

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
1 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	140	0,01	1,44	0,01	13,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,85	0,41	0,04	0,01	0,29	0,00	0,00	0,00	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ПЕЧЕНЬЕ	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	703	3,68	3,30	54,33	264,84	1,00	0,09	0,03	0,02	0,03	25,72	37,31	23,53	0,88	54,77	0,02	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
2 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	4,97	4,28	32,51	188,44	8,99	0,18	0,19	78,00	2,06	128,00	142,18	24,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	306.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	25/65	7,61	10,81	4,46	151,36	0,65	0,03	0,06	86,50	0,04	73,47	67,79	9,15	1,03	154,09	0,02	0,01	0,04	290	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	25	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	700	18,11	18,02	81,91	568,89	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	242,95	253,44	56,51	2,60	245,64	0,02	0,01	0,64		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
3 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	5,60	8,00	39,68	252,87	10,52	0,13	0,05	125,94	1,41	55,88	82,13	16,44	0,69	57,26	0,00	0,00	0,04	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	2008	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
БЛИНЧИКИ	50	3,00	5,00	11,80	104,20	1,00	0,00	0,07	0,00	0,10	119,25	0,30	4,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	5	П.П
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	715	18,03	18,78	97,14	629,04	13,59	0,24	0,29	146,04	2,40	271,20	232,13	52,50	2,50	261,05	0,02	0,01	0,61		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
4 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	715	16,34	16,39	78,55	527,05	11,71	0,25	0,26	152,15	2,10	238,99	228,35	54,12	2,90	259,57	0,02	0,01	0,71		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	Se, мг	F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,65	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,00	0,01	0,39	171,1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/65	8,10	11,50	14,00	191,90	10,00	0,14	0,24	127,00	0,63	152,41	172,65	22,57	1,12	188,86	0,02	0,00	0,68	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	698	16,16	17,26	76,72	527,01	17,63	0,30	0,46	229,83	2,41	317,77	287,46	50,09	2,88	319,73	0,02	0,01	1,08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	Se, мг	F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,58	169,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	213,10	57,78	2,28	208,44	0,02	0,01	0,63		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	Se, мг	F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	80/80	4,10	5,50	21,70	152,70	12,50	0,15	0,18	111,69	1,27	177,34	116,00	13,00	0,20	100,00	0,02	0,01	0,62	128/131	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/40	8,50	10,80	17,00	199,20	1,07	0,06	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	28,00	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	708	17,01	17,85	90,31	590,08	13,57	0,29	0,29	159,59	2,10	230,30	240,65	61,32	2,67	267,33	0,02	0,01	0,70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	Se, мг	F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	4,57	4,68	23,74	155,37	2,50	0,13	0,00	0,00	0,00	94,14	137,13	17,49	1,58	0,00	0,02	0,00	0,00	174	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/5	10,00	10,90	16,40	203,70	10,90	0,00	0,20	144,00	2,10	65,35	0,00	5,44	0,00	98,00	0,00	0,01	0,53	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,31	4,31	15,09	108,45	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	690	19,17	20,08	89,64	615,97	13,40	0,23	0,24	144,04	2,18	188,22	188,48	45,84	2,79	177,79	0,02	0,01	0,53		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54314) ОВЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	
9 день																					
1 ПРИЕМ ПИЩИ																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,02	0,01	0,01	202.1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/40	6,00	9,30	4,90	127,30	4,00	0,09	0,23	121,00	0,42	100,00	151,00	25,67	1,37	54,32	0,00	0,00	0,67	279	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																					
БЛИНЧИКИ	50	2,02	2,74	11,80	79,94	6,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,30	0,00	0,00	132,06	0,00	0,00	0,00	5	П.П	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	765	17,32	16,83	95,31	602,02	13,61	0,24	0,28	160,73	2,37	225,55	217,17	56,39	2,40	245,89	0,02	0,01	0,69			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	
10 день																					
1 ПРИЕМ ПИЩИ																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	29,96	1,55	74,18	0,02	0,01	0,00	128	2011	
РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	50/40	9,30	5,00	17,00	150,20	6,16	0,03	0,21	92,90	2,15	129,50	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	698	17,64	16,46	82,18	547,48	13,75	0,27	0,29	149,61	2,16	230,05	257,06	62,37	3,00	260,32	0,02	0,01	0,28			

ИП Александрова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 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	158,98	161,19	817,32	5 367,80	125,19	2,43	2,73	1 454,22	19,85	2 198,84	2 155,15	520,45	24,90	2 300,53	0,20	0,09	5,87		
Среднее значение за период	15,90	16,12	81,73	536,78	12,52	0,24	0,27	145,42	1,99	219,88	215,52	52,05	2,49	230,05	0,02	0,01	0,59		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,80	27,00	61,20																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОВЗ ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (71,30РУБ.)	694