

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "АРКАДА"
« » 2026 г.
ИП Болквалдзе
/А.Б.Стависский/
/Л.Ф.Болквалдзе/

Согласовано:
Директор МБОУ г. Астрахани
СОШ № 12
Г.Н.Воробьева

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОЗРАСТНАЯ
КАТЕГОРИЯ С 7-11 ЛЕТ ОВЗ.**

С использованием:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ИГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2026 год.

Категория: Школьники 7-11 лет ОВЗ

№ 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.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,100	10,710	43,410	290,990	0,066	0,176	1,166	0,506	130,39	0,066	30,118	0	0,044	178,772	138,138	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	16,36	21,55	86,09	678,13	0,152	0,236	1,326	1,806	342,314	26,118	57,618	0	0,078	204,372	310,338	0	0	0
424	ЗАВТРАК 2	Булочка домашняя	100	7,280	12,520	43,920	318,000	0,12	0,06	0	1,3	19,8	0	27,4	0	0	105,2	70	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,34	12,54	57,88	373,82	0,12	0,06	0,02	1,56	30,12	0	28,7	0	0	113,2	72,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	23,7	34,09	143,97	1051,95	0,272	0,296	1,346	3,366	372,434	26,118	86,318	0	0,078	317,572	382,938	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			820	23,7	34,09	143,97	1051,95	0,272	0,296	1,346	3,366	372,434	26,118	86,318	0	0,078	317,572	382,938	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			820	23,7	34,09	143,97	1051,95	0,27	0,3	1,35	3,37	372,43	26,12	86,32	0	0,08	317,57	382,94	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,01	29,17	54,74															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

№ 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.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 2 (вторник)																						
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	#####	24,820	2,640	289,650	0,105	0,51	0,255	2,64	103,08	0,33	16,14	0	0,105	198,9	225,78	0	0	0	
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,330	0,060	1,140	6,600	0,018	0,012	5,25	0,27	4,2	0	6	0	0,24	87	7,8	0	0	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
338	ЗАВТРАК	Флоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,96	32,95	28,51	558,59	0,193	0,552	15,525	5,83	145,2	0,37	45,64	0	0,405	574,9	284,98	0	0	0	
417	ЗАВТРАК 2	Гребешок из дрожжевого теста	100	9,180	14,120	50,300	365,000	0,15	0,08	0,28	1,52	28,5	0,06	36,75	0	0,04	136,5	97,5	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	9,24	14,14	64,26	420,82	0,15	0,08	0,3	1,78	38,82	0,06	38,05	0	0,04	144,5	100,1	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	27,2	47,09	92,77	979,41	0,343	0,632	15,825	7,61	184,02	0,43	83,69	0	0,445	719,4	385,08	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			830	27,2	47,09	92,77	979,41	0,343	0,632	15,825	7,61	184,02	0,43	83,69	0	0,445	719,4	385,08	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			830	27,2	47,09	92,77	979,41	0,34	0,63	15,82	7,61	184,02	0,43	83,69	0	0,44	719,4	385,08	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				11,11	43,27	37,89																

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 3 (среда)																						
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,690	209,700	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0	
290	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	100	#####	10,120	2,930	150,000	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0	
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	30	0,390	0,980	1,880	17,880	0,006	0,012	5,655	0,15	8,649	0	8,493	0	0,036	75,93	8,331	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				520	19,04	16,89	56,3	526,92	0,126	0,117	7,115	2,285	68,434	0,04	52,468	0	0,061	278,805	197,176	0	0	0
410	ЗАВТРАК 2	Ватрушка с джемом	100	#####	7,610	40,530	280,560	0,11	0,17	0,06	1,25	70,56	0,05	30	0	0,02	117,78	125,28	0	0	0	

