

СОГЛАСОВАНО

Директор



№13 - Донецк
Александров Е.А.
31.08.2022



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»
(Э.Н.Кулиев)
20 ____ год.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | Р2 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | Неделя: первая | | | Сезон: Зима-весна | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 М | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 | 0,06 | 0,73 | 20,1 | 0,32 | 149,48 | 126,9 | 20,14 | 0,45 | 35,62 |
| 376 М | Чай с сахаром 200/12 | 200 | | | 11,98 | 47,89 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | |
| 15 М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 |
| 14 М | Масло порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | 45 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 45 |
| | Итого завтрак: | 620 | 13,54 | 17,55 | 66,71 | 483,03 | 0,18 | 15,99 | 106,1 | 1,34 | 390,03 | 317,44 | 60,24 | 5,63 | 177,22 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 60 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,1 | 0,02 | 28,3 | | 1,41 | 31,92 | 23,68 | 12,96 | 0,44 | 161,86 |
| 82 М | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 | 0,06 | 22,1 | | 2,42 | 34,9 | 52,07 | 25,87 | 1,21 | 225,4 |
| 268 М | Биточек мясной | 80 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,8 | 2,2 | |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 | 10,7 |
| 304 М | Рис отварной | 150 | 3,8 | 2,72 | 40 | 199,65 | 0,04 | | 12 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 | 13,5 |
| 342 М | Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 12 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 820 | 25,75 | 25,94 | 120,96 | 821,71 | 0,327 | 54,44 | 22 | 6,99 | 132,57 | 365,88 | 115,89 | 6,82 | 423,46 |
| | Всего: | 1440 | 39,29 | 43,49 | 187,67 | 1304,74 | 0,507 | 70,43 | 128,1 | 8,33 | 522,6 | 683,32 | 176,13 | 12,45 | 600,68 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|---|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ВТОРНИК | | | Неделя: первая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 М | Омлет натуральный запеченный с сыром | 160 | 19,12 | 31,38 | 2,72 | 370,4 | 0,104 | 0,344 | 387,2 | 0,822 | 278,94 | 333,06 | 23,28 | 2,94 | 401,86 |
| | Зеленый горошек консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,03 | 3 | | 0,06 | 6 | 18,6 | 6,3 | 0,21 | 15 |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 | 39,66 |
| | Хлеб Пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Итого завтрак: | 410 | 27,34 | 36,44 | 35,15 | 580,26 | 0,204 | 4,424 | 405,26 | 1,152 | 508,1 | 544,16 | 69,88 | 4,21 | 456,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 М | Свекла тушеная в сметанном соусе №330 | 60 | 1,07 | 3,96 | 5,6 | 61,44 | 1,16 | 0,75 | 10,08 | 1,32 | 24,94 | 28,11 | 10,91 | 0,79 | 13,31 |
| 96 М | Рассольник ленинградский | 250 | 10,8 | 3,63 | 17,25 | 145,55 | 0,13 | 17,31 | 33,84 | 1,62 | 31,51 | 132,19 | 27,34 | 1,53 | 233,1 |
| 229 М | Рыба тушеная с овощами 80/20 | 100 | 17,44 | 10,27 | 5,21 | 183,67 | 0,2 | 7,37 | 24 | 3,65 | 36,47 | 195,27 | 43,78 | 1,06 | 741 |
| 302 М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,3 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 | |
| 350 М | Кисель из вишни 200/11 | 200 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 102,09 | 0,01 | 3,15 | | 0,06 | 11,37 | 6,3 | 5,46 | 0,15 | 3,57 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 830 | 43,58 | 20,81 | 124,87 | 859,97 | 1,917 | 28,58 | 67,92 | 8,11 | 135,06 | 628,65 | 248,67 | 9,56 | 990,98 |
