



Утверждаю :
Директор школы
МКОУ СОШ № 2
г.Тайшета
А. Н. Лымарь .
« 15 » 07 2024

Перспективное меню на осеннее - зимний период для организации питания
Детей с ОВЗ и Дети инвалиды с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептур :
Единый сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.
А.Я. Перевалов,
Н.В. Тапешкина
Издание 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021.-410с

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Категория: Мл. школьники ОВЗ с 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
217	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,860	6,500	36,640	229,240	0,08	0,16	1,24	0,54	122,5	0	22,3	0	43,32	64,98	0	0	0,08
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0	0	0,1	0,86	14,44	0	2,04	0	0,3	0	0	0	0,2
576	ЗАВТРАК	Батон	35	2,620	1,020	17,990	91,700	0,038	0,01	0	0,42	6,65	0	4,55	0	32,2	22,75	0	0	0
75	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,003	0,036	0,07	0,09	90	0,026	5	0,084	8	59	0	0	0
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			485	13,35	16,64	74,84	503,86	0,182	0,243	1,41	3,11	246,99	0,026	47,99	0,084	157,32	194,13	0,003	0	0,292
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	140	0,940	2,900	6,750	56,810	0,028	0,028	10,836	0,588	24,024	0	11,48	0	175,882	23,772	0	0	0,126
318	ОБЕД	Мясо отварное	20	6,050	5,190	0,130	71,300	0	0	0,13	0,014	0,508	0	0,118	0	1,47	0,488	0	0	0
152	ОБЕД	Картофель отварной с маслом	100	1,900	5,140	15,520	116,130	0,11	0,07	19,05	0,86	9,52	0	21,91	0	540,96	55,24	0	0	0,03
307	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	90	12,010	4,650	7,250	116,350	0,09	0,081	0,963	0,585	48,654	0,009	19,287	0	218,574	135	0,09	0	0,45
457	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0	0	0,1	0,86	14,44	0	2,04	0	0,3	0	0	0	0,2
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
470	ОБЕД	Кисломолочный напиток	125	3,750	1,250	5,000	50,000	0,05	0,213	0,875	0,125	150	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			715	27,85	20,29	64,67	550,41	0,322	0,404	31,954	3,472	255,146	0,009	60,435	0	974,386	240,5	0,09	0,004	0,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	41,2	36,93	139,51	1054,27	0,504	0,647	33,364	6,582	502,136	0,035	108,425	0,084	1131,706	434,63	0,093	0,004	1,102
День 2																				
229	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,200	6,680	27,600	191,300	0,1	0,16	1,3	0,56	128,14	0	8	0	14,78	21,96	0	0	0,08
460	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,02	0,08	0,76	0,9	72,18	0	1,54	0	0,3	0	0	0	0,16
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
583	ЗАВТРАК	Печенье овсяное	60	3,720	10,800	41,220	277,200	0,018	0,138	0	1,56	22,2	0	19,8	0	54	41,4	0	0	0
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	14,48	20,34	110,2	682,32	0,212	0,45	12,06	4,16	258,52	0,27	42,94	0	411,28	115,36	0	0,004	0,254
127	ОБЕД	Суп гороховый	130	3,910	1,990	9,920	73,320	0,156	0,039	1,157	1,326	29,9	0	2,028	0	13,104	3,874	0	0	0,104
377	ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,110	3,570	13,980	96,840	0,1	0,09	16,4	0,76	27,41	0	18,63	0	460,08	46,98	0	0	0,02
374	ОБЕД	Котлеты, рубленные из птицы с соусом молочным	100	12,110	14,320	11,490	223,430	0,05	0,12	0,8	0,28	114,13	0,01	4,08	0,04	16,19	33,05	0	0	0
148	ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	40	0,320	0,040	1,000	5,600	0,012	0,016	4	0,24	9,2	0,004	5,6	0	56,4	16,8	0	0	0,008
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
460	ОБЕД	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,02	0,08	0,76	0,9	72,18	0	1,54	0	0,3	0	0	0	0,16
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	22,09	21,88	58,79	521,21	0,398	0,369	23,117	4,676	263,32	0,014	45,978	0,04	619,574	148,104	0,003	0	0,304
