

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день							Завтрак ОВЗ 7-11лет							
№93	Каша «дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
№341	Бутерброд с сыром	20/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
	<u>ИТОГО:</u>	<u>440</u>	<u>13,17</u>	<u>17,81</u>	<u>60,05</u>	<u>454,11</u>	<u>0,12</u>	<u>0,44</u>	<u>0,11</u>	<u>0,59</u>	<u>263,72</u>	<u>263,71</u>	<u>43,2</u>	<u>44,71</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
							Завтрак 7-11лет							
№15	Салат из свежих огурцов	70	0,43	3	1,0	62	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
п/ф	Котлета куриная с/с	70/30	12,8	3,92	7,52	240	0,09	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
№196	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,24	45,00	263	0,24	0,00	0,03	0,48	15	164,37	98,35	3,3
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
№265	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,80	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	<u>ИТОГО:</u>	<u>587</u>	<u>27,55</u>	<u>14,09</u>	<u>98,29</u>	<u>764,62</u>	<u>0,51</u>	<u>53,9</u>	<u>0,09</u>	<u>6,86</u>	<u>77,04</u>	<u>424,97</u>	<u>165,69</u>	<u>9,97</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй день														
Завтрак ОВЗ 7-12 лет														
№282	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,0	0,04	0,72	12,21	44	7,35	0,61
№254	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,16	0	15,0	60,6	0,02	10	0,01	0,20	20,05	15,6	13,2	1,65
	<u>ИТОГО:</u>	<u>260</u>	<u>4,53</u>	<u>7,07</u>	<u>51,8</u>	<u>288,8</u>	<u>0,1</u>	<u>10</u>	<u>0,05</u>	<u>0,92</u>	<u>32,26</u>	<u>59,6</u>	<u>20,55</u>	<u>2,26</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-12лет														
№23	Салат картофельный	70	2,13	7,97	7,53	109,90	0,10	15,20	0,06	4,63	22,90	65,20	19,26	0,96
№189	Котлета припущенная с/с	70\30	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
№204	Макаронные изделия	150	5,52	5,29	35,32	211,46	0,09	0,00	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
	Сок яблочный	200	1	0	22,00	99	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
	<u>ИТОГО:</u>	<u>580</u>	<u>25,19</u>	<u>27,63</u>	<u>101,83</u>	<u>744,45</u>	<u>0,42</u>	<u>62,14</u>	<u>0,15</u>	<u>7,53</u>	<u>84,25</u>	<u>315,33</u>	<u>92,82</u>	<u>9,7</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Третий день														
Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№103	Каша молочная пшеничная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
№341	Бутерброд с сыром	20/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
	ИТОГО:	440	12,66	16,75	59,25	440,16	0,26	1,45	0,13	0,62	331,61	354,72	66,92	69,12

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11лет														
№4	Салат из св. капусты с морковью	70	0,59	3,54	3,72	49,01	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
№156	Тефтели рыбные с/с	70/30	8,95	5,48	9,16	121,07	0,09	1,16	0,04	2,71	28,33	139,88	31,32	0,86
№216	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,01
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
	ИТОГО:	580	18,26	17,0	80,54	529,54	0,41	86,85	0,29	8,66	133,5	342,09	107,73	6,16

№р ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четвертый день														
Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№105	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,15	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
№34 4	Бутерброд с маслом	20\20	1,7	15,10	10,26	183,6	0,04	0	0,09	0,48	11,8	37,6	9,5	0,82
	ИТОГО:	445	6,82	21,72	57,77	454,75	0,11	1,39	0,14	0,65	143,95	181,53	9,66	1,28

с

№р ец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11лет														
№18	Салат из свежих помидоров	70	0,7	7,13	3,22	79,74	0,04	15,93	0,08	3,53	8,92	16,7	12,74	0,57
№21 0	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,1	68,22	0,2	0,40	114,94	95,34	39,64	1,82
№19 2	Птица отварная	70/50	18,22	18,22	0,97	242,68	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,80	19,45	1,65
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
№27 0	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
	ИТОГО:	600	28,37	32,11	68,72	652,16	0,36	127,12	0,41	5,32	165,35	364,26	103,17	7,74

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятый день														
Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№95	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,4	78,65	2,12
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
№341	Бутерброд с сыром	20/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
	ИТОГО:	440	14,56	17,69	60,09	459,17	0,27	1,87	0,13	0,74	367,45	391,7	98,23	3,11

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11лет														
№143	Биточки рыбные	70/30	10,36	1,93	6,79	85,93	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
№216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	5,39	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,01
№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
	ИТОГО:	510	19,6	9,91	87,43	498,17	0,4	49,01	0,28	3,87	143,93	362,33	114,05	6,37