| | Всего: | 1240 | 70,92 | 57,25 | 160,02 | 1440,23 | 2,121 | 33,004 | 473,18 | 9,262 | 643,16 | 1172,81 | 318,55 | 13,77 | 1447,5 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|----------|-------|---|----------------------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| СРЕДА | | | Неделя: первая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 м | Шницель мясной | 80 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,8 | 2,2 | |
| 363 М | Соус томатный | 30 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 | 0,02 | 3,75 | 4 | 0,11 | 6,28 | 8,48 | 4,9 | 0,24 | 48,5 |
| 312 М | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 | 22,52 |
| 70 М | салат овощной | 60 | 1,07 | 4 | 4,27 | 56,56 | 0,017 | 19,55 | | 1,31 | 26,65 | 290,17 | 12,78 | 0,502 | 259,88 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| 377 М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0,14 |
| | Итого завтрак: | 567 | 21,01 | 21,08 | 72,14 | 562,88 | 0,337 | 52,74 | 18,3 | 4 | 113,45 | 576,72 | 91,72 | 5,892 | 331,04 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 М | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 0,013 | 11,89 | | 1,47 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,4 | 19,74 |
| 113 М | Суп-лапша домашняя | 250 | 13,29 | 2,86 | 14,53 | 137,04 | 0,19 | 1,7 | 49,9 | 1,33 | 25,31 | 103,37 | 6,57 | 1,08 | 44,6 |
| 291 М | Плов с мясом птицы 80/150 | 230 | 25,1 | 22,94 | 43,17 | 480,7 | 0,17 | 7,44 | 77,28 | 2,71 | 29,12 | 275,9 | 57,93 | 2,67 | 298,31 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 810 | 45,73 | 29,63 | 115,31 | 915,86 | 0,51 | 25,03 | 127,18 | 6,62 | 115,88 | 474,54 | 105,21 | 8,35 | 362,65 |
| | Всего: | 1377 | 66,74 | 50,71 | 187,45 | 1478,74 | 0,847 | 77,77 | 145,48 | 10,62 | 229,33 | 1051,26 | 196,93 | 14,242 | 693,69 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ЧЕТВЕРГ Неделя: первая Сезон: Зима-весна Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 М | Запеканка творожная с морковью | 160 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 | 0,09 | 2,07 | 66,15 | 0,87 | 195,93 | 262,4 | 40,7 | 1,08 | 635,94 |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 | 0,01 | 0,06 | 15 | 0,05 | 13,2 | 9,15 | 1,35 | 0,01 | 16,05 |
| 379 М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 127,77 | 90 | 14 | 0,14 | 22 |
| 15 М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 |
| | Фрукты (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | 10 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого завтрак: | 535 | 31,55 | 21,44 | 69,55 | 600,39 | 0,25 | 41,07 | 137,15 | 1,74 | 581,1 | 541,35 | 89,25 | 2,33 | 735,59 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 60 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,1 | 0,02 | 28,3 | | 1,41 | 31,92 | 23,68 | 12,96 | 0,44 | 161,86 |
| 88 М | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,15 | 3,2 | 10,27 | 79,83 | 0,07 | 33,6 | | 1,54 | 36,24 | 50,08 | 24,21 | 0,92 | 226,4 |
| 261 М | Печень тушенная в соусе | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 | 160 |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 | | 12 | 0,8 | 11,51 | 45,5 | 8,23 | 0,83 | 13,5 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| 342 М | Компот из с/м ягод | 200 | 0,23 | 0,05 | 17,62 | 68,59 | 0,01 | 46 | | 0,17 | 8,28 | 7,59 | 7,13 | 0,34 | 3,91 |
| | Итого обед: | 830 | 28,05 | 18,99 | 111,28 | 725,63 | 0,497 | 120,6 | 5252 | 5,83 | 134,05 | 426,75 | 92,63 | 8,93 | 565,67 |
| | Всего: | 1365 | 59,6 | 40,43 | 180,83 | 1326,02 | 0,747 | 161,67 | 5389,15 | 7,57 | 715,15 | 968,1 | 181,88 | 11,26 | 1301,26 |

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ПЯТНИЦА | | | Неделя: первая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 М | Гуляш мясной | 80 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 | | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 | 63,2 |
