



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новоярковская СОШ»

С.В. Анциферова

« 2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания
для обучающихся с ОВЗ МБОУ «Новоярковская СОШ»**

1 день (понедельник)

завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	60 80	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
95	Гуляш	7-10 лет 11 и старше	60 80	17,3 22,9	18,1 22,9	3,2 3,2	245 311	0,05 0,06	0,12 0,16	0,98 0,98	12,18 14,88	22,98 29,58	2,6 3,42
173	Каша гречневая	7-10лет 11и старше	180 250	10,4 14,4	6,8 9,4	45,4 63,0	288 401	0,31 0,43	0,16 0,22	0,00 0,00	16,88 23,45	159,54 221,58	5,47 7,59
283	Чай с сахаром	7-10лет 11и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10лет 11и старше	30 50	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,96	25,0 35,00
	ИТОГО:	7-10лет 11и старше		31,6 42,72	25,35 32,93	82,55 110,09	691 919,2	0,43 0,59	0,34 0,47	0,98 0,98	35,57 47,34	193,92 267,12	33,1 46,04

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	180 250	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
191	Каша манная молочная	7-10 лет 11 и старше	180 250	5,4 7,5	7,2 10,0	26,8 37,2	194 269	0,06 0,09	0,14 0,20	0,48 0,67	114,40 158,89	17,03 23,66	0,38 0,52
273	Булочка домашняя	7-10 лет 11 и старше	100 100	7,3 7,3	11,7 11,7	55,4 55,4	358 358	0,08 0,08	0,04 0,04	0,00 0,00	15,51 15,51	9,72 9,72	0,82 0,82
283	Чай с сахаром	7-10 лет 11 и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет 11 и старше	50 70	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,96	25,0 35,00
	ИТОГО:	7-10 лет 11 и старше		16,6 20,22	19,35 22,33	142,95 136,49	710 834,2	0,21 0,27	0,24 0,33	0,48 0,67	136,42 183,41	38,15 49,34	26,23 36,37

2 день (вторник)

завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
78	Вермишель молочная	250		5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
			300	6,6	6,2	23,8	178	0,07	0,19	0,78	162,73	21,61	0,48
287	Кофейный напиток	200		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
			200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/1 0		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
			50/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04
	Печенье овсяное	25		1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
		25		1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
	ИТОГО:			12,35	21,13	66,58	500,5	0,22	0,36	1,295	258,82	48,34	1,77
				15,45	30,53	83,78	668,5	0,26	0,41	1,425	291,74	58,54	2,27

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
14	Салат из свежих огурцов	80		0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
			100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	0,03	3,84	20,49	11,69	0,53
98	Котлета мясная	80		16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48
		100		20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,16	0,38	43,35	35,77	1,85
138	Пюре картофельное	180		3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
		200		4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
290	Какао на молоке сгущённом	200		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52
			200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,12	0,15	107,17	26,03	0,83
	Печенье	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,40	25,00
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
1	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,40	25,00
		70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:			45,4	28,00	147,80	985	0,87	0,52	1,82	284,60	183,87	58,27
				55,54	35,06	167,48	1220,4	1,01	0,65	2,53	290,86	221,77	79,71

Здень (среда)
завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
193	Каша рисовая молочная	7-10 лет	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	25,29	0,38
		11 и старше	6,3	10	38,4		0,07	0,20	0,67	154,5	35,13	0,52
283	Чай с сахаром	7-10 лет	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	0,1	0,00	9,1		0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный с маслом	7-10 лет	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
		11 и старше	4,1	17,0	24,3		0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04
	ИТОГО:		7	15,8	51,3	375	0,1	0,17	0,48	119,6	35,19	1,03
			10,5	27	71,8	574	0,15	0,25	0,67	168,66	51,63	1,59

