

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Лебяжинская ООШ»

П.Н. Васильева

" 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ  
МБОУ «Лебяжинская ООШ»  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН:осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,06	0,038		
174	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>13,16</b>	<b>110,18</b>	<b>585</b>	<b>344,08</b>	<b>82,02</b>	<b>194,06</b>	<b>4,28</b>	<b>8,56</b>	<b>6,54</b>	<b>0,181</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,27
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Лебяжинская ООШ»

Л.Н. Васильева

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

### МБОУ «Лебяжинская ООШ»

#### 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН:осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1	C
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,06	0,038		
174	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>13,16</b>	<b>110,18</b>	<b>585</b>	<b>344,08</b>	<b>82,02</b>	<b>194,06</b>	<b>4,28</b>	<b>8,56</b>	<b>6,54</b>	<b>0,181</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,27
516	Макаронные изделия отварные с	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	

	маслом сливочным													
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,19		0,187	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		19,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	30,2	50		25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,23</b>	<b>20,22</b>	<b>92,58</b>	<b>734</b>	<b>114,9</b>	<b>107,84</b>	<b>326,73</b>	<b>5,74</b>	<b>45,85</b>	<b>79,35</b>	<b>0,45</b>	<b>12,3</b>

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Мас -са пор ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	B1	C
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
302	Каша пшеничная на молоке	180	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	117	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>14,23</b>	<b>12,4 4</b>	<b>101,1</b>	<b>430</b>	<b>132,3</b>	<b>59,2</b>	<b>160,1</b>	<b>4,64</b>	<b>44,52</b>	<b>24,51</b>	<b>0,203</b>	<b>0,024</b>
<b>Обед</b>														
215	Суп из овощей со сметаной	200 /5	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурцы свежие	10	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,006 8	0,005 4	8,1

	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,75</b>	<b>24,64</b>	<b>124,95</b>	<b>762</b>	<b>109,15</b>	<b>89,26</b>	<b>319,25</b>	<b>4,92</b>	<b>44,5</b>	<b>28,55</b>	<b>0,320</b>	<b>20,85</b>

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Мас -са пор ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	B1	C
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>13,31</b>	<b>17,65</b>	<b>96,36</b>	<b>409</b>	<b>120,6</b>	<b>69,60</b>	<b>232,9</b>	<b>4,68</b>	<b>17,56</b>	<b>11,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,58</b>
<b>Обед</b>														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200 /5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
451	Шницели из говядины с соусом	80	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	179	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72

	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,41</b>	<b>30,94</b>	<b>139,73</b>	<b>823</b>	<b>206,17</b>	<b>137,8</b>	<b>399,51</b>	<b>6,09</b>	<b>8,5</b>	<b>223,47</b>	<b>0,865</b>	<b>43,19</b>

ДЕНЬ: Четверг  
 НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец п	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	B1	C
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	304	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
700	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>21,14</b>	<b>10,3 1</b>	<b>112,1 1</b>	<b>579</b>	<b>154,8</b>	<b>100,3</b>	<b>272,6</b>	<b>4,84</b>	<b>8,519</b>	<b>6,514</b>	<b>0,29</b>	<b>5,744</b>
<b>Обед</b>														
110	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200 /5	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48
517	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	202	400	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,79</b>	<b>19,06</b>	<b>105,9</b>	<b>736</b>	<b>493,5</b>	<b>106,16</b>	<b>396,9 4</b>	<b>5,4</b>	<b>64,9</b>	<b>384,9</b>	<b>0,378</b>	<b>5,48</b>

ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
541	Рагу из овощей	200	9,8	11,3	36,8	233	76	54	130	1,6		442,178	0,12	16
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>18,31</b>	<b>22,3</b>	<b>111,74</b>	<b>572</b>	<b>144,4</b>	<b>85,84</b>	<b>255,3</b>	<b>3,68</b>	<b>8,559</b>	<b>448,72</b>	<b>0,278</b>	<b>16,36</b>
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
469	Фрикадельки мясные с соусом	80	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,43	70,96	0,06	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72

	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,84</b>	<b>23,02</b>	<b>126,26</b>	<b>663</b>	<b>130,87</b>	<b>119,26</b>	<b>447,61</b>	<b>6,59</b>	<b>19,93</b>	<b>78,7</b>	<b>0,424</b>	<b>13,65</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порци й	Пищевые			ЭЦ (ккал )	Менеральные вещества				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		(мг)				А	В- каротины	В1	С	
							Ca	Mg	P	Fe					
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038			
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017		
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,005	12,35	56	16,2	6	8,3	0,75		0,01	0,002	2	
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,32</b>	<b>13,155</b>	<b>67,05</b>	<b>565</b>	<b>344,1</b>	<b>81,9</b>	<b>88,65</b>	<b>4,28</b>	<b>8,559</b>	<b>6,548</b>	<b>0,159</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>															
111	Борщ «Сибирский» со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,0096	0,72	0,08	7,87	
301	Птица тушеная в соусе	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06		
	Огурец свежий	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126	
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0	