| 321 М | Кануста тушеная | 50 | 1,3 | 1,04 | 4,65 | 33,98 | 0,03 | 27,4 | 5,33 | 0,12 | 30,11 | 22,63 | 11,48 | 0,45 | 36,72 |
| 302 М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,3 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 | |
| 377 М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0,14 |
| | Хлеб Пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Итого завтрак: | 507 | 26,76 | 20,19 | 68,04 | 562,85 | 0,43 | 33,15 | 5,33 | 3,09 | 67,68 | 412,03 | 182,28 | 8,69 | 100,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 М | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 2,06 | 5,02 | 41,92 | 0,01 | 5,7 | | 0,94 | 28,45 | 26,05 | 12,98 | 0,86 | 1,14 |
| 106 М | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,78 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,08 | | 2,32 | 24,18 | 71,1 | 29,35 | 1,1 | 208 |
| 204 М | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 7,91 | 6,13 | 33,89 | 223,08 | 0,09 | 0,08 | 39 | 0,81 | 112,06 | 107,36 | 12,3 | 0,89 | 15,6 |
| 279 М | Тефтели куриные | 80 | 10,9 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 0,1 | 3,42 | 35,7 | 1,62 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 | 20,4 |
| 349 М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 | 0,6 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 810 | 27,97 | 23,05 | 119,4 | 808 | 0,457 | 21,08 | 74,7 | 7,7 | 232,51 | 405,74 | 116,3 | 6,1 | 245,74 |
| | Всего: | 1317 | 54,73 | 43,24 | 187,44 | 1370,85 | 0,887 | 54,23 | 80,03 | 10,79 | 300,19 | 817,77 | 298,58 | 14,79 | 345,8 |

| № рецеп | Прием пищи; наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ПЯТНИЦА | | | Неделя: первая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 М | Гуляш мясной | 100 | 18,91 | 20,83 | 2,68 | 273,85 | 0,09 | 3,56 | | 2,69 | 12,69 | 195,43 | 26,1 | 2,89 | 79 |
| 321 М | Капуста тушеная | 100 | 2,6 | 2,08 | 9,3 | 67,96 | 0,06 | 54,8 | 10,66 | 0,24 | 60,22 | 45,26 | 22,96 | 0,9 | 73,44 |
| 302 М | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,59 | 3,04 | 52,53 | 283,36 | 0,4 | | | 0,73 | 20,09 | 274,51 | 184,11 | 6,17 | |
| 377 М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0,14 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого завтрак: | 647 | 36,2 | 26,32 | 95,18 | 763,84 | 0,61 | 61,26 | 10,66 | 4,19 | 109,95 | 559,78 | 251,61 | 11,66 | 152,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 М | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 3,43 | 8,37 | 69,87 | 0,017 | 9,5 | | 1,57 | 47,42 | 43,42 | 21,63 | 1,43 | 1,9 |
| 106 М | Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/15 | 250 | 2,2 | 2,78 | 15,39 | 106 | 0,12 | 11,08 | | 2,32 | 24,18 | 71,1 | 29,35 | 1,1 | 208 |
| 204 М | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 10,55 | 8,17 | 45,19 | 297,44 | 0,12 | 0,107 | 52 | 1,08 | 149,41 | 143,15 | 16,4 | 1,15 | 20,8 |
| 279 М | Тефтели куриные | 100 | 13,63 | 14,24 | 13,3 | 236,28 | 0,125 | 4,28 | 44,63 | 2,03 | 24,65 | 138,91 | 21,96 | 1,46 | 25,5 |
| 349 М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 | 0,6 |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | |
| | Итого обед: | 950 | 36,19 | 29,58 | 150,57 | 1023,87 | 0,569 | 25,767 | 96,63 | 9,4 | 300,66 | 512,78 | 143,34 | 7,82 | 256,8 |
| | Всего: | 1597 | 72,39 | 55,9 | 245,75 | 1787,71 | 1,179 | 87,027 | 107,29 | 13,59 | 410,61 | 1072,56 | 394,95 | 19,48 | 409,38 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 М | Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5 | 205 | 7.56 | 8.14 | 34.25 | 241.61 | 0.12 | 0.9 | 15 | 0.16 | 187.45 | 201.77 | 43.77 | 0.83 | 56.07 |