376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	12,87	7,63	54,49	336,38	0,11	0,17	0,08	1,51	80,88	0,05	31,3	0	0,02	125,78	127,88	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	31,91	24,52	110,79	863,3	0,236	0,287	7,195	3,795	149,314	0,09	83,768	0	0,081	404,585	325,056	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			820	31,91	24,52	110,79	863,3	0,236	0,287	7,195	3,795	149,314	0,09	83,768	0	0,081	404,585	325,056	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			820	31,91	24,52	110,79	863,3	0,24	0,29	7,2	3,8	149,31	0,09	83,77	0	0,08	404,58	325,06	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				14,79	25,56	51,33															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
302	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,600	6,090	38,640	243,750	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,83	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная (с соусом)	100	#####	12,520	10,990	163,750	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,340	0,030	1,050	6,000	0,006	0,006	3,15	0,24	3	0	4,5	0	0,198	78	10,5	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
349	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	23,1	19,12	83,54	639,82	0,326	0,256	4,09	7,75	95,2	0,02	207,825	0	0,468	703,42	397,305	0	0	0
428	ЗАВТРАК 2	Булочка школьная	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	31,51	22,34	142,35	937,31	0,476	0,326	4,11	9,48	128,02	0,02	241,455	0	0,468	829,09	476,735	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			820	31,51	22,34	142,35	937,31	0,476	0,326	4,11	9,48	128,02	0,02	241,455	0	0,468	829,09	476,735	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			820	31,51	22,34	142,35	937,31	0,48	0,33	4,11	9,48	128,02	0,02	241,46	0	0,47	829,09	476,74	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				13,45	21,45	60,75															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 5 (пятница)																					
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	230	#####	18,310	39,240	384,560	0,092	0,138	0,253	1,426	339,48	0,138	23,368	0	0,092	80,408	232,392	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	22,57	23,39	96,16	760,48	0,172	0,138	2,953	3,066	385,64	26,138	53,628	0	0,112	174,808	313,192	0	0	0
410	ЗАВТРАК 2	Ватрушка с джемом	100	#####	7,610	40,530	280,560	0,11	0,17	0,06	1,25	70,56	0,05	30	0	0,02	117,78	125,28	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	12,87	7,63	54,49	336,38	0,11	0,17	0,08	1,51	80,88	0,05	31,3	0	0,02	125,78	127,88	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			810	35,44	31,02	150,65	1096,86	0,282	0,308	3,033	4,576	466,52	26,188	84,928	0	0,132	300,588	441,072	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			810	35,44	31,02	150,65	1096,86	0,282	0,308	3,033	4,576	466,52	26,188	84,928	0	0,132	300,588	441,072	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			810	35,44	31,02	150,65	1096,86	0,28	0,31	3,03	4,58	466,52	26,19	84,93	0	0,13	300,59	441,07	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				12,92	25,45	54,94															