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
56	Борщ со сметаной	7-10 лет	2,0	7,0	11,9	97	0,04	0,04	7,97	37,54	21,77	0,97
		11 и старше	2,3	8,0	14,3		0,05	0,05	9,56	45,33	25,12	1,15
279	Пампушка с чесноком	7-10 лет	2,6	2,3	16,3	97	0,04	0,01	0,06	6,7	4,07	0,32
		11 и старше	4,3	3,8	27,1		0,07	0,02	0,10	11,16	6,78	0,53
283	Чай с сахаром	7-10 лет	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	0,1	0,00	9,1		0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,00
		11 и старше	5,32	0,63	34,79		0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:		8,50	9,75	62,15	352	0,15	0,11	8,03	50,75	37,24	26,32
			12,02	12,43	85,29	486,2	0,22	0,16	9,66	65,50	47,86	36,71

4 день (четверг)

завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет и старше	180/5 250	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
195	Каша пшеничная молочная	7-10 лет и старше	180/5 250	6,5 9,1	7,3 10,1	31,9 44,3	213 296	0,12 0,17	0,16 0,22	0,46 0,64	117,9 163,75	31,94 44,35	1,61 2,24
287	Кофейный напиток	7-10 лет и старше	200 200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
1	Хлеб пшеничный с маслом	7-10 лет и старше	30/10 50/2	2,4 4,1	8,6 17,0	14,6 24,3	146 269	0,05 0,08	0,03 0,05	0,00 0,00	8,1 13,9	9,9 16,5	
	ИТОГО:	7-10 лет и старше		11,8 16,1	18,7 29,9	61,4 83,5	453 659	0,2 0,28	0,31 0,39	0,98 1,16	231,86 283,51	54,02 73,03	

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет и старше	80 100	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
22	Салат из сырых овощей	7-10 лет и старше	80 100	10,5 0,6	3,6 4,5	2,5 3,1	44 55	0,02 0,02	0,02 0,02	3,62 4,52	10,5 13,13	8,83 11,03	0,29 0,36
95	Гуляш	7-10 лет и старше	60 80	17,3 22,9	18,1 22,9	3,2 3,2	245 311	0,05 0,06	0,12 0,16	0,98 0,98	12,18 14,88	22,98 29,58	2,6 3,42
212	Макароны отварные	7-10 лет и старше	180 220	6,6 8,1	4,7 7,2	39,4 48,2	230 295	0,07 0,09	0,02 0,03	0,00 0,00	11,31 14,3	9,07 11,09	0,92 1,12
294	Компот из сухофруктов	7-10 лет и старше	200 200	0,5 0,5	0,1 0,1	31,2 31,2	121 121	0,07 0,07	0,21 0,21	0,29 0,29	14,62 14,62	8,5 8,5	0,92 0,92
	Печенье овсяное	7-10 лет и старше	25 25	1,55 1,55	4,53 4,53	17,18 17,18	112,5 112,5	0,075 0,075	0,05 0,05	0,125 0,125	9,25 9,25	8,25 8,25	0,65 0,65
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет и старше	50 70	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,9	25,0 35,00
	ИТОГО:	7-10 лет и старше		31,35 40,37	32,38 40,96	119,63 139,37	893,5 1088,2	0,295 0,425	0,51 0,60	27,815 34,415	84,00 99,79	72,38 88,60	30,66 41,82

5 день (пятница)

завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	180/5 250/7	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
192	Каша овсянная молочная			6,8	8,9	28,3	221	0,18	0,16	0,46	126,1	50,7	1,44
283	Чай с сахаром			9,4	12,4	39,3	307	0,25	0,22	0,64	175,14	70,42	2
		7-10 лет 11 и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03
I	Хлеб пшеничный с маслом	7-10 лет 11 и старше	30/10 50/20	2,4 4,1	8,6 17,0	14,6 24,3	146 269	0,05 0,08	0,03 0,05	0,00 0,00	8,1 13,9	9,9 16,5	0,62 1,04
	ИТОГО:	7-10 лет 11 и старше		9,3 13,6	17,5 29	52 72,7	402 611	0,23 0,33	0,19 0,27	0,46 0,64	134,46 189,3	60,6 86,92	2,09 3,07

