

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Утверждаю:<br/>Генеральный директор<br/>ОАО «Общепит»</p> <p><i>Сергей...</i><br/>«24» 08 2026г.</p>  | <p>Согласовано:<br/>Председатель общешкольного родительского комитета<br/>государственного бюджетного<br/>общеобразовательного учреждения<br/>Самарской области<br/>гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево</p> <p><i>Р. Мухоморова Р.Х.</i><br/>«25» 08 2026г.</p> | <p>Согласовано:<br/>Директор государственного бюджетного<br/>общеобразовательного учреждения<br/>Самарской области<br/>гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево</p> <p><i>Бочарова А.А.</i><br/>«25» 08 2026г.</p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых  
на 2026-2027 учебный год  
для детей ОВЗ 1-4 класс

2026 год

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ   | 250          | 7,3              | 13,6    | 52,3        | 361,1                         | 0,65     | 0,07   | 0,16   | 0,08  | 0,19   | 141,44               | 167,10 | 39,07  | 0,68   | 239,30 | 12,01  | 0,01   | 0,02  | 174         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 50           | 3,1              | 9,4     | 20,6        | 179,6                         | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,07  | 0,15   | 8,80                 | 27,90  | 5,20   | 0,42   | 38,30  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1           | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,80                 | 18,00  | 4,00   | 0,42   | 22,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 542          | 12,0             | 24,9    | 102,6       | 684,9                         | 1,44     | 0,13   | 0,20   | 0,15  | 0,34   | 168,53               | 217,66 | 52,61  | 1,93   | 320,88 | 12,01  | 0,01   | 0,02  |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 5,7              | 5,4     | 18,9        | 147,2                         | 4,65     | 0,18   | 0,06   | 0,25  | 0,00   | 42,76                | 79,63  | 33,70  | 1,96   | 473,41 | 4,45   | 0,00   | 0,03  | 102         | 2011             |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)      | 90           | 21,7             | 26,9    | 0,1         | 329,2                         | 0,89     | 0,06   | 0,16   | 0,09  | 0,00   | 18,84                | 183,07 | 19,98  | 1,77   | 239,78 | 7,51   | 0,02   | 0,14  | 293         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150 | 150          | 8,3              | 7,3     | 37,8        | 249,9                         | 0,00     | 0,22   | 0,12   | 0,00  | 0,00   | 26,28                | 185,33 | 124,45 | 4,38   | 260,15 | 2,25   | 0,00   | 0,01  | 171.1       | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:           | 752          | 39,0             | 39,8    | 91,7        | 881,8                         | 6,32     | 0,53   | 0,37   | 0,34  | 0,00   | 109,57               | 486,28 | 195,66 | 9,33   | #####  | 14,21  | 0,03   | 0,19  |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 50,9             | 64,7    | 194,3       | 1 566,7                       | 7,76     | 0,65   | 0,57   | 0,49  | 0,34   | 278,10               | 703,94 | 248,27 | 11,26  | #####  | 26,22  | 0,04   | 0,22  |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ        | 250          | 7,0              | 4,9     | 25,5        | 176,1                         | 1,05     | 0,26   | 0,47   | 0,16  | 0,73   | 206,18               | 145,15 | 25,49  | 3,67   | 317,97 | 18,14  | 0,00   | 0,00  | 172         | 2011             |
| БАТОН                                            | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 1,60     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 12,60                | 12,60  | 7,20   | 2,52   | 240,00 | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 389         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                             | 490          | 11,0             | 6,3     | 65,6        | 364,4                         | 2,65     | 0,31   | 0,50   | 0,16  | 0,73   | 226,38               | 183,75 | 37,89  | 6,59   | 594,77 | 20,14  | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр) | 250          | 7,0              | 5,5     | 16,7        | 143,4                         | 8,35     | 0,11   | 0,06   | 0,16  | 0,00   | 35,83                | 107,10 | 31,99  | 1,87   | 584,53 | 5,52   | 0,00   | 0,03  | 104         | 2011             |
| НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ                                  | 90           | 9,4              | 11,4    | 2,3         | 149,8                         | 0,39     | 0,04   | 0,07   | 0,02  | 0,00   | 12,52                | 83,78  | 12,36  | 0,88   | 128,49 | 1,96   | 0,00   | 0,06  | 270         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом             | 150          | 5,5              | 5,1     | 34,9        | 207,1                         | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,01  | 0,04   | 31,03                | 42,38  | 10,63  | 1,00   | 64,27  | 0,77   | 0,01   | 0,01  | 202,1       | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 59,3                          | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 745          | 25,0             | 22,2    | 88,7        | 654,3                         | 8,76     | 0,28   | 0,18   | 0,19  | 0,04   | 99,35                | 270,58 | 72,01  | 4,92   | 842,35 | 8,24   | 0,01   | 0,11  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 35,9             | 28,5    | 154,4       | 1 018,7                       | 11,41    | 0,60   | 0,68   | 0,34  | 0,76   | 325,73               | 454,33 | 109,89 | 11,51  | #####  | 28,38  | 0,01   | 0,11  |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ           | 150/50       | 19,7             | 9,8     | 16,4        | 236,6                         | 0,21     | 0,04   | 0,22   | 0,05  | 0,10   | 151,03               | 199,11 | 21,04  | 0,50   | 133,83 | 0,91   | 0,03   | 0,03  | 223         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 59,3                          | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                             | 415          | 19,8             | 9,8     | 31,2        | 295,9                         | 0,23     | 0,04   | 0,23   | 0,05  | 0,10   | 161,80               | 202,82 | 24,86  | 0,87   | 147,29 | 0,91   | 0,03   | 0,03  |             |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ          | 250          | 1,8              | 5,7     | 11,7        | 108,4                         | 7,80     | 0,04   | 0,05   | 0,17  | 0,00   | 47,75                | 44,72  | 22,10  | 1,11   | 325,40 | 5,61   | 0,00   | 0,02  | 82          | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей                    | 260          | 19,9             | 23,8    | 28,2        | 408,0                         | 15,33    | 0,22   | 0,22   | 0,05  | 0,00   | 39,96                | 228,70 | 53,98  | 2,84   | #####  | 12,72  | 0,00   | 0,15  | 259         | 2011             |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                             | 200          | 0,2              | 0,0     | 25,7        | 105,0                         | 13,00    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 5,00   | 3,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 436         | 2008             |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 750          | 24,9             | 29,8    | 85,7        | 716,1                         | 36,12    | 0,33   | 0,29   | 0,22  | 0,00   | 104,91               | 312,02 | 92,28  | 4,74   | #####  | 18,33  | 0,00   | 0,18  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 44,7             | 39,6    | 116,9       | 1 012,0                       | 36,35    | 0,37   | 0,52   | 0,27  | 0,10   | 266,71               | 514,85 | 117,14 | 5,61   | #####  | 19,24  | 0,03   | 0,21  |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 250          | 8,7              | 13,7    | 45,0        | 338,7                         | 0,62     | 0,18   | 0,15   | 0,07  | 0,18   | 137,66               | 187,31 | 49,63  | 1,40   | 276,42 | 12,85  | 0,00   | 0,01  | 182         | 2011             |
| БАТОН                                 | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          | 3,8              | 3,0     | 24,4        | 141,0                         | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 111,42               | 95,58  | 27,49  | 0,87   | 207,29 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 382         | 2011             |
| ВАФЛИ                                 | 15           | 0,4              | 0,5     | 11,6        | 53,1                          | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,40                 | 5,40   | 1,50   | 0,23   | 21,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 505          | 15,9             | 18,3    | 101,6       | 637,6                         | 1,14     | 0,26   | 0,28   | 0,09  | 0,18   | 259,09               | 314,29 | 83,82  | 2,90   | 541,51 | 21,85  | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ              | 250          | 2,2              | 5,2     | 16,4        | 122,2                         | 6,70     | 0,08   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 51,64                | 69,98  | 26,54  | 1,19   | 485,78 | 4,40   | 0,00   | 0,03  | 96          | 2011             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ   | 60           | 0,6              | 3,7     | 2,2         | 45,2                          | 10,02    | 0,03   | 0,02   | 0,05  | 0,00   | 11,09                | 20,56  | 9,71   | 0,57   | 125,73 | 1,42   | 0,00   | 0,01  | 24          | 2011             |