| 376 М | Чай с сахаром 200/12 | 200 | | | 11.98 | 47.89 | | 0.1 | | | 4.95 | 8.24 | 4.4 | 0.86 | |
| 15 М | Сыр порционный | 20 | 4.09 | 4.6 | 0.49 | 60 | 0.01 | 0.16 | 46 | 0.1 | 200 | 128 | 9 | 0.2 | 51.6 |
| 14 М | Масло порционное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.09 | | | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | | 0.02 | 45 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.48 | 88.4 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 | 0.05 | 15 | | 0.3 | 24 | 16.5 | 13.5 | 3.3 | 45 |
| | Итого завтрак: | 625 | 15.37 | 20.95 | 80.03 | 574.49 | 0.24 | 16.16 | 101 | 1.18 | 428 | 392.31 | 83.87 | 6.01 | 197.67 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 М | Салат из моркови с изюмом 33 | 60 | 0.78 | 5.09 | 10.59 | 92.33 | 0.04 | 1.95 | | 2.42 | 20.13 | 37.03 | 19.86 | 0.63 | 780.72 |
| 102 М | Суп картофельный с горохом | 250 | 5.87 | 5.55 | 19.28 | 150.87 | 0.23 | 11.51 | | 2.45 | 36.57 | 106.78 | 38.27 | 1.98 | 201.9 |
| 294 М | Котлеты рубленные из мяса птицы | 80 | 12.68 | 12.19 | 11.84 | 208 | 0.15 | 0.65 | 39.13 | 4.75 | 43.48 | 58.18 | 16.15 | 2.63 | 68.09 |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.63 | 2.84 | 35.99 | 192.21 | 0.09 | | 12 | 0.8 | 11.51 | 45.5 | 8.23 | 0.83 | 13.5 |
| 342 М | Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0.16 | 0.16 | 15.9 | 66.68 | 0.01 | 4 | | 0.08 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.92 | 12 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5.32 | 0.63 | 32.34 | 154.7 | 0.117 | | | 0.91 | 16.1 | 60.9 | 23.1 | 1.4 | |
| | Итого обед: | 810 | 30.44 | 26.46 | 125.94 | 864.79 | 0.637 | 18.11 | 51.13 | 11.41 | 134.19 | 312.79 | 109.21 | 8.39 | 1076.21 |
| | Всего: | 1435 | 45.81 | 47.41 | 205.97 | 1439.28 | 0.877 | 34.27 | 152.13 | 12.59 | 562.19 | 705.1 | 193.08 | 14.4 | 1273.88 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кэл | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ВТОРНИК | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 221,224 М | Сырники(запеканка) с морковью | 185 | 21,62 | 16,34 | 24,19 | 334,67 | 0,2 | 2,01 | 80 | 2,25 | 181,99 | 270,28 | 38,75 | 1,04 | 665,03 |
| 334-337М | Соус ягодный | 15 | 0,05 | 0,01 | 8,62 | 35,04 | | 0,9 | | 0,02 | 2,22 | 1,8 | 1,56 | 0,05 | |
| 377 М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0,14 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 45 |
| | Итого завтрак: | 597 | 25,37 | 17,32 | 78,18 | 578,88 | 0,31 | 20,81 | 80 | 3,1 | 225,16 | 333,16 | 72,25 | 6,09 | 710,17 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 М | Салат из свежеты с солеными огурцами | 60 | 0,85 | 3,62 | 3,77 | 51 | 0,017 | 3,57 | | 1,47 | 18,43 | 23,7 | 11,17 | 0,64 | 4,27 |
| 84 М | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 2,73 | 3,31 | 14,05 | 97,86 | 0,09 | 21,6 | | 1,52 | 44,82 | 72,82 | 28,34 | 1,3 | 231,14 |
| 297 М | Фрикадельки из мяса птицы | 80 | 21,62 | 20,02 | 6,32 | 292,38 | 0,12 | 2,2 | 89 | 0,53 | 19,11 | 188,21 | 25,19 | 2,03 | 57,5 |
| 304 М | Рис отварной | 150 | 3,8 | 2,72 | 40 | 199,65 | 0,04 | | 12 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 | 13,5 |
| 342 М | Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 | 12 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 810 | 34,48 | 30,46 | 112,38 | 862,27 | 0,394 | 31,37 | 101 | 4,76 | 120,94 | 434,18 | 119,06 | 6,92 | 318,41 |
| | Всего: | 1407 | 59,85 | 47,78 | 190,56 | 1441,15 | 0,704 | 52,18 | 181 | 7,86 | 346,1 | 767,34 | 191,31 | 13,01 | 1028,58 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| СРЕДА | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 60 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,1 | 0,02 | 28,3 | | 1,41 | 31,92 | 23,68 | 12,96 | 0,44 | 161,86 |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 | | 12 | 0,8 | 11,51 | 45,5 | 8,23 | 0,83 | 13,5 |