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	36,57	42,22	168,99	1203,53	0,61	0,819	35,177	8,836	521,84	0,284	88,918	0,04	1030,854	263,464	0,003	0,004	0,558
День 3																				
225	ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,380	7,600	36,920	250,640	0,24	0,16	1,22	1,42	129,78	0	0,62	0	0	0	0	0	0,06
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	13,42	11,54	68,4	433,44	0,32	0,324	1,6	2,67	264,86	0,02	29,4	0,02	212,2	130,62	0,003	0	0,252
106	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,680	5,120	8,350	86,900	0,05	0,025	7,175	0,375	18,225	0	9,6	0	165,775	21,8	0	0	0,2
325	ОБЕД	Азу	170	26,280	28,190	8,860	394,980	0,051	0,034	4,794	0,544	23,12	0	4,165	0	52,054	17,255	0	0	0,017
466	ОБЕД	Кофейный напиток на сгущенном	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
318	ОБЕД	Мясо отварное	20	6,050	5,190	0,130	71,300	0	0	0,13	0,014	0,508	0	0,118	0	1,47	0,488	0	0	0
82	ОБЕД	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	39,95	42,54	57,82	779,98	0,211	0,283	22,479	2,883	204,933	0,29	50,663	0,02	736,499	196,163	0,003	0	0,419
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	53,37	54,08	126,22	1213,42	0,531	0,607	24,079	5,553	469,793	0,31	80,063	0,04	948,699	326,783	0,006	0	0,671
День 4																				
214	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,300	6,500	35,160	229,240	0,1	0,16	1,24	0,54	127,7	0	8,44	0	56,32	36,82	0	0	0,08
65	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	40	5,530	9,320	8,420	136,350	0,036	0,06	0,448	0,472	166,8	0,064	8	0	16	86,4	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0	0	0	0	9	0	2	0	0	0	0	0	0,2
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	16,73	17,08	74,26	515,91	0,21	0,292	11,688	2,152	339,5	0,334	32,04	0	414,52	175,22	0	0,004	0,294
118	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	160	1,620	3,700	8,260	73,060	0,064	0,032	12,784	0,608	24,576	0	16,448	0	183,296	41,328	0	0	0,144
299	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,790	3,970	6,120	114,800	0,096	0,072	3,336	0,696	32,232	0,012	27,072	0	306,66	182,52	0,108	0	0,612
386	ОБЕД	Рис припущенный	100	2,530	3,120	26,200	143,020	0,03	0,02	0	0,37	7,5	0	18,4	0	35,3	52,95	0	0,01	0,09

573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
485	ОБЕД	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,240	0,040	17,840	70,900	0	0	0	0,04	6,6	0	1,4	0	0,3	0	0	0	0,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	21,18	11,99	78,42	501,78	0,234	0,136	16,12	2,154	78,908	0,012	68,92	0	562,756	302,798	0,108	0,014	0,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	37,91	29,07	152,68	1017,69	0,444	0,428	27,808	4,306	418,408	0,346	100,96	0	977,276	478,018	0,108	0,018	1,284
День 5																				
285	ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	32,740	20,320	41,840	474,240	0,16	0,62	0,86	1,9	318,2	0,18	54,36	0,3	420,64	448,28	0	0	0,02
471	ЗАВТРАК	Молоко густенное	10	0,720	0,850	5,550	32,800	0,006	0,038	0,1	0,02	30,7	0,005	3,4	0,005	36,5	21,9	0,001	0	0,004
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
462	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,04	0,16	1,3	0,66	128,1	0	11,24	0	36,52	15,72	0	0	0,12
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
580	ЗАВТРАК	Вафли	40	1,280	1,120	32,440	136,840	0,016	0,016	0,24	0,24	4	0,032	0,8	0,08	13,2	13,2	0,004	0	0,008
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	41,1	26,31	113,77	844,92	0,312	0,918	12,5	4,69	519,5	0,487	91,9	0,385	885,36	572,5	0,008	0	0,174
129	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и	200	2,100	4,300	14,720	106,400	0,08	0,04	9,16	0,64	17,98	0	13,62	0	253,72	36,56	0	0	0,18
339	ОБЕД	Котлеты из говядины	90	16,930	16,460	15,960	276,880	0,045	0,081	0,261	0,396	51,75	0	7,218	0	44,766	35,28	0	0	0
