

Утверждаю:
Директор ООО «КДП ЗДОРОВ и СЫТ»
/К. Ю. Соскова /
« 06 » _____ 2025г.

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ С. Покровского
/В. В. Власов /
« 06 » _____ 2025 год.
Родительский комитет /В. В. Власов /
« 06 » _____ 2025 год.

**Основное десятидневное меню
рациона питания, для детей ОВЗ учащиеся
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

п.п.	наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)																Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

раз.

всего пищи, наименование блюда

Масса порции

Питательные вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витаминный состав (мг)

Минеральный состав (мг)

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОБЗ

Наименование блюда										Сезон: Весенне-летний																													
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Завтрак		Обед		Ужин		Полдник		Вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер		Поздний вечер			
209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209		209			
Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное		Яйцо вареное			
181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181		181			
Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная		Каша молочная			
манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с		манная с			
382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382		382			
Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком		Какао с молоком			
ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР		ПР			
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный			
Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак		Итого за Завтрак			
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед		Обед			
67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67		67			
Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной		Винегрет овощной			
16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК		16/АК			
Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью		Суп-харчо с филе и зеленью					
301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301		301			
Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом		Кнели куриные с соусом			
202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309		202/309			
Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные		Макаронные изделия отварные			
342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342		342			
Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Компот из свежих яблок		Ком											

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОБЗ

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Завтрак		Обед		Ужин		Полдник		Второй завтрак		Второй ужин		Второй полдник		Второй завтрак		Второй ужин		Второй полдник		Второй завтрак		Второй ужин		Второй полдник		Второй завтрак		Второй ужин		Второй полдник		Второй завтрак		Второй ужин		Второй полдник			
Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		В1		В2		С		А		D		К		Са		Р		Mg		Fe		I		Se		F					
Пищевые вещества (г)		Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		В1		В2		С		А		D		К		Са		Р		Mg		Fe		I		Se		F					
Салат из квашеной капусты.		60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64																				
Тертыели из птицы тушеные в соусе		100	9,66	7,28	10,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94																				
Масло перловое расщипчатая с		150	4,29	3,63	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12																				
Чай с сахаром.		200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00																				
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																				
Итого за Завтрак		540	17,4	14,34	74,08	548,26	0,13	0,18	16,95	15,83	0,18	341,37	82,96	262,02	68,19	3,07	91,76	26,13	58,05																				
Салат из зеленого горошка консервированного		60	5,27	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64																				
Птица тушеная в соусе		100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22																				
Пюре картофельное с м/сливоч		150	3,06	4,8	20,44	165,76	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94																				
Хлеб пшеничный		200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87																				
Хлеб ржаной пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,27	9,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																				
Итого за Обед		791	26,99	22,8	88,42	705	0,38	0,57	22,21	94,9	1,9	188,64	139,64	371,44	99,93	5,54	101,4	22,04	257,71																				
Итого за День		1331	44,39	37,14	162,5	1253,26	0,51	0,75	39,16	110,73	2,08	530,04	222,6	633,46	168,12	8,61	193,18	48,17	315,76																				

Итого за день

Итого за день

Итого за день

		Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний		Категория: ОВЗ	
1	2	Б	Ж		У	В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F	18	19	20										
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													
ПР	Икра кабачковая																															
268	Котлеты по-хмельновски из птицы с соусом	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00													
202/309	Макаронные изделия отварные	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46													
883/Акт	Кисель	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46													
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8													
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35													
Обед		540	15,14	23,11	89,36	605,46	0,34	0,18	18,47	105,04	8,59	125,2	100,31	171,61	29,47	3,04	78,39	2,55	42,07													
21	Салат из соевых стручков с луком печатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46													
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	194,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58													
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	295,28	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29													
Акт	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00													
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35													
Итого за Обед		721	21,25	17,47	68,83	705	0,32	0,53	19,86	600,23	0,33	127,84	100,78	291,01	86,55	4,53	117,9	18,85	214,03													
Итого за День		1261	36,39	40,58	158,19	1310,46	0,66	0,71	38,33	705,27	8,92	253,04	201,09	462,62	116,02	7,57	196,29	21,4	256,1													