| 255 М | Печень по-строгановски свиная с соусом №332 | 100 | 15,6 | 11,3 | 3,52 | 171 | 0,2 | 5,61 | 2443 | 1,25 | 18,48 | 262,51 | 19,58 | 14,16 | 25,79 |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 | 39,66 |
| | Хлеб Пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | | | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | Итого завтрак: | 530 | 29,74 | 22,21 | 76,45 | 620,17 | 0,38 | 34,99 | 2473,06 | 3,73 | 285,07 | 524,19 | 81,07 | 16,49 | 240,81 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 М | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5 | 0,01 | 1,75 | | 1,33 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 | 2,5 |
| 103 М | Суп картофельный с вермишелью 80/20 | 250 | 10,8 | 3,69 | 21,09 | 161,1 | 0,14 | 17,02 | 31,5 | 1,7 | 30,09 | 120,16 | 25,52 | 1,52 | 230,27 |
| 234 М | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 13,04 | 4,94 | 15,44 | 158,78 | 0,12 | 0,33 | 6,6 | 2,38 | 44,68 | 188,79 | 47,6 | 0,83 | 6,6 |
| 312 М | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 | 22,52 |
| 349 М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 | 0,6 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 820 | 33,67 | 12,62 | 114,5 | 706,75 | 0,567 | 46,44 | 52,4 | 7,58 | 179,57 | 509,96 | 158,02 | 5,98 | 262,49 |
| | Всего: | 1350 | 63,41 | 34,83 | 190,95 | 1326,92 | 0,947 | 81,43 | 2525,46 | 11,31 | 464,64 | 1034,15 | 239,09 | 22,47 | 503,3 |

| № рецеп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|----------------|--------------|--|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | Р ₂ |
| СРЕДА | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 М | Салат из свежей капусты | 100 | 2,03 | 5,12 | 10,77 | 98,5 | 0,03 | 47,17 | | 2,35 | 53,2 | 39,47 | 21,6 | 0,73 | 269,77 |
| 309 М | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,51 | 3,79 | 47,99 | 256,28 | 0,12 | | 16 | 1,07 | 15,35 | 60,67 | 10,97 | 1,11 | 18 |
| 255 М | Печень по-строгановски свиная с соусом №332 | 100 | 15,6 | 11,3 | 3,52 | 171 | 0,2 | 5,61 | 2443 | 1,25 | 18,48 | 262,51 | 19,58 | 14,16 | 25,79 |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 | 39,66 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого завтрак: | 640 | 33,89 | 25,37 | 101,58 | 765,04 | 0,45 | 53,86 | 2477,06 | 5,2 | 314,79 | 572,55 | 99,05 | 17,46 | 353,22 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 М | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | | 2,66 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | 5 |
| 103 М | Суп картофельный с вермишелью 80/20 | 250 | 10,8 | 3,69 | 21,09 | 161,1 | 0,14 | 17,02 | 31,5 | 1,7 | 30,09 | 120,16 | 25,52 | 1,52 | 230,27 |
| 234 М | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 | 0,12 | 0,33 | 6,6 | 2,38 | 44,68 | 188,79 | 47,6 | 0,83 | 6,6 |
| 312 М | Картофельное пюре | 200 | 4,44 | 4,37 | 30,21 | 178,52 | 0,21 | 35,39 | 19,07 | 0,21 | 60,27 | 131,88 | 45,07 | 1,67 | 30,03 |
| 349 М | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 | 0,6 |
| | Хлеб Пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,2 | 221 | 0,167 | | | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | |
| | Итого обед: | 950 | 37,46 | 14,03 | 136,76 | 822,68 | 0,677 | 57,04 | 57,17 | 9,35 | 213,04 | 581,03 | 186,19 | 7,3 | 272,5 |
| | Всего: | 1590 | 71,35 | 39,4 | 238,34 | 1587,72 | 1,127 | 110,9 | 2534,23 | 14,55 | 527,83 | 1153,58 | 285,24 | 24,76 | 625,72 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ЧЕТВЕРГ | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 М | Капуста тушеная | 50 | 1,3 | 1,04 | 4,65 | 33,98 | 0,03 | 27,4 | 5,33 | 0,12 | 30,11 | 22,63 | 11,48 | 0,45 | 36,72 |
