

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кузнецовская основная общеобразовательная школа»

Утверждено:  
Директор МКОУ «Кузнецовская ООШ»

М.В.Посредникова

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
для школьников с ОВЗ (11-18 лет)

День: 1

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |   | Минеральные вещества |      |      |      |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------|------|---|----------------------|------|------|------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У    |                                | В1            | С    | В2   | Е | Са                   | Р    | Mg   | Fe   |
| 174    | Каша овсяная «Геркулес»        | 0,250           | 4,08                 | 4,92  | 17,8 | 132,                           | 0,1           | 0,25 | 0,09 |   | 68,67                |      |      | 0,83 |
| 130    | Сок фруктовый                  | 0,200           | 0,1                  | 0,02  | 9,9  | 35,                            |               |      |      |   | 0,26                 |      | 0    | 0,02 |
| 424    | Яйца варёные                   | 1 шт            | 5,1                  | 4,6   | 0,3  | 63                             |               |      |      |   |                      |      |      |      |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9 | 107,2                          | 0,13          |      |      |   | 0,01                 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
|        | Итого:                         | 0,500           | 12,35                | 10,61 | 48,9 | 337,2                          | 0,23          | 0,25 | 0,09 |   | 68,94                | 35,1 | 14,1 | 2,9  |

День: 1

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|--------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|        |                                    |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С      | В2   | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 187    | Щи со свежей капустой с картофелем | 0,250           | 1,75                 | 4,89  | 8,49  | 84,75                          | 0,05          | 11,975 | 0,05 |      | 32,425               |        |       | 0,7  |
| 694    | Картофельное пюре                  | 0,200           | 4,08                 | 6,40  | 27,26 | 183,                           | 0,18          | 24,22  | 0,14 |      | 49,3                 | 115,46 | 37,0  | 1,34 |
| 637    | Птица отварная                     | 0,100           | 21,10                | 13,60 |       | 206,25                         | 0,04          |        |      |      | 39,00                | 143,0  | 20,00 | 1,80 |
| 375    | Чай с сахаром                      | 0,200           | 0,34                 | 0,03  | 0,05  | 57                             |               |        |      |      | 0,26                 |        |       | 0,02 |
| 38     | Хлеб пшеничный                     | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9  | 107,2                          | 0,13          |        |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| 37     | Хлеб ржаной                        | 0,040           | 2,6                  | 0,48  | 1,05  | 72,4                           | 0,07          |        |      | 0,5  | 14,0                 | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
|        | Итого:                             | 0,840           | 32,94                | 26,47 | 57,75 | 442,85                         | 0,47          | 36,195 | 0,19 | 0,84 | 134,995              | 360,76 | 81,1  | 5,22 |

День: 2

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| №<br>реп. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                    | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | С    | В2    | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 176       | Каша пшеничная                    | 0,250              | 6,03                 | 1,28  | 21,04  | 165,50                            | 0,08          | 1,14 | 0,375 |      | 198,53               | 171,83 | 28,83 | 0,31 |
| 4         | Бутерброд с повидлом              | 0,040              | 3,28                 | 10,08 | 44,48  | 279,2                             | 0,064         | 0,2  | 0,04  |      | 15,912               |        |       | 1,32 |
| 274       | Какао с молоком                   | 0,200              | 3,6                  | 2,7   | 13,8   | 93,0                              | 0,02          | 0,52 | 0,12  |      | 110,36               |        |       | 0,88 |
| 38        | Хлеб пшеничный                    | 0,050              | 3,07                 | 1,07  | 20,9   | 107,2                             | 0,13          |      |       | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
|           | Итого:                            | 0,540              | 15,98                | 15,13 | 100,22 | 644,9                             | 0,294         | 1,86 | 0,535 | 0,34 | 324,812              | 206,93 | 42,93 | 3,56 |