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Шестой день														
Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№309	Шанежка с картофелем	60	6,01	6,52	34,57	221,02	0,14	8,55	0,06	1,11	51,27	101,66	20,78	0,11
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
	Фрукт яблоко	100	0,8	0,8	18	84								
	<u>ИТОГО:</u>	<u>360</u>	<u>6,81</u>	<u>7,32</u>	<u>67,47</u>	<u>366,02</u>	<u>0,14</u>	<u>8,55</u>	<u>0,06</u>	<u>1,11</u>	<u>51,57</u>	<u>101,86</u>	<u>20,93</u>	<u>0,13</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
№15	Салат из свежих огурцов	70	0,50	7,06	2,1	72,52	0,02	6,37	0,01	3,14	14,65	26,89	8,92	0,39
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,3	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,1	55,28	20,69	1,16
№172	Печень по-строгановски с/с	110	23,32	28,95	4,70	370,15	0,33	10,00	8,72	1,23	56,48	359,54	23,5	7,26
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
№270	Чай с/с	200	0	0	14,9	61	0,0	0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,15	0,02
	<u>Итого:</u>	<u>590</u>	<u>34,86</u>	<u>43,22</u>	<u>86,43</u>	<u>852,76</u>	<u>0,59</u>	<u>58,37</u>	<u>8,76</u>	<u>6,59</u>	<u>106,27</u>	<u>524,13</u>	<u>84,45</u>	<u>12,51</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Седьмой день Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№100	Каша овсяная жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,3
№259	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
	фрукт	100												
	ИТОГО:	565	13,25	12,42	72,27	434,7	0,36	44,04	0,06	1,84	233,82	333,41	91,95	5,18

с

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11лет														
№4	Салат капусты с морковью	70	0,59	3,54	3,72	49,01	0,02	26,81	0,20	0,14	30,22	22,22	12,07	0,41
№145	Рыба отварная с/с	100	4,33	0,51	0,43	57,32	0,05	0,40	0,18	1,08	23,45	136,21	17,51	0,38
№196	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,86	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,36	3,3
№254	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,16	0	15,0	60,6	0,02	10	0,01	0,20	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
	Итого:	580	19,33	11,4	93,61	568,79	0,48	79,21	0,42	3,13	110,46	420,62	172,33	9,42

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Восьмой день Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№97	Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
№34 4	Бутерброд с маслом	20\20	1,7	15,10	10,26	183,6	0,04	0	0,09	0,48	11,8	37,6	9,5	0,82
№259	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
	ИТОГО:	445	9,63	23,73	66,39	517,84	0,15	1,56	0,14	1,25	169,42	188,8	38,32	1,56

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11лет														
№22	Салат из свеклы с чесноком	70	0,98	7,06	6,45	93,3	0,01	1,3	0,00	3,14	21,61	24,87	12,58	0,8
№186	Жаркое по- домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6	0,15	9,34	0,03	0,55	29,2	240,93	43,4	3,43
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
№265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Итого:	530	24,99	29,68	70,99	630,52	0,31	55,44	0,03	4,93	78,8	351,56	89,51	8,2

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Девятый день														
Завтрак ОВЗ 7-11лет														
№282	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,0	0,04	0,72	12,21	44	7,35	0,61
№254	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,16	0	15,0	60,6	0,02	10	0,01	0,20	20,05	15,6	13,2	1,65
	<u>ИТОГО:</u>	<u>260</u>	<u>4,53</u>	<u>7,07</u>	<u>51,8</u>	<u>288,8</u>	<u>0,1</u>	<u>10</u>	<u>0,05</u>	<u>0,92</u>	<u>32,26</u>	<u>59,6</u>	<u>20,55</u>	<u>2,26</u>

№ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11лет														
№18	Салат из свежих помидоров	70	0,7	7,11	3,22	79,74	0,04	15,93	0,08	3,53	8,92	16,7	12,74	0,57
№216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	5,39	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,01
№160	Голубцы ленивые с/с	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
№265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,92	29,46	138	0,15	42	0	1,23	21,74	82,22	31,19	3,68
	<u>Итого:</u>	<u>580</u>	<u>16,04</u>	<u>21,79</u>	<u>76,21</u>	<u>546,02</u>	<u>0,37</u>	<u>76,22</u>	<u>0,16</u>	<u>5,22</u>	<u>102,72</u>	<u>265,32</u>	<u>89,15</u>	<u>6,64</u>



Составил ИП Соболева Н.Н.

«*Соболева*» 02
Наталья
Николаевна

Соб 2023г
Н-



Утвердил: директор МБОУ СОШ №3
Герехова.О.В.

« 27 _____ 2023г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
МБОУ СОШ №3**