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет 11 и старше	80 100	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
25	Салат из свёклы с растительным маслом			17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54
131	Плов из курицы	7-10 лет 11 и старше	180 250	23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	47,13	2,10
255	Пирог с капустой	7-10 лет 11 и старше	80 100	5,5 6,9	4,5 5,6	30,1 37,6	185 231	0,05 0,07	0,03 0,04	0,00 0,00	11,01 13,76	6,33 7,91	0,55 0,68
283	Чай с сахаром	7-10 лет 11 и старше	200 200	0,1 0,1	0,00 0,00	9,1 9,1	35 35	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,26 0,26	0,00 0,00	0,03 0,03
I	Хлеб пшеничный	7-10 лет 11 и старше	50 70	3,8 5,32	0,45 0,63	24,85 34,79	123 172,2	0,07 0,10	0,06 0,09	0,00 0,00	6,25 8,75	11,4 15,96	25,0 35,00
	ИТОГО:	7-10 лет 11 и старше		31,2 40,32	37,35 47,03	94,55 115,79	849 1061,2	0,31 0,39	0,35 0,46	13,44 15,02	100,84 120,71	95,14 115,99	30,38 41,71

6 день (понедельник)
завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
95	Гуляш	60	80	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6	
173	Каша гречневая	180	250	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	
287	Кофейный напиток	200	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	
1	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,27	14,91	73,8	0,05	0,04	0,00	3,75	6,84	15	
	ИТОГО:			32,88	27,97	78,41	700,8	0,44	0,44	1,5	138,67	201,54	23,18	
				44,0	35,55	105,95	926,0	0,59	0,57	1,5	150,44	274,74	36,12	

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
193	Каша рисовая молочная	180	250	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	25,29	0,38	
257	Пирог с повидлом	80	100	4,9	2,5	46,2	225	0,05	0,03	0,06	14,44	8,18	0,88	
283	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
1	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
	ИТОГО:			13,3	10,15	107,75	577	0,17	0,23	0,54	132,19	44,87	26,29	
				17,92	13,73	139,99	759,2	0,24	0,33	0,75	181,56	61,32	36,66	

7 день (вторник)

завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
192	Каша овсяная молочная	180		6,8	8,9	28,3	221				0,18	0,16	0,46
283	Чай с сахаром	200		0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
	ИТОГО:	50/20		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04
		7-10 лет		9,3	17,5	52	402	0,23	0,19	0,46	134,46	60,6	2,09
		11 и старше		13,6	29,4	72,7	611	0,33	0,27	0,64	189,3	86,92	3,07

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
42	Винегрет овощной	80		1,0	1,9	5,7	44	0,03	0,02	4,14	18,59	12,93	0,54
106	Тефтели из говядины с рисом	100		1,3	2,3	7,2	54	0,03	0,03	5,18	23,23	16,16	0,67
212	Макароны отварные	80/40		9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100/50		11,4	16,2	13,4	246	0,03	0,07	0,59	14,78	22,15	0,95
		180		6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92
		220		8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,3	11,09	1,12
		200		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
		200		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	Печенье	25		1,2	0,7	19,43	87,5						
1	Хлеб пшеничный	25		1,2	0,7	19,43	87,5						
		50		3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
	ИТОГО:	70		5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
		7-10 лет		29,60	22,85	89,98	668,5	0,27	0,27	4,93	91,04	71,30	27,04
		11 и старше		37,22	25,93	106,32	810,7	0,34	0,36	6,16	114,30	90,62	37,52

8 день (среда)

завтрак

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
194	Каша пшеничная молочная	7-10 лет 180 11 и старше 250	6,5	8	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03
289	Какао с молоком	7-10 лет 200 11 и старше 200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
	Печенье овсяное	7-10 лет 25 11 и старше 25	1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет 50 11 и старше 70	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,00
	ИТОГО:	7-10 лет 15,15 11 и старше 19,36	15,15	16,08	86,33	550,5	0,335	0,37	1,105	237,51	80,34	27,25
		11 и старше 108,17	19,27	19,36	108,17	685,7	0,425	0,45	1,285	284,13	100,32	37,65