День: 2

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                    | Б                       | Ж     | У     |                                   | В1            | С    | В2   | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 101       | Суп - Харчо                       | 0,250              | 4,97                    | 6,19  | 21,3  | 152,84                            |               | 9,0  |      |      |                      |        |       |      |
| 321       | Рагу из овощей                    | 0,180              | 2,75                    | 13,20 | 17,33 | 199,20                            | 0,08          | 10,4 |      |      | 28,68                | 74,16  | 33,36 | 1,18 |
| 99        | Тефтели с рисом                   | 0,100              | 7,10                    | 5,70  | 6,50  | 107,00                            | 0,04          |      | 0,06 |      | 11,0                 |        |       | 0,80 |
| 73        | Кисель Витошка                    | 0,200              | 0,2                     | 0,00  | 4,0   | 16,0                              | 0,00          | 1,3  | 0,00 |      | 8,5                  |        |       | 0,06 |
| 38        | Хлеб пшеничный                    | 0,050              | 3,07                    | 1,07  | 20,9  | 107,2                             | 0,13          |      |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| 37        | Хлеб ржаной                       | 0,040              | 2,6                     | 0,48  | 1,05  | 72,4                              | 0,07          |      |      | 0,5  | 14,0                 | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
|           | Итого:                            | 0,820              | 20,69                   | 26,64 | 71,08 | 654,64                            | 0,32          | 20,7 | 0,06 | 0,84 | 62,19                | 176,46 | 57,46 | 3,4  |

День: 3

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества |      |      |       |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|----------------------|------|------|-------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У    |                                | В1            | С    | В2    | Е    | Са                   | Р    | Mg   | Fe    |
| 182    | Каша манная молочная жидкая    | 0,250/7         | 10,2                 | 12,8  | 42,3 | 325,0                          | 0,125         | 1,15 | 0,325 |      | 264,525              |      |      | 0,625 |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 0,050           | 7,6                  | 4,3   | 23,7 | 168,0                          | 0,07          | 0,09 | 0,08  |      | 153,1                |      |      | 1,04  |
| 270    | Чай с лимоном                  | 0,200           | 0,2                  | 0,04  | 10,2 | 41                             |               | 2,8  |       |      | 3,1                  |      |      | 0,08  |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9 | 107,2                          | 0,13          |      |       | 0,34 | 0,01                 | 35,1 | 14,1 | 1,05  |
|        | Итого:                         | 0,550           | 21,07                | 18,21 | 97,1 | 641,2                          | 0,325         | 4,04 | 0,405 | 0,34 | 420,735              | 35,1 | 14,1 | 2,795 |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|--------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
|        |                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | В2    | Е    | Са                   | Р     | Mg    | Fe   |
| 63     | Супкартофельный с бобовыми и гречками | 0,250           | 8,0                  | 4,425  | 30,825  | 201,675                        | 0,15          | 4,325  | 0,05  |      | 30,45                |       |       | 2,15 |
| 498    | Котлета рубленая из птицы             | 0,100           | 12,5                 | 17,7   | 12,7    | 262,0                          | 0,07          | 0,03   | 0,08  |      | 18,23                |       |       | 1,49 |
| 336    | Каша гречневая рассыпчатая            | 0,150           | 7,46                 | 5,61   | 35,84   | 230,45                         | 0,18          |        | 0,105 |      | 12,98                | 208,5 | 67,50 | 3,95 |
| 223    | Соус томатный                         | 0,030           | 1,0                  | 4,43   | 6,0     | 70,0                           | 0,03          | 2,0    | 0,03  |      | 5,0                  |       |       | 0,3  |
| 95     | Напиток лимонный                      | 0,200           | 0,18                 | 0,02   | 27,46   | 94,58                          | 0,26          | 25,5   | 0,26  | 2,04 | 16,3                 | 4,4   | 4,1   | 0,18 |
| 38     | Хлеб пшеничный                        | 0,050           | 3,07                 | 1,07   | 20,9    | 107,2                          | 0,13          |        |       | 0,34 | 0,01                 | 35,1  | 14,1  | 1,05 |
| 37     | Хлеб ржаной                           | 0,040           | 2,6                  | 0,48   | 1,05    | 72,4                           | 0,07          |        |       | 0,5  | 14,0                 | 67,2  | 10,0  | 0,31 |
|        | Итого:                                | 0,820           | 67,02                | 33,735 | 134,775 | 1038,305                       | 0,89          | 31,855 | 0,525 | 2,88 | 96,97                | 315,2 | 95,7  | 9,43 |