| КОЛБАСА ОТВАРНАЯ                      | 90           | 12,9             | 21,3    | 1,5         | 248,9                         | 0,00     | 0,17   | 0,13   | 0,00  | 0,00   | 27,04                | 165,97 | 20,51  | 1,86   | 251,75 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 252         | 2011             |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ             | 160          | 3,8              | 4,9     | 40,2        | 219,7                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 11,73                | 83,17  | 27,72  | 0,64   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 323         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 200          | 0,1              | 0,1     | 24,9        | 100,9                         | 0,70     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,93                 | 1,74   | 2,82   | 0,35   | 50,16  | 0,35   | 0,00   | 0,00  | 342.1       | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 800          | 22,6             | 35,4    | 105,3       | 831,6                         | 17,42    | 0,38   | 0,23   | 0,28  | 0,00   | 120,63               | 375,01 | 100,50 | 5,41   | 965,02 | 6,17   | 0,00   | 0,04  |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 38,5             | 53,7    | 206,9       | 1 469,2                       | 18,56    | 0,64   | 0,51   | 0,37  | 0,18   | 379,72               | 689,30 | 184,32 | 8,31   | #####  | 28,03  | 0,01   | 0,05  |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 250          | 6,3              | 10,5    | 52,3        | 331,1                         | 0,52     | 0,55   | 0,79   | 0,38  | 2,04   | 107,68               | 73,52  | 19,44  | 9,19   | 209,20 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 174         | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 15           | 3,5              | 4,4     | 0,0         | 54,6                          | 0,11     | 0,01   | 0,05   | 0,05  | 0,00   | 132,00               | 75,00  | 5,25   | 0,15   | 13,20  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 15          | 2011             |
| БАТОН                                    | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200          | 3,3              | 2,4     | 26,6        | 142,2                         | 0,52     | 0,04   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 111,41               | 87,89  | 19,03  | 0,40   | 169,61 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 379         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 505          | 16,1             | 18,5    | 99,5        | 632,7                         | 1,15     | 0,64   | 0,96   | 0,45  | 2,04   | 358,68               | 262,41 | 48,92  | 10,13  | 428,81 | 18,00  | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ              | 250          | 4,1              | 4,1     | 23,0        | 145,2                         | 4,60     | 0,07   | 0,08   | 0,23  | 0,14   | 35,54                | 63,69  | 21,02  | 1,02   | 355,01 | 4,76   | 0,01   | 0,02  | 108         | 2011             |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                         | 60           | 0,7              | 6,1     | 4,2         | 75,2                          | 3,30     | 0,02   | 0,02   | 0,12  | 0,00   | 15,71                | 23,15  | 10,34  | 0,49   | 151,79 | 1,82   | 0,00   | 0,01  | 67          | 2011             |
| Котлета домашняя с соусом                | 60/50        | 8,0              | 11,3    | 8,2         | 166,0                         | 0,69     | 0,04   | 0,05   | 0,10  | 0,02   | 17,54                | 79,18  | 14,17  | 1,38   | 162,96 | 3,34   | 0,00   | 0,03  | 271         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150           | 150          | 8,3              | 7,3     | 37,8        | 249,9                         | 0,00     | 0,22   | 0,12   | 0,00  | 0,00   | 26,28                | 185,33 | 124,45 | 4,38   | 260,15 | 2,25   | 0,00   | 0,01  | 171.1       | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 810          | 24,2             | 29,0    | 112,6       | 808,5                         | 8,59     | 0,42   | 0,29   | 0,45  | 0,16   | 112,72               | 384,95 | 184,99 | 8,08   | 982,72 | 12,17  | 0,02   | 0,08  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 40,2             | 47,5    | 212,1       | 1 441,1                       | 9,74     | 1,06   | 1,24   | 0,89  | 2,20   | 471,40               | 647,35 | 233,90 | 18,22  | #####  | 30,17  | 0,02   | 0,09  |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 250          | 7,1              | 12,8    | 37,8        | 293,9                         | 0,62     | 0,07   | 0,15   | 0,07  | 0,18   | 132,98               | 115,72 | 20,11  | 0,45   | 223,98 | 10,71  | 0,00   | 0,01  | 181         | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40           | 5,0              | 4,5     | 0,3         | 61,3                          | 0,00     | 0,02   | 0,15   | 0,10  | 0,89   | 19,92                | 69,55  | 4,35   | 0,91   | 56,35  | 8,05   | 0,01   | 0,02  | 209         | 2011             |