	<b>ИТОГО</b>		<b>30,8</b> <b>7</b>	<b>29,69</b> <b>8</b>	<b>133,0</b> <b>3</b>	<b>741</b>	<b>128,8</b> <b>4</b>	<b>110,1</b> <b>4</b>	<b>345,6</b> <b>8</b>	<b>5,75</b>	<b>61,39</b>	<b>119,72</b>	<b>0,348</b> <b>5</b>	<b>11,93</b> <b>6</b>
--	--------------	--	-------------------------	--------------------------	--------------------------	------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------	--------------	---------------	--------------------------	--------------------------

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Мас -са пор ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	C
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	8,56	10,6	29,4	301	76	34	130	1		60	0,14	5,4
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>18,77</b>	<b>15,2</b> <b>9</b>	<b>100,0</b> <b>3</b>	<b>570</b>	<b>235,9</b>	<b>48,5</b>	<b>288,5</b>	<b>4,07</b>	<b>17,52</b>	<b>71,01</b> <b>4</b>	<b>0,283</b>	<b>6,004</b>
<b>Обед</b>														
215	Суп картофельный с сайрой	200	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
78	Икра морковная	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	

640	Кисель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,442</b>	<b>28,44</b>	<b>128,82</b>	<b>668</b>	<b>88,25</b>	<b>108,2</b>	<b>363,89</b>	<b>7,51</b>	<b>8,5</b>	<b>200,72</b>	<b>0,855</b>	<b>6,58</b>

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	B1	C
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	200	8,95	4,15	37,69	235	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>17,1</b>	<b>13,3</b> <b>5</b>	<b>120,3</b> <b>7</b>	<b>569</b>	<b>92,1</b>	<b>95,7</b>	<b>223,0</b>	<b>5,69</b>	<b>8,559</b>	<b>9,538</b>	<b>0,312</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200 /5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
297	Фрикадельки куриные	80	16	14,5	33,17	321	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,69</b>	<b>24,48</b>	<b>128,65</b>	<b>740</b>	<b>191,31</b>	<b>121,6</b>	<b>421,24</b>	<b>7,09</b>	<b>8,541</b>	<b>7,511</b>	<b>0,349</b>	<b>32,45</b>

ДЕНЬ: Четверг  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	C
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	204	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
1300 8	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,95	118	0,12	0	4,00	0	19,80	27,40	70,00	1,30
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>28,51</b>	<b>22,33</b>	<b>145,85</b>	<b>561</b>	<b>160,32</b>	<b>102,1</b>	<b>276,6</b>	<b>5,42</b>	<b>28,32</b>	<b>33,9</b>	<b>70,29</b>	<b>1,324</b>
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со сметаной	200 /5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29
369	Палочки рыбные	80	12,24	8,59	7	165	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8	
512	Рис, припущенный с маслом	150	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03	

	сливочным													
	Салат из морской капусты	15	0,4	1,6	1,2	18		4,8	12,4	6,6	1,92	0,018		0,005
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,21</b>	<b>24,97</b>	<b>134,62</b>	<b>721</b>	<b>133,5</b>	<b>95,34</b>	<b>340,62</b>	<b>10,64</b>	<b>10,431</b>	<b>7,128</b>	<b>1,022</b>	<b>23,655</b>

ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	C
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	200	9,55	4,15	40,92	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
342	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	<b>Итого</b>		<b>16,89</b>	<b>13,35</b>	<b>118,11</b>	<b>565</b>	<b>72,3</b>	<b>79,5</b>	<b>203,2</b>	<b>3,67</b>	<b>8,559</b>	<b>6,538</b>	<b>0,31</b>	<b>5,72</b>
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,02	23,2	140	10,4	9,6	64	0,32		880	0,112	6,56
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0

	<b>ИТОГО</b>		<b>28,26</b>	<b>27,26</b> <b>6</b>	<b>126,8</b>	<b>738</b>	<b>110,0</b> <b>8</b>	<b>101,97</b>	<b>361,8</b>	<b>7,37</b>	<b>8,5</b>	<b>1200,</b> <b>2</b>	<b>0,432</b>	<b>14,21</b>
--	--------------	--	--------------	--------------------------	--------------	------------	--------------------------	---------------	--------------	-------------	------------	--------------------------	--------------	--------------