День: 4

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества |         |         |       |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|------|-----|------|----------------------|---------|---------|-------|
|           |                                   |                    | Б                       | Ж     | У      |                                   | В1            | С    | В2  | Е    | Са                   | Р       | Mg      | Fe    |
| 168       | Каша»Дружба»с изюмом              | 0,250\7            | 13,05                   | 13,88 | 51,625 | 383,75                            | 0,325         | 1,5  |     |      | 198,25               | 321,625 | 108,375 | 3,437 |
| 272       | Кофейный напиток на<br>молоке     | 0,200              | 2,9                     | 2,8   | 14,9   | 94,0                              | 0,03          | 0,52 | 1,2 |      | 105,86               |         |         | 0,1   |
| 38        | Хлеб пшеничный                    | 0,050              | 3,07                    | 1,07  | 20,9   | 107,2                             | 0,13          |      |     | 0,34 | 0,01                 | 35,1    | 14,1    | 1,05  |
|           | Итого:                            | 0,507              | 19,02                   | 17,75 | 87,425 | 584,95                            | 0,485         | 2,02 | 1,2 | 0,34 | 304,12               | 356,725 | 122,475 | 4,587 |

День: 4

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                    | Б                    | Ж      | У      |                                   | В1            | С     | В2    | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 70        | Уха с крупой                      | 0,250              | 8,75                 | 4,325  | 15,325 | 136,675                           | 0,075         | 1,25  | 0,075 |      | 14,325               |        |       | 0,75 |
| 270       | Чай с лимоном                     | 0,200              | 0,2                  | 0,04   | 10,2   | 41,0                              |               | 2,8   |       |      | 3,1                  |        |       | 0,08 |
| 258       | Жаркое по-домашнему               | 0,200              | 18,10                | 18,90  | 21,60  | 330                               | 0,30          | 11,10 |       | 2,80 | 22,10                | 203,70 | 44,20 | 3,20 |
| 38        | Хлеб пшеничный                    | 0,050              | 3,07                 | 1,07   | 20,9   | 107,2                             | 0,13          |       |       | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| 37        | Хлеб ржаной                       | 0,040              | 2,6                  | 0,48   | 1,05   | 72,4                              | 0,07          |       |       | 0,5  | 14,0                 | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
|           | Итого:                            | 0,740              | 32,72                | 24,815 | 69,075 | 687,275                           | 0,575         | 15,15 | 0,075 | 3,64 | 53,535               | 306    | 68,3  | 5,39 |

## День: 5

**Сезон: осеннее-зимний**

## Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |   | Минеральные вещества |        |       |      |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|---|----------------------|--------|-------|------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С    | В2   | Е | Ca                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 438    | Омлет натуральный              | 0,200           | 18,99                | 28,32 | 3,51  | 345,90                         | 0,13          | 0,33 |      |   | 151,72               | 346,49 | 25,97 | 3,91 |
| 272    | Кофейный напиток на молоке     | 0,200           | 2,9                  | 2,8   | 14,9  | 94,0                           | 0,03          | 0,52 | 1,2  |   | 105,86               |        |       | 0,1  |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 0,050           | 7,6                  | 4,3   | 23,7  | 168,0                          | 0,07          | 0,09 | 0,08 |   | 153,1                |        |       | 1,04 |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9  | 107,2                          | 0,13          |      |      |   | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
|        | Итого:                         | 0,500           | 34,29                | 36,22 | 70,91 | 743,9                          | 0,23          | 0,94 | 1,28 |   | 410,68               | 346,49 | 25,97 | 5,05 |

**День: 5**

**Сезон: осеннее-зимний**

## Обед

[illegible]

День: 6

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|------|----------------------|-------|-------|------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | B1            | C    | B2 | E    | Ca                   | P     | Mg    | Fe   |
| 174    | Каша гречневая мол. вязкая     | 0,210           | 6,21                 | 5,28  | 32,79 | 203,0                          | 0,15          |      |    |      | 12,20                | 147,7 | 98,10 | 3,32 |
| 42     | Сыр (порциями)                 | 0,020           | 4,64                 | 5,9   | 0     | 72,8                           |               |      |    |      |                      |       |       |      |
| 268    | Чай с сахаром                  | 0,200           | 0,1                  | 0,02  | 9,9   | 35,0                           |               |      |    |      | 0,26                 |       |       | 0,02 |
| 399    | Сок фруктовый                  | 0,200           | 1,0                  | 0,20  | 20,20 | 92,00                          | 0,02          | 4,00 |    | 0,20 | 14,00                | 17,00 | 18,00 | 0,8  |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9  | 107,2                          | 0,13          |      |    | 0,34 | 0,01                 | 35,1  | 14,1  | 1,05 |
|        | Итого:                         | 0,680           | 15,02                | 12,47 | 83,79 | 510,0                          | 0,3           | 4,00 |    | 0,54 | 26,47                | 199,8 | 130,2 | 5,19 |