| 279 М | Тефтели куриные | 80 | 10,9 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 0,1 | 3,42 | 35,7 | 1,62 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 | 20,4 |
| 302 М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,3 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 | |
| 379 М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 127,77 | 90 | 14 | 0,14 | 22 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого завтрак: | 520 | 27,83 | 18,07 | 90,45 | 631,8 | 0,51 | 31,6 | 51,03 | 2,81 | 201,87 | 464,44 | 194,33 | 7,19 | 79,12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 М | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,06 | 4,16 | 6,02 | 66,11 | 0,05 | 8 | | 1,83 | 9,15 | 28,78 | 11,38 | 0,45 | 6,6 |
| 99 М | Суп из овощей | 250 | 1,85 | 5,26 | 11,06 | 99,46 | 0,09 | 21,2 | | 2,34 | 29,16 | 52,44 | 21,81 | 0,83 | 205,6 |
| 259 М | Жаркое по-домашнему (свинина)80/120 | 200 | 14,93 | 20,48 | 20,81 | 328,02 | 0,6 | 27,05 | | 1,87 | 23,35 | 216,96 | 51,73 | 2,9 | 24,42 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 13,5 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 780 | 24,16 | 30,73 | 90,43 | 740,29 | 0,877 | 60,25 | 0 | 7,15 | 91,76 | 373,08 | 116,02 | 8,38 | 250,12 |
| | Всего: | 1300 | 51,99 | 48,8 | 180,88 | 1372,09 | 1,387 | 91,85 | 51,03 | 9,96 | 293,63 | 837,52 | 310,35 | 15,57 | 329,24 |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | к/кал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------|----------|-------|---|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | РЭ |
| ПЯТНИЦА | | | Неделя: вторая | | | Сезон: Зима-весна | | | Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ) | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 М | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 0,013 | 11,89 | | 1,47 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,4 | 19,74 |
| 239 М | Тефтели рыбные (минтай) | 100 | 6,61 | 6,44 | 9,41 | 122 | 0,06 | 1,15 | 14,8 | 2,61 | 51,05 | 97,9 | 16,28 | 0,5 | 23,5 |
| 312 М | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2 | 98,91 | 33,8 | 1,25 | 22,52 |
| 382 М | Какао с молоком | 200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 | 39,66 |
| | Хлеб Пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | |
| | Итого завтрак: | 550 | 19,71 | 17,88 | 76,44 | 546,57 | 0,333 | 40,66 | 47,16 | 4,77 | 355,36 | 427,08 | 106,59 | 3,61 | 105,42 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 М | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 3,09 | 4,01 | 47,48 | 0,03 | 7,5 | | 1,39 | 19,89 | 22,22 | 11,91 | 0,5 | 141,52 |
| 98 М | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10,96 | 3,59 | 10,83 | 120,07 | 0,1 | 20,79 | 36 | 1,56 | 41,69 | 112,18 | 21,84 | 1,32 | 233,85 |
| 304 М | Рис отварной | 150 | 3,8 | 2,72 | 40 | 199,65 | 0,04 | | 12 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 | 13,5 |
| 250 М | Бефстроганов 80/20 | 80 | 12,52 | 13,36 | 3,94 | 186,09 | 0,07 | 1,93 | 8 | 1,24 | 22,82 | 137,71 | 17,94 | 1,93 | 8,56 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 13,5 |
| | Хлеб Пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 32,34 | 154,7 | 0,117 | | | 0,91 | 16,1 | 60,9 | 23,1 | 1,4 | |
| | Итого обед: | 810 | 34,36 | 23,59 | 111,32 | 799,99 | 0,377 | 34,22 | 56 | 5,55 | 130,58 | 431,16 | 110,45 | 8,58 | 410,93 |
| | Всего: | 1360 | 54,07 | 41,47 | 187,76 | 1346,56 | 0,71 | 74,88 | 103,16 | 10,32 | 485,94 | 858,24 | 217,04 | 12,19 | 516,35 |