



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ**  
 для детей –инвалидов (ОВЗ) на весенне –летний период  
 МБОУ «Делуровская СОШ» 1-4 класс (7-11 лет) 2023 – 2024 учебного года

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница 10.00-10.20  
 II Завтрак: понедельник-пятница 11.30-11.45

Исполнитель: Митрейкина Л.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>День-1</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.8	8.4	22.0	182.4	0.05	0.51	0.05	0.65	0.10	0.13	109.54	14.97	87.38	0.29	170.42	8.82	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	119	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.0</b>	<b>17.8</b>	<b>68.9</b>	<b>500.5</b>	<b>0.19</b>	<b>91.09</b>	<b>0.14</b>	<b>1.48</b>	<b>0.15</b>	<b>0.35</b>	<b>245.87</b>	<b>46.72</b>	<b>195.72</b>	<b>1.44</b>	<b>518.32</b>	<b>11.82</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	80.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>1.5</b>	<b>27.5</b>	<b>157.9</b>	<b>0.04</b>	<b>3.61</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>24.24</b>	<b>10.42</b>	<b>36.40</b>	<b>2.71</b>	<b>241.78</b>	<b>2.34</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18.4</b>	<b>19.3</b>	<b>96.5</b>	<b>658.4</b>	<b>0.23</b>	<b>94.70</b>	<b>0.16</b>	<b>1.55</b>	<b>0.19</b>	<b>0.40</b>	<b>270.11</b>	<b>57.14</b>	<b>232.12</b>	<b>4.15</b>	<b>760.10</b>	<b>14.16</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>День-2</b>																					

**Завтрак**

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	45.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	119	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.1</b>	<b>17.8</b>	<b>80.4</b>	<b>540.2</b>	<b>0.24</b>	<b>14.45</b>	<b>0.15</b>	<b>3.94</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>127.66</b>	<b>75.60</b>	<b>243.88</b>	<b>4.73</b>	<b>176.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		

**II Завтрак**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.1</b>	<b>2.0</b>	<b>27.8</b>	<b>159.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>38.57</b>	<b>14.06</b>	<b>47.67</b>	<b>1.44</b>	<b>84.23</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.2</b>	<b>19.8</b>	<b>108.3</b>	<b>699.8</b>	<b>0.28</b>	<b>15.22</b>	<b>0.17</b>	<b>4.04</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>166.23</b>	<b>89.66</b>	<b>291.55</b>	<b>6.17</b>	<b>261.04</b>	<b>0.82</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		

**День - 3**

**Завтрак**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.07	1.17	0.08	2.22	0.11	0.33	230.00	36.00	273.10	1.04	314.98	3.85	0.04	0.02	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.6	3.1	28.1	155.5	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	116.03	23.55	97.42	0.58	183.36	9.00	0.00	0.00	432	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.05	13.20	0.05	0.00	0.00	0.07	10.56	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	119	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>38.7</b>	<b>22.0</b>	<b>90.3</b>	<b>722.9</b>	<b>0.22</b>	<b>14.89</b>	<b>0.23</b>	<b>3.42</b>	<b>1.00</b>	<b>0.68</b>	<b>381.12</b>	<b>125.94</b>	<b>493.83</b>	<b>3.72</b>	<b>1039.85</b>	<b>20.90</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		

**II Завтрак (ОВЗ)**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5.5	6.1	8.9	113.9	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	0.28	227.88	26.59	170.91	0.19	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.3</b>	<b>8.1</b>	<b>23.0</b>	<b>216.2</b>	<b>0.12</b>	<b>2.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.33</b>	<b>245.33</b>	<b>31.43</b>	<b>206.60</b>	<b>0.48</b>	<b>315.92</b>	<b>17.91</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.0</b>	<b>30.0</b>	<b>113.3</b>	<b>939.1</b>	<b>0.34</b>	<b>17.38</b>	<b>0.30</b>	<b>3.52</b>	<b>1.07</b>	<b>1.01</b>	<b>626.45</b>	<b>157.37</b>	<b>700.43</b>	<b>4.20</b>	<b>1355.77</b>	<b>38.83</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>		

**День - 4**

**Завтрак**

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11.7	3.5	2.9	90.1	0.02	1.32	0.51	0.20	0.00	0.02	15.89	10.96	18.95	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	215.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	2011

ЧАЙ С ЛИМОНАМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	1.825	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>20.5</b>	<b>12.2</b>	<b>55.7</b>	<b>522.5</b>	<b>0.21</b>	<b>13.47</b>	<b>0.58</b>	<b>0.84</b>	<b>0.08</b>	<b>0.39</b>	<b>240.56</b>	<b>75.83</b>	<b>261.80</b>	<b>3.25</b>	<b>1122.03</b>	<b>10.17</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		

**II Завтрак**

ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>26.0</b>	<b>221.8</b>	<b>0.03</b>	<b>10.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>21.40</b>	<b>12.32</b>	<b>19.64</b>	<b>3.28</b>	<b>278.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.1</b>	<b>12.7</b>	<b>81.7</b>	<b>744.3</b>	<b>0.24</b>	<b>23.47</b>	<b>0.59</b>	<b>1.47</b>	<b>0.08</b>	<b>0.41</b>	<b>261.96</b>	<b>88.15</b>	<b>280.94</b>	<b>6.53</b>	<b>1400.03</b>	<b>12.17</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		