380	ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,250	2,910	9,810	75,190	0,04	0,06	49,17	0,76	56,19	0	18,23	0	335,26	37,74	0	0	0,01
462	ОБЕД	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,04	0,16	1,3	0,66	128,1	0	11,24	0	36,52	15,72	0	0	0,12
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	26,74	27,59	65,43	615,51	0,265	0,365	59,891	3,626	264,52	0	64,408	0	743,766	172,7	0,003	0	0,322
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	67,84	53,9	179,2	1460,43	0,577	1,283	72,391	8,316	784,02	0,487	156,308	0,385	1629,126	745,2	0,011	0	0,496
День 6																				
220	ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	200	8,780	8,980	33,500	250,640	0,28	0,2	1,22	2,02	147,84	0	57,2	0	176,58	170,24	0	0	0,1
72	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,530	2,910	20,220	107,560	0,036	0,008	0,088	0,584	7,864	0	1,244	0	0	0	0	0	0
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
495	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	12,880	49,020	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	12,35	12,25	76,62	459,42	0,376	0,232	1,308	3,814	175,644	0	74,564	0	250,38	217,64	0,003	0	0,312
519	ОБЕД	Пельмени мясные (полуфабрикат)	230	27,320	17,850	50,970	478,520	0,299	0,345	1,403	1,219	11,109	0,023	3,128	0,23	32,108	26,45	0	0	0,046
376	ОБЕД	Рагу из птицы	100	8,950	8,000	9,090	144,480	0,07	0,04	10,23	0,53	8,49	0	11,4	0	272,87	29,87	0	0	0,02
2	ОБЕД	Салат витаминный	70	0,900	3,610	4,200	53,810	0,028	0,028	18,025	0,644	23,499	0	6,923	0	145,866	12,467	0	0	0,007
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
495	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	12,880	49,020	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
82	ОБЕД	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	40,11	29,92	96,16	822,03	0,487	0,497	39,658	4,303	91,038	0,293	45,571	0,23	829,644	142,187	0,003	0	0,295
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	52,46	42,17	172,78	1281,45	0,863	0,729	40,966	8,117	266,682	0,293	120,135	0,23	1080,024	359,827	0,006	0	0,607
День 7																				
267	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,02
227	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,160	6,620	32,900	220,580	0,16	0,18	1,24	0,9	153,68	0	22,3	0	88,8	148,58	0	0	0,1
496	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,02	0,06	200	5,04	21,3	0	2	0	0,3	0	0	0	0,2
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	15,92	11,68	74,18	468,68	0,298	0,5	211,24	8,81	235,48	0,374	51,2	0,88	523,6	298,78	0,011	0,012	0,342
122	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,300	2,780	13,480	108,480	0,08	0,06	13,48	0,7	21,42	0	18,1	0	336,8	43,12	0	0	0,32
256	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,790	2,900	24,040	137,560	0,06	0,02	0	0,56	7,62	0	5,44	0	41,82	29,58	0	0	0,01
349	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	13,120	8,160	8,850	161,400	0,07	0,18	2,29	1,86	48,97	0	16,53	0	226,93	124,01	0	0	0,05
496	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,02	0,06	200	5,04	21,3	0	2	0	0,3	0	0	0	0,2
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	26,99	14,2	78,37	548,74	0,29	0,344	215,77	9,33	109,81	0	56,17	0	679,35	244,11	0,003	0	0,592
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	42,91	25,88	152,55	1017,42	0,588	0,844	427,01	18,14	345,29	0,374	107,37	0,88	1202,95	542,89	0,014	0,012	0,934
День 8																				
275	ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	18,300	25,140	2,880	312,920	0,075	0,525	0,81	2,145	377,715	0,255	24,255	1,89	132,75	310,5	0,015	0,03	0,045
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0	0,02	2,98	0,9	17,3	0	2,9	0	12,04	1,6	0	0	0,2