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

п/п	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный М.П.										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		Витаминный М.П.										Минеральные вещества (мг)									
							В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04							
188	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	15,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	11,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Обед		540	16,37	15,87	99,69	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27							
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38							
295	Щицель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87							
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21							
346	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	4,35							
Итого за Обед		776	27,25	23,69	115,55	766,58	0,67	0,6	12,87	483,1	0,35	356,64	225,24	438,62	157,86	8,62	157,54	26,04	165,84							
Итого за день		1316	43,62	39,56	215,24	1349,2	0,89	1,06	17,84	521,3	0,76	969,85	20,12	791,77	237,06	13,01	214,74	32,72	236,11							

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОВЗ

Информация: 2.3/2.4.3590-20

		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Печенье	3																				
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом	60	4,23	6,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00			
377	Чай с лимоном	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46			
ПР	Хлеб пшеничный	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46			
Итого за Завтрак		200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,35			
Обед		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
47/Ак	Салат из квашеной капусты	544	20,59	22,73	84,39	636,27	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	41,5	4,28	92,55	6,49	105,63			
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64			
268	Котлеты по-хлыновски из птицы с соусом	10/200/1	4,71	6,02	9,25	96,93	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64						
302/17	Каши гречневая рассыпчатая	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46			
342	Компот из свежих яблок	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Обед		781	24,8	27,84	116,15	774,13	0,61	0,55	19,15	94,56	0,44	559,03	103,52	410,11	170,57	8,73	61,8	15,54	46,19			
Итого за день		1325	45,39	50,57	200,54	1410,4	0,84	0,73	21,38	130,97	0,97	755,61	177,67	607,01	212,07	13,01	154,35	22,03	151,82			

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витаминный (мг)		Минеральные вещества (мг)		Сезон: Весенне-летний		Категория: ОБЗ																									
Завтрак		Б		Ж		У		В1		В2		С		А		D		K		Ca		P		Mg		Fe		I		Se		F							
173	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8																				
379	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04																				
ПР	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,73	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6																				
Итого за Завтрак		500	18,71	18,67	85,07	581,11	0,39	0,35	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,19	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02																				
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46																				
88	Щи из св. капусты с картошкой, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	7,9	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93																				
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	191,44	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,88	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55																				
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94																				
АКТ	Компот из свежих замороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00																				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8																				
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8																				
Итого за Обед		796	22,23	21,23	90,04	705	0,34	0,66	26,34	548,63	10,62	358,82	164,8	374,65	117,3	4,84	239,41	27,95	464,48																				
Итого за День		1296	40,94	39,9	175,11	1286,11	0,73	1,21	27,44	620,72	11,12	837,04	583,2	798,8	213,04	8,17	294,83	39,75	530,5																				

Меню: 2
Неделя: 2

2017 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

1		2	3	Пищевые вещества (г)			4	5	6	7	8	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
				Б	Ж	У						В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак				4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
1	2		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F							
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
75	Икра морковная																									
289	Рагу овощное из птицы	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61							
883/Акт	Кисель	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29							
Итого за Завтрак		40	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8							
Обед																										
67	Винегрет овощной	540	17,95	18,5	95,86	713,21	0,23	0,3	30,65	343,6	8,52	780	107,81	221,41	69,75	2,86	82,04	10,02	219,5							
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67							
272/330	Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0,00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49							
389	Сок фруктовый в ассортименте	250	15	29,63	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
ПР	Хлеб пшеничный	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25								
Итого за Обед		801	27,03	41,85	125,87	1034,81	0,48	0,62	13,75	362,13	0,5	628,55	106,36	262,56	70,13	5,03	99,53	17,72	65,67							
Итого за день		1341	44,98	60,35	221,73	1748,02	0,71	0,92	44,4	705,74	9,02	408,52	141,77	483,97	139,88	7,99	181,57	27,74	285,17							

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОБЗ

Минеральные вещества (мг)

Энергетическая ценность (ккал)

Пищевые вещества (г)

Масса порции

Наименование блюда

Загрузка		2	порции	вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Весенне-летний Категория: ОБЗ											
				Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)											
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	3	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	І	Se	F
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
202/309	Макаронные изделия отварные	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
376	Чай с сахаром	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Обед		590	17,31	17,36	81,31	616,23	0,22	0,18	5,39	171,44	0,19	230,1	78,6	182,78	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,27	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		721	25,04	26,22	97,53	760,37	0,39	0,54	33,34	202,91	0,33	243,71	163,39	326,81	96,35	5,34	135,28	20,62	207,03
Итого за день		1311	42,35	43,58	178,84	1376,6	0,61	0,72	38,73	374,33	0,52	473,82	241,99	509,61	150,96	8,52	194,16	23,12	262,97