День: 6

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У       |                                | B1            | C      | B2    | E    | Ca                   | P     | Mg    | Fe   |
| 107    | Борщ с капустой и картофелем   | 0,250           | 1,81                 | 4,91  | 125,25  | 102,50                         | 0,05          | 10,29  |       |      | 44,38                | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 122    | Плов из курицы                 | 0,250           | 30,625               | 33,75 | 55,25   | 652,0                          | 0,125         | 2,375  | 0,25  |      | 38,5                 |       |       | 3,25 |
| 278    | Компот из смеси сухофруктов    | 0,200           | 1,0                  | 0,06  | 27,5    | 110,0                          |               | 0,32   | 0,02  |      | 28,7                 |       |       | 0,62 |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9    | 107,2                          | 0,13          |        |       | 0,34 | 0,01                 | 35,1  | 14,1  | 1,05 |
| 37     | Хлеб ржаной                    | 0,040           | 2,6                  | 0,48  | 1,05    | 72,4                           | 0,07          |        |       | 0,5  | 14,0                 | 67,2  | 10,0  | 0,31 |
|        | Итого:                         | 0,790           | 29,725               | 33,97 | 100,135 | 816,84                         | 0,25          | 22,455 | 0,295 |      | 109,24               |       |       | 4,97 |

День:7

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |   | Минеральные вещества |        |       |      |
|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|---|----------------------|--------|-------|------|
|        |                                      |                 | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | В2   | Е | Ca                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 93     | Суп молочный с макаронными изделиями | 0,250           | 7,19                 | 6,51 | 23,55 | 181,50                         | 0,11          | 1,14 |      |   | 202,03               | 172,48 | 30,18 | 0,64 |
| 268    | Чай с сахаром                        | 0,200           | 0,1                  | 0,02 | 9,9   | 35,0                           |               |      |      |   | 0,26                 |        |       | 0,02 |
| 3      | Бутерброд с сыром                    | 0,050           | 7,6                  | 4,3  | 23,7  | 168,0                          | 0,07          | 0,09 | 0,08 |   | 153,1                |        |       | 1,04 |
| 38     | Хлеб пшеничный                       | 0,050           | 3,07                 | 1,07 | 20,9  | 101,0                          | 0,13          |      |      |   | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
|        | Итого:                               | 0,550           | 17,96                | 11,9 | 78,05 | 485,5                          | 0,31          | 1,23 | 0,08 |   | 255,4                | 207,58 | 44,28 | 2,75 |

День:7

Сезон: осеннее–зимний

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|--------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|        |  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С      | В2   | Е    | Ca                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 59     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 0,250           | 2,69                 | 2,87  | 17,14 | 104,50                         | 0,11          | 8,25   |      |      | 24,60                | 66,65  | 27,00 | 1,09 |
| 98     | Жаркое по - домашнему                    | 0,200           | 9,92                 | 9,28  | 17,52 | 280,88                         | 0,08          | 20,03  | 0,19 |      | 60,0                 |        |       |      |
| 286    | Напиток из шиповника                     | 0,200           | 0,6                  | 0,3   | 27,0  | 111,0                          |               | 80,0   | 0,06 |      | 11,1                 |        |       | 0,88 |
| 38     | Салат из моркови с яблоком               | 0,100           | 1,08                 | 0,18  | 8,62  | 40,40                          | 0,05          | 6,25   |      |      | 24,28                | 44,0   | 30,75 | 1,08 |
| 38     | Хлеб пшеничный                           | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9  | 107,2                          | 0,13          |        |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| 37     | Хлеб ржаной                              | 0,040           | 2,6                  | 0,48  | 1,05  | 72,4                           | 0,07          |        | 0,03 | 0,5  | 14,0                 | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
|        | Итого:                                   | 0,840           | 19,96                | 14,18 | 92,23 | 716,38                         | 0,44          | 114,53 | 0,28 | 0,84 | 133,99               | 212,95 | 83,85 | 4,62 |