| ВЕТЧИНА                              | 20           | 3,4              | 6,8     | 0,1         | 60,0                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| БАТОН                                | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 572          | 18,6             | 25,2    | 73,5        | 580,8                         | 1,41     | 0,14   | 0,32   | 0,18  | 1,06   | 173,00               | 215,93 | 33,99  | 2,17   | 338,41 | 18,76  | 0,01   | 0,03  |             |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП ОВОЩНОЙ                          | 250          | 1,8              | 2,7     | 11,1        | 76,2                          | 8,66     | 0,06   | 0,05   | 0,19  | 0,00   | 38,97                | 48,15  | 21,62  | 0,94   | 382,38 | 4,04   | 0,00   | 0,02  | 99          | 2011             |
| Кукуруза консервированная            | 60           | 1,8              | 0,1     | 3,8         | 23,3                          | 2,40     | 0,05   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 33,48  | 11,34  | 0,38   | 59,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | к/к         | к/к              |
| Сосиска отварная                     | 90           | 10,1             | 22,0    | 0,4         | 240,0                         | 0,00     | 0,18   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 32,48                | 146,19 | 18,05  | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 254         | 2008             |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150          | 5,5              | 5,1     | 34,9        | 207,1                         | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,01  | 0,04   | 31,03                | 42,38  | 10,63  | 1,00   | 64,27  | 0,77   | 0,01   | 0,01  | 202,1       | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД           | 200          | 0,2              | 0,1     | 27,0        | 111,5                         | 1,60     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,72                | 5,58   | 4,57   | 0,49   | 99,62  | 1,20   | 0,00   | 0,00  | 344         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                    | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 790          | 22,4             | 30,3    | 97,2        | 752,9                         | 12,66    | 0,44   | 0,12   | 0,20  | 0,04   | 136,20               | 309,39 | 79,41  | 5,41   | 657,27 | 6,01   | 0,01   | 0,04  |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 41,1             | 55,5    | 170,7       | 1 333,8                       | 14,06    | 0,57   | 0,44   | 0,38  | 1,10   | 309,20               | 525,32 | 113,41 | 7,57   | 995,68 | 24,77  | 0,03   | 0,07  |             |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА                      | 250          | 5,9              | 11,1    | 33,3        | 257,2                         | 0,52     | 0,09   | 0,12   | 0,06  | 0,15   | 118,45               | 133,03 | 32,58  | 0,78   | 201,64 | 10,04  | 0,00   | 0,01  | 175         | 2011             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                          | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 74,8                          | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14          | 2011             |
| БАТОН                                                     | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 3,3              | 2,4     | 26,6        | 142,2                         | 0,52     | 0,04   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 111,41               | 87,89  | 19,03  | 0,40   | 169,61 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 379         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                      | 500          | 12,3             | 22,9    | 80,6        | 579,0                         | 1,04     | 0,18   | 0,26   | 0,15  | 0,30   | 238,66               | 248,81 | 56,81  | 1,60   | 409,55 | 19,04  | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                         | 250          | 1,9              | 5,8     | 9,1         | 99,3                          | 12,34    | 0,05   | 0,05   | 0,20  | 0,00   | 51,81                | 45,35  | 21,37  | 1,01   | 325,69 | 4,41   | 0,00   | 0,02  | 88          | 2011             |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60           | 1,1              | 3,8     | 6,0         | 62,4                          | 4,49     | 0,04   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 9,04                 | 27,57  | 10,91  | 0,46   | 209,46 | 1,62   | 0,00   | 0,01  | 42          | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ                                | 90           | 10,3             | 19,1    | 9,6         | 251,6                         | 0,10     | 0,03   | 0,09   | 0,00  | 0,00   | 13,26                | 103,75 | 13,24  | 0,79   | 77,19  | 0,27   | 0,01   | 0,01  | 279         | 2011             |