**День - 5**

**Завтрак**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.6	13.3	38.2	346.9	0.07	0.44	0.24	0.79	0.00	0.11	16.94	42.43	202.16	2.41	353.20	7.41	0.08	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУИАК)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21.7</b>	<b>13.6</b>	<b>97.7</b>	<b>602.8</b>	<b>0.17</b>	<b>20.39</b>	<b>0.44</b>	<b>1.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>46.69</b>	<b>79.20</b>	<b>258.57</b>	<b>4.42</b>	<b>726.23</b>	<b>7.41</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		

**II Завтрак**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.80	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.2</b>	<b>2.2</b>	<b>21.2</b>	<b>158.1</b>	<b>0.11</b>	<b>1.82</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>244.25</b>	<b>31.84</b>	<b>212.09</b>	<b>0.29</b>	<b>38.67</b>	<b>0.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.9</b>	<b>15.7</b>	<b>119.0</b>	<b>760.8</b>	<b>0.28</b>	<b>22.21</b>	<b>0.46</b>	<b>1.52</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>	<b>290.94</b>	<b>111.04</b>	<b>470.66</b>	<b>4.71</b>	<b>764.90</b>	<b>8.23</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		

**День-6**

**Завтрак**

КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАГОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	297.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.5	12.9	62.0	0.04	13.20	0.01	0.83	0.00	0.03	21.12	10.56	14.52	2.90	366.96	2.64	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	

<b>Итого за прием пищи:</b>	550	12.0	21.4	82.1	574.8	0.19	11.24	0.14	1.88	0.24	0.30	253.53	71.38	249.52	4.85	798.47	21.23	0.02	0.00		
-----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	--------	-------	--------	------	--------	-------	------	------	--	--

**II Завтрак**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	210	4.1	2.0	27.7	158.1	0.04	0.08	0.02	0.10	0.07	0.07	31.85	12.44	46.81	1.40	76.83	0.82	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		16.1	23.4	109.8	732.9	0.23	14.32	0.16	1.98	0.31	0.37	285.38	83.82	296.33	6.25	875.30	22.05	0.03	0.01		

**День-7**

**Завтрак**

ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.9	2.5	349.4	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	505	22.9	33.4	33.8	535.2	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03		

**II Завтрак**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	210	4.7	2.2	32.2	179.7	0.06	3.62	0.02	0.10	0.07	0.07	30.05	12.04	48.29	2.81	254.67	2.62	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		27.6	35.6	66.0	714.9	0.20	4.88	0.43	2.86	2.48	0.80	432.77	65.85	476.03	6.88	731.03	25.70	0.10	0.04		

**День-8**

**Завтрак**

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.5	15.8	71.9	0.03	7.65	0.00	0.55	0.00	0.05	29.07	18.36	24.48	3.06	237.15	1.53	0.02	0.00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	640	41.1	23.8	99.2	778.9	0.39	9.77	0.51	9.19	0.08	0.27	109.79	212.49	335.85	11.01	770.58	8.08	0.06	0.01		

**II Завтрак**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
ВЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	33.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	210	9.2	3.8	21.6	174.3	0.08	0.92	0.02	0.10	0.07	0.05	240.65	30.04	201.29	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		

Всего за день:	50.3	27.5	120.8	953.2	0.47	10.69	0.53	9.29	0.15	0.33	350.44	242.53	537.14	11.30	809.25	8.90	0.07	0.02		
----------------	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	--	--

День-9

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ЯГОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	6.8	12.1	366.0	0.04	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	115.00	18.00	160.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАВИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУПАК)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	600	18.7	10.0	80.7	633.3	0.15	5.32	0.12	0.79	0.00	0.20	240.01	65.23	291.69	1.76	499.41	9.00	0.00	0.00		

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	0.7	0.4	23.6	204.3	0.03	10.75	0.01	0.63	0.00	0.04	37.12	17.22	22.98	3.35	323.56	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		19.5	10.4	104.3	837.6	0.18	16.07	0.13	1.42	0.00	0.24	277.13	82.45	314.67	5.11	822.97	11.00	0.01	0.00		

День-10

Завтрак

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	1.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	640	30.6	26.5	82.6	630.5	0.27	10.12	0.04	2.67	0.10	0.25	97.72	84.70	330.77	6.84	705.66	10.54	0.10	0.02		

II Завтрак

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.7	110.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.70	21.27	136.73	0.15	277.25	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	7.9	7.2	18.0	200.0	0.07	1.00	0.05	0.07	0.04	0.23	205.34	24.49	160.53	0.34	303.03	17.63	0.00	0.00		
Всего за день:		38.5	33.7	100.6	830.5	0.34	11.12	0.09	2.74	0.14	0.48	303.06	109.19	491.30	7.18	1008.69	28.17	0.10	0.02		

МБОУ "Дедуровская СОШ"

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, м	
Итого за весь период	299,5	228,1	1020,2	7871,5	2,79	230,06	3,02	30,39	4,64	4,46	3 264,47	1 087,20	4 091,17	62,48	8 789,08	170,01	0,61	0,1	
Среднее значение за период	30,0	22,8	102,0	787,2	0,28	23,01	0,30	3,04	0,46	0,45	326,45	108,72	409,12	6,25	878,91	17,00	0,06	0,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,2	26,1	58,7																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
ОВЗ общее	575	222