День: 8

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества |      |       |      |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|------|----------------------|------|-------|------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С    | В2   | Е    | Ca                   | Р    | Mg    | Fe   |
| 4      | Каша пшениная молочная         | 0,200           | 5,63                 | 8,8   | 72,4  | 314,28                         | 0,17          | 0,54 |      | 0,48 | 192,2                | 11,7 | 23,06 | 1,18 |
| 337    | Бутерброд с маслом             | 0,050           | 5,1                  | 4,6   | 0,3   | 63                             |               |      |      |      |                      |      |       |      |
| 274    | Какао с молоком                | 0,200           | 3,6                  | 2,7   | 13,8  | 93,0                           | 0,02          | 0,52 | 0,12 |      | 110,36               |      |       | 0,88 |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9  | 107                            | 0,13          |      |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1 | 14,1  | 1,05 |
|        | Итого:                         | 0,500           | 17,4                 | 17,17 | 107,4 | 577,28                         | 0,32          | 1,06 | 0,12 | 1,82 | 302,57               | 46,8 | 37,16 | 3,11 |

День: 8

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества |       |      |      |
|--------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|----------------------|-------|------|------|
|        |                                  |                 | Б                    | Ж      | У      |                                | В1            | С     | В2   | Е    | Ca                   | Р     | Mg   | Fe   |
| 65     | Свекольник                       | 0,250           | 2,25                 | 5,125  | 11,625 | 101,4                          |               | 4,5   |      |      |                      |       |      |      |
| 336    | Капуста тушеная с курой          | 0,200           | 19,7                 | 15,0   | 13,65  | 269,0                          | 0,11          | 4,72  | 0,17 |      | 38,45                |       |      | 1,9  |
| 73     | Кисель Витошка                   | 0,200           | 0,02                 | 0,0    | 4,0    | 16,0                           | 0,00          | 1,3   |      |      | 8,5                  |       |      | 0,07 |
| 38     | Хлеб пшеничный                   | 0,050           | 3,07                 | 1,07   | 20,9   | 107,2                          | 0,13          |       |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1  | 14,1 | 1,05 |
| 37     | Хлеб ржаной                      | 0,040           | 2,6                  | 0,348  | 1,05   | 72,4                           | 0,07          |       |      | 0,5  | 14,0                 | 67,2  | 10,0 | 0,31 |
| 4      | Зеленый горошек консервированный | 0,050           | 1,26                 | 0,07   | 5,6    | 30,0                           |               | 2,00  |      |      | 11,00                |       | 2,4  | 0,28 |
|        | Итого:                           | 0,790           | 28,9                 | 21,613 | 56,825 | 596                            | 0,31          | 12,52 | 0,17 | 0,87 | 71,96                | 102,3 | 26,5 | 3,61 |



День: 9

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества |       |       |       |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|
|           |                                   |                    | Б                       | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | В2   | Е    | Ca                   | P     | Mg    | Fe    |
| 168       | Каша вязкая с маслом              | 0,210              | 4,52                    | 4,07  | 35,46  | 197,0                             | 0,04          |       |      |      | 10,70                | 38,60 | 7,90  | 0,47  |
| 4         | Бутерброд с повидлом              | 0,050              | 4,1                     | 12,6  | 55,6   | 348,75                            | 0,08          | 0,25  | 0,05 |      | 19,89                |       |       | 1,65  |
| 399       | Сок фруктовый                     | 0,200              | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                             | 0,02          | 4,00  |      | 0,20 | 14,00                | 17,00 | 18,00 | 0,8   |
| 38        | Хлеб пшеничный                    | 0,050              | 3,07                    | 1,07  | 20,9   | 107,2                             | 0,13          |       |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1  | 14,1  | 1,05  |
|           | Итого:                            | 0,510              | 55,7                    | 28,05 | 81,989 | 792,47                            | 0,128         | 0,173 | 0,38 |      | 139,683              |       |       | 3,165 |