| Гороховое пюре                                            | 180          | 18,9             | 6,4     | 39,5        | 290,8                         | 0,00     | 0,51   | 0,11   | 0,03  | 0,09   | 86,33                | 175,26 | 68,99  | 5,43   | 619,41 | 4,31   | 0,00   | 0,02  | 306         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ          | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 59,3                          | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                                         | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 835          | 35,3             | 35,3    | 99,0        | 858,1                         | 16,95    | 0,70   | 0,31   | 0,23  | 0,09   | 180,39               | 389,23 | 131,52 | 8,86   | #####  | 10,61  | 0,02   | 0,06  |             |                  |
| Всего за день:                                            |              | 47,6             | 58,2    | 179,6       | 1 437,0                       | 17,99    | 0,88   | 0,57   | 0,38  | 0,39   | 419,05               | 638,04 | 188,33 | 10,45  | #####  | 29,65  | 0,02   | 0,08  |             |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ | 250          | 10,3             | 15,8    | 45,4        | 365,4                         | 0,57     | 0,25   | 0,18   | 0,07  | 0,18   | 150,71               | 267,98 | 75,10  | 2,25   | 378,26 | 12,58  | 0,00   | 0,05  | 173         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ            | 40/10        | 5,1              | 12,0    | 20,6        | 211,7                         | 0,03     | 0,05   | 0,04   | 0,09  | 0,15   | 76,79                | 64,26  | 7,75   | 0,49   | 46,30  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1           | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                  | 522          | 15,5             | 27,8    | 80,9        | 637,9                         | 1,39     | 0,30   | 0,23   | 0,16  | 0,33   | 239,99               | 336,90 | 87,19  | 3,16   | 445,84 | 12,58  | 0,00   | 0,05  |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ              | 250          | 2,1              | 2,8     | 17,6        | 104,7                         | 6,99     | 0,08   | 0,06   | 0,19  | 0,00   | 31,70                | 60,42  | 25,43  | 1,02   | 496,55 | 4,84   | 0,00   | 0,03  | 101         | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                   | 105          | 7,3              | 12,4    | 9,5         | 179,0                         | 0,65     | 0,03   | 0,04   | 0,08  | 0,00   | 18,21                | 67,93  | 11,77  | 1,26   | 159,03 | 3,40   | 0,00   | 0,02  | 280         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                     | 150          | 3,3              | 5,3     | 22,8        | 152,7                         | 11,07    | 0,13   | 0,11   | 0,03  | 0,08   | 45,63                | 90,28  | 32,08  | 1,30   | 812,82 | 8,97   | 0,00   | 0,04  | 312         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 745          | 15,8             | 20,8    | 89,3        | 608,5                         | 18,71    | 0,31   | 0,23   | 0,30  | 0,08   | 113,20               | 252,23 | 84,28  | 4,38   | #####  | 17,21  | 0,00   | 0,09  |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 31,3             | 48,6    | 170,2       | 1 246,4                       | 20,09    | 0,60   | 0,46   | 0,46  | 0,41   | 353,20               | 589,13 | 171,47 | 7,53   | #####  | 29,79  | 0,01   | 0,14  |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ           | 150/50       | 19,7             | 9,8     | 16,4        | 236,6                         | 0,21     | 0,04   | 0,22   | 0,05  | 0,10   | 151,03               | 199,11 | 21,04  | 0,50   | 133,83 | 0,91   | 0,03   | 0,03  | 223         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 59,3                          | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                             | 415          | 19,8             | 9,8     | 31,2        | 295,9                         | 0,23     | 0,04   | 0,23   | 0,05  | 0,10   | 161,80               | 202,82 | 24,86  | 0,87   | 147,29 | 0,91   | 0,03   | 0,03  |             |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ          | 250          | 1,8              | 5,7     | 11,7        | 