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	21,44	25,6	32,14	451,38	0,165	0,629	13,79	4,915	433,515	0,525	49,255	1,89	523,29	385,5	0,018	0,03	0,267
100	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,700	4,300	13,700	100,780	0,08	0,06	13,26	0,72	18,54	0	17,84	0	351,76	43,06	0	0	0,18
213	ОБЕД	Каша гречневая вязкая	180	7,970	6,840	28,730	209,300	0,036	0,126	1,098	0,09	104,958	0	0,558	0	0	0	0	0	0,054
347	ОБЕД	Котлеты "Школьные"	90	15,270	15,260	14,800	255,070	0,045	0,081	0,234	0,369	47,16	0	6,642	0	41,229	32,445	0	0	0
459	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0	0,02	2,98	0,9	17,3	0	2,9	0	12,04	1,6	0	0	0,2
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
318	ОБЕД	Мясо отварное	20	6,050	5,190	0,130	71,300	0	0	0,13	0,014	0,508	0	0,118	0	1,47	0,488	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	33,23	31,95	77,62	730,91	0,221	0,311	17,702	3,263	198,966	0	42,158	0	479,999	124,993	0,003	0	0,

116	ОБЕД	Суп из овощей	200	1,480	4,220	8,860	80,500	0,06	0,04	16,82	0,64	24,04	0	15,52	0	289,2	32,8	0	0	0,16
366	ОБЕД	Птица отварная	30	4,820	4,200	0,120	57,620	0	0	0,15	0,012	0,465	0	0,21	0	2,625	0,87	0	0	0
328	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	185	18,240	16,460	31,150	345,970	0,222	0,13	38,11	1,795	25,475	0	44,289	0	1062,159	115,884	0,018	0	0,055
487	ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	85,920	0,02	0,02	10,68	1,2	22,04	0	7,96	0	160,54	8,58	0	0	0,18
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	0	14,1	0	73,5	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	26,84	25,46	65,39	602,21	0,362	0,214	65,76	4,817	82,52	0	82,079	0	1588,024	205,534	0,021	0	0,407
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	40,78	37,72	160,39	1145,33	0,657	0,556	88,09	9,807	424,238	0,315	139,994	0	2518,274	421,749	0,024	0	0,689
День 10																				
139	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	200	5,880	7,140	19,920	168,300	0,08	0,22	1,82	0,42	174,96	0	3,16	0	19,74	13,92	0	0	0,06
463	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,320	3,600	21,340	131,580	0,02	0,14	0,38	0,6	127,66	0,02	24,88	0,02	174,92	98,94	0	0	0,2
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,900	0,100	9,000	44,000	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	30,5	26	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	13,1	12	70,26	443,88	0,174	0,432	12,2	2,16	338,62	0,29	41,64	0,02	536,86	164,86	0	0,004	0,274
115	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,860	2,880	11,960	81,880	0,08	0,06	9,2	0,6	16,32	0	12,02	0,04	243,66	31,22	0	0	0,16
375	ОБЕД	Плов из отварной птицы	175	12,150	15,140	30,900	308,530	0,052	0,035	2,17	0,595	11,147	0	21,717	0	66,955	67,69	0	0	0,017
5	ОБЕД	Салат из капусты белокачанной и	45	0,540	2,740	1,490	33,030	0,013	0,018	11,88	0,238	14,837	0,004	6,057	0	92,246	14,346	0	0	0,004
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
501	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,000	0,000	20,200	84,440	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	18,55	21,92	84,55	607,88	0,209	0,145	27,25	4,673	64,304	0,004	53,394	0,04	680,061	153,256	0	0,004	0,205
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	31,65	33,92	154,81	1051,76	0,383	0,577	39,45	6,833	402,924	0,294	95,034	0,06	1216,921	318,116	0	0,008	0,479
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12000	459,36	413,44	1516,89	11627,59	5,543	7,43	819,827	84,668	4767,812	3,263	1088,62	3,609	12739,119	4401,17	0,286	0,076	7,533
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1200	45,94	41,34	151,69	1162,76	0,55	0,74	81,98	8,47	476,78	0,33	108,86	0,36	1273,91	440,12	0,03	0,01	0,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				15,8	32	52,18														