№ 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.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,620	12,190	47,400	327,260	0,12	0,144	1,056	0,912	145,82	0,048	40,584	0	0,048	219,96	170,976	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,000	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,400	4,520	27,880	165,800	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	13,32	24,38	90,21	708,4	0,2	0,154	1,076	2,032	184,144	26,088	61,084	0	0,078	230,96	246,176	0	0	0
422	ЗАВТРАК 2	Булочка ванильная	100	7,900	8,120	44,480	283,000	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	0	0	110,2	76,6	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,96	8,14	58,44	338,82	1,14	0,08	0,02	1,66	32,72	0,01	29,7	0	0	118,2	79,2	0	0	0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	830	21,28	32,52	148,65	1047,22	1,34	0,234	1,096	3,692	216,864	26,098	90,784	0	0,078	349,16	325,376	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	830	21,28	32,52	148,65	1047,22	1,34	0,234	1,096	3,692	216,864	26,098	90,784	0	0,078	349,16	325,376	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	830	21,28	32,52	148,65	1047,22	1,34	0,23	1,1	3,69	216,86	26,1	90,78	0	0,08	349,16	325,38	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности		8,13	27,95	56,78															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-сар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 7 (вторник)																						
285	ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	#####	39,380	32,890	436,220	0,138	0,23	0	3,864	32,499	0,023	44,298	0	0,023	4184,41	271,86	0	0	0	
52	ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	30	0,420	1,800	2,480	27,840	0,006	0,012	1,995	0,396	10,638	0	6,21	0	0,003	80,94	12,189	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	1,050	116,900	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0	
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,760	88,200	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				510	33,27	41,96	57,18	669,16	0,214	0,302	101,995	5,45	75,977	0,023	70,448	0	1,006	4275,693	330,989	0	0	0
410	ЗАВТРАК 2	Ватрушка с джемом	100	#####	7,610	40,530	280,560	0,11	0,17	0,06	1,25	70,56	0,05	30	0	0,02	117,78	125,28	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	12,87	7,63	54,49	336,38	0,11	0,17	0,08	1,51	80,88	0,05	31,3	0	0,02	125,78	127,88	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				810	46,14	49,59	111,67	1005,54	0,324	0,472	102,075	6,96	156,857	0,073	101,748	0	1,026	4401,473	458,869	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				810	46,14	49,59	111,67	1005,54	0,324	0,472	102,075	6,96	156,857	0,073	101,748	0	1,026	4401,473	458,869	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				810	46,14	49,59	111,67	1005,54	0,32	0,47	102,08	6,96	156,86	0,07	101,75	0	1,03	4401,47	458,87	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за					18,35	44,39	44,42															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	150	7,900	11,370	40,790	301,420	0,045	0,105	0,06	0,825	53,88	0,06	26,445	0	0,03	83,49	123,975	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0,150	0,000	21,480	86,520	0	0	0,72	0,12	3,6	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	11,67	12,19	86,87	584,28	0,115	0,125	10,8	3,845	93	0,06	52,645	0	0,06	369,49	172,375	0	0	0
428	ЗАВТРАК 2	Булочка школьная	100	8,350	3,200	44,850	241,670	0,15	0,07	0	1,47	22,5	0	32,33	0	0	117,67	76,83	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	8,41	3,22	58,81	297,49	0,15	0,07	0,02	1,73	32,82	0	33,63	0	0	125,67	79,43	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	20,08	15,41	145,68	881,77	0,265	0,195	10,82	5,575	125,82	0,06	86,275	0	0,06	495,16	251,805	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			820	20,08	15,41	145,68	881,77	0,265	0,195	10,82	5,575	125,82	0,06	86,275	0	0,06	495,16	251,805	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			820	20,08	15,41	145,68	881,77	0,26	0,2	10,82	5,58	125,82	0,06	86,28	0	0,06	495,16	251,8	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				9,11	15,73	66,09															

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 9 (четверг)																						
291	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	#####	12,030	41,100	351,140	0,115	0,161	6,923	2,277	53,291	0,023	62,146	0	1,794	327,451	201,641	0	0	0	
70/71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	30	0,330	0,060	1,140	6,600	0,018	0,012	5,25	0,27	4,2	0	6	0	0,24	87	7,8	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	0,840	93,520	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
349	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,080	32,020	132,800	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				500	23,63	12,57	75,1	584,06	0,193	0,193	12,893	3,687	99,171	0,023	98,806	0	2,274	644,251	267,681	0	0	0
422	ЗАВТРАК 2	Булочка ванильная	100	7,900	8,120	44,480	283,000	1,14	0,08	0	1,4	22,4	0,01	28,4	0	0	110,2	76,6	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,060	0,020	13,960	55,820	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	7,96	8,14	58,44	338,82	1,14	0,08	0,02	1,66	32,72	0,01	29,7	0	0	118,2	79,2	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				800	31,59	20,71	133,54	922,88	1,333	0,273	12,913	5,347	131,891	0,033	128,506	0	2,274	762,451	346,881	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				800	31,59	20,71	133,54	922,88	1,333	0,273	12,913	5,347	131,891	0,033	128,506	0	2,274	762,451	346,881	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				800	31,59	20,71	133,54	922,88	1,33	0,27	12,91	5,35	131,89	0,03	128,51	0	2,27	762,45	346,88	0	0	0