108,4                         | 7,80     | 0,04   | 0,05   | 0,17  | 0,00   | 47,75                | 44,72  | 22,10  | 1,11   | 325,40 | 5,61   | 0,00   | 0,02  | 82          | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ                                  | 50/50        | 15,7             | 15,9    | 3,1         | 218,0                         | 1,00     | 0,04   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 14,00                | 150,00 | 20,00  | 2,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 259         | 2008             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150                   | 150          | 8,3              | 7,3     | 37,8        | 249,9                         | 0,00     | 0,22   | 0,12   | 0,00  | 0,00   | 26,28                | 185,33 | 124,45 | 4,38   | 260,15 | 2,25   | 0,00   | 0,01  | 171.1       | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                           | 200          | 0,1              | 0,1     | 24,9        | 100,9                         | 0,70     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,93                 | 1,74   | 2,82   | 0,35   | 50,16  | 0,35   | 0,00   | 0,00  | 342.1       | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 740          | 28,9             | 29,2    | 97,6        | 771,9                         | 9,50     | 0,37   | 0,19   | 0,18  | 0,00   | 107,16               | 415,39 | 182,57 | 8,64   | 687,31 | 8,22   | 0,01   | 0,04  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 48,7             | 39,0    | 128,8       | 1 067,8                       | 9,73     | 0,40   | 0,41   | 0,23  | 0,10   | 268,96               | 618,21 | 207,43 | 9,51   | 834,60 | 9,12   | 0,03   | 0,07  |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                | 200          | 9,0              | 16,4    | 16,8        | 252,4                         | 0,08     | 0,04   | 0,08   | 0,10  | 0,15   | 232,56               | 135,59 | 13,37  | 0,76   | 57,17  | 0,37   | 0,01   | 0,02  | 204         | 2011             |
| БАТОН                                    | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,60                 | 26,00  | 5,20   | 0,40   | 36,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,8              | 3,0     | 24,4        | 141,0                         | 0,52     | 0,03   | 0,11   | 0,02  | 0,00   | 111,42               | 95,58  | 27,49  | 0,87   | 207,29 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 382         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 440          | 15,8             | 20,5    | 61,8        | 498,2                         | 0,60     | 0,11   | 0,20   | 0,12  | 0,15   | 351,58               | 257,17 | 46,06  | 2,04   | 301,26 | 9,37   | 0,01   | 0,02  |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,8              | 2,9     | 20,0        | 117,5                         | 6,60     | 0,09   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 30,09                | 61,16  | 26,23  | 1,09   | 482,01 | 4,55   | 0,00   | 0,03  | 103         | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                           | 280          | 23,1             | 26,0    | 55,2        | 548,4                         | 2,41     | 0,13   | 0,17   | 0,37  | 0,00   | 43,29                | 258,45 | 59,21  | 2,25   | 394,65 | 6,48   | 0,01   | 0,16  | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 792          | 29,1             | 29,2    | 110,1       | 821,5                         | 9,80     | 0,29   | 0,26   | 0,57  | 0,00   | 95,08                | 357,86 | 102,98 | 4,55   | 949,54 | 11,03  | 0,01   | 0,19  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 44,8             | 49,7    | 171,9       | 1 319,7                       | 10,40    | 0,40   | 0,46   | 0,68  | 0,15   | 446,66               | 615,03 | 149,04 | 6,59   | #####  | 20,40  | 0,03   | 0,21  |             |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                          | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                        | 423,9            | 485,0   | 1 705,8     | 12 912,2                                 | 156,09   | 6,17   | 5,86   | 4,51  | 5,73   | 3 518,72             | 5 995,49 | 1 723,20 | 96,56  | 14 218,44 | 245,77 | 0,22   | 1,25  |
| Среднее значение за период                                                  | 42,4             | 48,5    | 170,6       | 1 291,2                                  | 15,61    | 0,62   | 0,59   | 0,45  | 0,57   | 351,87               | 599,55   | 172,32   | 9,66   | 1 421,84  | 24,58  | 0,02   | 0,12  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 13,1             | 33,8    | 53,1        |                                          |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| ОВЗ 1-4 класс | 491     | 776  |