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Какао с молоком	200	6.64	5.14	18.62	148.40	115*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	29.39	26.29	54.07	572.55	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	200	9.00	5.60	13.80	141.00	34*
	Печень тушеная в красном соусе	90	13.68	7.11	3.42	132.39	192*
	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.20	223.65	65*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50	0.35	0.00	36.50	151.00	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		755.00	33.73	17.37	130.85	825.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 255.00	63.12	43.66	184.92	1 397.91	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	6.40	5.20	18.00	144.80	44*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
	Блинчики со сгущённым молоком	50	4.45	5.15	23.25	156.95	166*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	14.80	10.90	74.55	468.75	
ОБЕД	Огурцы порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	28*
	Борщ с мясом и сметаной	200	5.74	8.78	8.74	138.04	31*
	Гуляш (свинина)	90	13.66	22.45	3.30	272.07	89*
	Рис отварной с маслом ²	150	4.00	4.99	40.50	222.00	53*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	27.87	36.89	99.09	848.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	42.67	47.79	173.64	1 317.56	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 3
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром и маслом	150	7.65	5.25	40.20	238.20	125*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	12.30	5.60	81.90	441.00	
ОБЕД	Икра овощная	60	1.20	5.40	5.16	73.20	135*
	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6.20	6.20	11.00	125.80	138*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14.85	13.32	5.94	202.68	80*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.20	5.10	33.90	210.30	54*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	33.90	30.63	108.93	854.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	46.20	36.23	190.83	1 295.50	

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 3
 День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	6.60	5.80	23.40	171.60	43*
	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.22	0.13	65.43	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	40	0.12	0.00	24.00	120.80	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	12.15	14.57	82.83	547.73	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	200	9.00	5.60	13.80	141.00	34*
	Биточек мясной "Пионерский"	90	17.82	11.97	8.28	211.77	91*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3.30	3.90	25.65	151.35	51*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Напиток витаминный	200	0.00	0.00	19.00	78.00	2*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805.00	34.57	22.08	103.96	760.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 305.00	46.72	36.65	186.79	1 308.37	

¹ пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка овсяно-творожная со сгущённым молоком	150	22.38	11.74	32.58	327.28	240*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Горячий шоколад	200	3.20	3.20	14.60	100.80	116*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	29.58	16.59	79.93	590.78	
ОБЕД							
	Маринад из моркови	60	1.20	4.26	6.18	67.92	13*
	Суп куриный с вермишелью	200	4.80	7.60	9.00	123.60	35*
	Рыба тушеная с овощами	90	12.42	2.88	4.59	93.51	75*
	Рис отварной с маслом ²	150	4.00	4.99	40.50	222.00	53*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	26.47	20.34	105.80	717.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	56.05	36.93	185.73	1 308.33	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Блинчики с маслом (1 шт.)	45	2.29	6.70	13.09	125.10	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520.00	12.96	28.87	71.25	615.49	
ОБЕД							
	Суп картофельный с колбасками и гренками	210	3.80	3.74	15.43	110.38	203*
	Филе птицы тушеное с овощами	90	19.71	3.42	1.26	114.30	177*
	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.20	223.65	65*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		815.00	35.31	11.82	118.42	728.85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 335.00	48.27	40.69	189.67	1 344.34	

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 3
 День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	15.60	16.35	2.70	220.20	66*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	19.95	17.30	53.90	464.80	
ОБЕД							
	Борщ с мясом и сметаной	200	5.74	8.78	8.74	138.04	31*
	Жаркое с курицей	200	14.80	20.40	21.00	327.00	198*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	100	0.70	0.00	73.00	302.00	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	25.49	29.79	139.67	944.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	45.44	47.09	193.57	1 409.16	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

Возрастная категория: 7-11 лет
 Неделя: 4
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с маслом	205	7.79	11.89	26.65	244.56	59*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Блинчики со сгущённым молоком	50	4.45	5.15	23.25	156.95	166*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505.00	15.99	17.39	83.00	566.31	
ОБЕД							
	Икра овощная	60	1.20	5.40	5.16	73.20	135*
	Рассольник с мясом и сметаной	200	6.40	6.20	12.20	130.60	33*
	Филе птицы тушеное с овощами	90	19.71	3.42	1.26	114.30	177*
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3.60	4.95	24.60	156.60	55*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Напиток витаминный	200	0.00	0.00	19.00	78.00	2*
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		865.00	35.36	20.88	96.35	721.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 370.00	51.35	38.27	179.35	1 288.13	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Сыр порциями	10	2.44	2.36	0.00	31.00	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50	0.15	0.00	30.00	146.50	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		515.00	14.70	11.29	90.10	561.33	
ОБЕД	Маринад из моркови	60	1.20	4.26	6.18	67.92	13*
	Суп куриный с рисом и томатом	200	5.00	7.60	12.80	139.80	40*
	Мясо тушеное (свинина)	90	13.50	22.07	2.37	264.15	88*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3.30	3.90	25.65	151.35	51*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из вишни	200	0.20	0.00	15.56	63.20	100*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	27.25	38.44	88.49	818.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 280.00	41.95	49.73	178.59	1 380.27	

¹ пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками со сгущённым молоком	150	19.20	14.70	32.85	340.95	145*
	Батон пшеничный	50	3.60	1.35	24.55	126.10	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500.00	23.90	16.05	77.00	550.65	
ОБЕД	Огурцы порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	28*
	Суп из овощей с гренками	200	3.00	7.40	15.20	137.60	46/1*
	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	16.02	5.40	3.96	128.70	195*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.20	5.10	33.90	210.30	54*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	31.09	18.57	107.01	725.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 265.00	54.99	34.62	184.01	1 275.95	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	205	6.31	7.15	31.59	215.25	56*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Блинчики со сгущённым молоком	50	4.45	5.15	23.25	156.95	166*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		525.00	14.67	27.09	88.20	667.86	
ОБЕД	Горошек консервированный	60	1.86	0.12	4.26	24.60	172*
	Суп картофельный с мясом	200	6.00	5.40	10.80	115.60	37*
	Рыба запеченная с сыром	90	19.26	3.42	3.15	120.87	146*
	Картофель запеченный	150	3.15	4.50	17.55	122.85	52*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	23.60	98.40	102*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		865.00	35.72	14.05	96.59	660.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 390.00	50.39	41.14	184.79	1 328.70	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	6.40	5.20	18.00	144.80	44*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	10.75	6.45	66.10	380.00	
ОБЕД	Икра овощная	60	1.20	5.40	5.16	73.20	135*
	Рассольник с мясом и сметаной	200	6.40	6.20	12.20	130.60	33*
	Гуляш (свинина)	90	13.66	22.45	3.30	272.07	89*
	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.20	223.65	65*
	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	120*
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.17	11.05	60.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		765.00	31.76	38.71	106.39	910.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 315.00	42.51	45.16	172.49	1 290.04	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

* Техничко-технологические карты разработанные МАУ "Школьное питание" г. Кемерово