обед

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
54	Рассольник ленинградский	7-10 лет 250/10 11 и старше 300/12	2,1	5,2	15,4	119	0,08	0,05	6,7	15,5	22,5	0,84
283	Чай с сахаром	7-10 лет 200 11 и старше 200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
261	Пицца «Детская»	7-10 лет 70 11 и старше 100	18,6	12,7	34,8	332	0,08	0,12	1,06	176,51	24,95	1,75
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет 50 11 и старше 70	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,00
	ИТОГО:	7-10 лет 24,9 11 и старше 34,82	24,9	20,35	82,65	601	0,25	0,25	11,59	215,22	61,29	27,70
		11 и старше 110,19	34,82	27,03	110,19	815,2	0,31	0,34	14,15	296,95	81,37	38,63

9 день (четверг)

завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
191	Каша манная молочная	180	250	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,4	17,03	0,38	
283	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
	Печенье	25	25	1,2	0,7	19,43	87,5							
1	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,27	14,91	73,8	0,05	0,04		3,75	6,84	15	
	ИТОГО:	7-10 лет	11 и старше	8,98	8,17	70,24	390,3	0,11	0,18	0,48	118,41	23,87	15,41	
		7-10 лет	11 и старше	12,6	11,15	90,58	514,5	0,16	0,26	0,67	165,4	35,06	25,55	

обед

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	100	1,1	6,6	5,3	84	1,01	0,02	1,49	27,69	14,92	0,93	
98	Котлета мясная	80	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48	
173	Каша гречневая	180	250	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,16	0,38	43,35	35,77	1,85	
288	Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	12,5	66	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	
	Вафли	25	25	1,7	1,4	16,1	81	0,43	0,22	0,00	23,45	221,58	7,59	
1	Хлеб пшеничный	70	70	3,8	0,45	24,85	123	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	
	ИТОГО:	7-10 лет	11 и старше	5,32	0,63	34,79	172,2	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	
		7-10 лет	11 и старше	33,23	35,93	117,00	942	0,02	0,005		2,00	1,5	0,15	
		7-10 лет	11 и старше	44,75	44,01	153,04	1207,2	0,02	0,005		2,00	1,5	0,15	
		7-10 лет	11 и старше	44,75	44,01	153,04	1207,2	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
		7-10 лет	11 и старше	33,23	35,93	117,00	942	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00	
		7-10 лет	11 и старше	44,75	44,01	153,04	1207,2	0,51	0,435	3,89	154,87	220,98	32,89	
		7-10 лет	11 и старше	44,75	44,01	153,04	1207,2	0,68	1,055	4,86	183,56	298,38	45,57	

10 день (пятница)

завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
181	Каша рисовая молочная	180	250	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,14	0,45	105,29	30,22	0,49	
289	Какао с молоком	200	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	50/20	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	
	ИТОГО:	7-10 лет	11 и старше	10,9	18,9	64,3	471	0,14	0,29	0,97	221,96	61,17	1,68	
				14,6	30,1	88	684	0,19	0,36	1,15	268,71	79,52	2,29	

обед

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		7-10 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
6	Салат из белокочанной капусты	80	160	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,32	47,06	16,43	0,6	
95	Гуляш	60	80	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6	
138	Пюре картофельное	180	200	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	
272	Булочка «Сдобная»	100	100	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,07	0,05	26,96	10,57	0,91	
283	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
1	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0	
	ИТОГО:	7-10 лет	11 и старше	30,0	35,55	118,45	920	0,25	0,26	3,69	71,04	75,01	27,93	
				39,42	44,93	141,09	1128,2	0,32	0,33	4,67	85,13	84,35	38,60	

Составлено на основе: «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» в двух частях, издание третье, переизданное ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2016