День: 9

Обед

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |        |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                    | Б                    | Ж      | У     |                                   | В1            | С     | В2   | Е    | Ca                   | P      | Mg    | Fe   |
| 197       | Рассольник Петербургский          | 0,250              | 2,10                 | 5,11   | 16,59 | 120,75                            | 0,10          | 7,54  |      |      | 26,45                | 71,95  | 25,90 | 0,98 |
| 694       | Картофельное пюре                 | 0,200              | 4,08                 | 6,40   | 27,26 | 183,00                            | 0,18          | 24,22 |      |      | 49,30                | 115,46 | 37,00 | 1,34 |
| 255       | Котлеты биточки рыбные            | 0,100              | 9,8                  | 11,57  | 6,73  | 170,67                            | 0,08          | 8,01  | 0,09 |      | 57,15                |        |       | 0,73 |
| 224       | Соус сметанный                    | 0,030              | 0,258                | 1,071  |       | 16,287                            |               |       |      |      | 0,36                 |        |       | 0,27 |
| 268       | Чай с сахаром                     | 0,200              | 0,1                  | 0,02   | 9,9   | 35,0                              |               |       |      |      | 0,26                 |        |       | 0,02 |
| 38        | Хлеб пшеничный                    | 0,050              | 3,07                 | 1,07   | 20,9  | 107,2                             | 0,13          |       |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| 37        | Хлеб ржаной                       | 0,040              | 2,6                  | 0,48   | 1,05  | 72,4                              | 0,07          |       |      | 0,5  | 14,0                 | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
|           | Итого:                            | 0,870              | 22,008               | 25,721 | 82,43 | 705,307                           | 0,56          | 39,77 | 0,09 | 0,84 | 147,53               | 289,71 | 77,01 | 4,7  |

День: 10

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества |      |      |      |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------|------|------|----------------------|------|------|------|
|        |                                |                 | Б                    | Ж     | У    |                                | В1            | С    | В2   | Е    | Са                   | Р    | Mg   | Fe   |
| 173    | Каша рисовая молочная          | 0,250           | 4,85                 | 6,25  | 27,2 | 185                            | 0,05          | 0,54 | 0,15 |      | 121,97               |      |      | 0,39 |
| 1      | Бутерброд с маслом             | 0,050           | 4,0                  | 16,7  | 23,8 | 264,0                          | 0,08          |      | 0,05 |      | 13,62                |      |      | 1,02 |
| 270    | Чай с лимоном                  | 0,200           | 0,2                  | 0,04  | 10,2 | 41                             |               | 2,8  |      |      | 3,1                  |      |      | 0,08 |
| 38     | Хлеб пшеничный                 | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9 | 107,2                          | 0,13          |      |      | 0,34 | 0,01                 | 35,1 | 14,1 | 1,05 |
|        | Итого:                         | 0,550           | 12,12                | 24,06 | 82,1 | 597,2                          | 0,26          | 3,34 | 0,2  | 0,34 | 138,7                | 35,1 | 14,1 | 2,54 |

День:10

Сезон: осеннее-зимний

Обед

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|--------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----|------|----------------------|--------|-------|------|
|        |  |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | В2 | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 201    | Суп крестьянский с ячневой крупой, с курой | 0,250           | 5,99                 | 7,54  | 15,53 | 148,28                         | 0,08          | 0,04  |    |      | 40,09                | 43,73  | 6,78  | 0,38 |
| 591    | Гуляш                                      | 0,100           | 23,80                | 19,52 | 5,74  | 203,00                         | 0,21          | 1,54  |    |      | 29,40                | 234,98 | 31,39 | 2,80 |
| 688    | Макароны отварные                          | 0,200           | 7,36                 | 6,02  | 35,26 | 224,60                         | 0,08          |       |    |      | 6,48                 | 49,56  | 28,16 | 1,48 |
| 72     | Напиток Витошка                            | 0,200           |                      |       | 19,0  | 75,0                           | 0,30          | 20,00 |    | 2,34 |                      | 3,00   |       |      |
| 38     | Хлеб пшеничный                             | 0,050           | 3,07                 | 1,07  | 20,9  | 107,2                          | 0,13          |       |    | 0,34 | 0,01                 | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| 37     | Хлеб ржаной                                | 0,040           | 2,6                  | 0,48  | 1,05  | 72,4                           | 0,07          |       |    | 0,50 | 14,0                 | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
|        | Итого:                                     | 0,840           | 42,82                | 34,63 | 97,48 | 830,48                         | 0,87          | 21,58 |    | 3,18 | 89,98                | 433,57 | 90,43 | 6,02 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022093

Владелец Посредникова Марина Васильевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024