



Утверждаю: Панов А.М.

ОВЗ

День: 9.03

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,20	36,80	242,00	0,14	0,44	0,00	0,00	116,39	0,0	36,40	2,11	
1,00	Сыр(порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,0	0,11	0,00	0,00	150,00	0,00	8,25	0,11	
*357	Чай с сахаром	200	0	0	12,00	128,0	0	20,1	0	0	0,3	0	0	0,03	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55	
476,01	Йогурт детский питьевой	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
		535	9,5	14,79	77,90	602,00	0,23	21,25	0,00	0,75	395,71	32,00	65,65	2,90	

Обед

37	Салат " Студенческий"	60	2,25	6,3	4,05	81,75	0,01	1,34	0	0	9,75	0	8,57	0,3
53,39	Щи из свежей капусты со	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
371,00	Рыба припущенная	45/45	5,30	6,60	3,90	98,00	0,02	6,60	0,00	0,00	19,50	0,00	10,86	0,50
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
420,02	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13	63	0,02	0	0	0,0	5	0	6,0	1
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,00	6,0	0	4,2	0,3
		725	16,15	22,66	75,41	573,82	0,29	57,93	200,18	1,72	128,11	135,80	79,83	3,92
Итого за день			25,65	37,45	153,31	1175,82	0,52	79,18	200,18	2,47	523,82	167,80	145,48	6,82



Утверждаю: _____ Панов А.М.

День: 10.03

ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б.	Ж.	У.		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
366,0	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,40	7,20	26,80	194,0	0,06	0,48	0,00	0,00		114,40	0,00	17,03	0,38	
297,00	Масло сливочное	10	8,40	5,40	34,60	224,00	0,18	0	0,00	0,0		12,90	0,00	121,84	4,18	
285	Какао с молоком	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01		3,1	1,54	0,84	0,07	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75		10	32,0	7	0,55	
Обед		500	17,66	13,01	96,19	577,78	0,30	3,28	0,14	0,76		140,40	33,54	146,71	5,18	
Обед																
*78	Икра морковная	60	1,28	4,35	6,15	69,00	0,03	3,09	0,00	0,00		16,72	0,00	23,07	0,6	
56,21	Суп картофельный с бобовыми и овощами	200	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55		29,34	47,33	18,34	0,66	
*278	Плов из отварной говядины	180	11,51	13,97	21,12	256,55	0,18	26,54	12,3	2,96		23,91	167,69	41,37	2,55	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0		0,3	0	0	0,03	
420,02	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13	63	0,02	0	0	0,0		5	0	6,0	1	
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,00		6,0	0	4,2	0,3	
Итого за день		700	26,50	30,86	74,71	709,45	0,33	46,71	187,88	4,51		81,67	215,02	92,98	5,08	
			44,16	43,87	170,90	1287,23	0,63	49,99	188,02	5,27		222,07	248,56	239,69	10,26	



Утверждаю:

44.03

День: _____
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
311	Каша рисовая молочная	180/5	5,20	7,20	36,10	231,0	0,06	0,45	0,00	0,00	105	0,00	30,2	0,49		
138,22	Кисель витаминизированный	200	0,00	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55		
420,06	Сыр(порционно)	10	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
		500	13,00	12,84	108,81	616,32	0,44	24,68	30,50	1,67	175,26	155,29	75,46	3,48		
Обед																
ТТК 3	Салат картоф с зеленым горош	60	1,95	6	6,07	86,25	0,03	39,9	0	0	9,81	0	11,6	0,4		
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,3	24,66	1,22		
*462	Тертели из говядины с рисом	50/50	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64		
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
283	Компот из ченоплод рябины и ябл	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03		
420,02	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13	63	0,02	0	0	0,0	5	0	6,0	1		
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,00	6,0	0	4,2	0,3		
		735	21,60	19,49	96,56	650,02	0,30	55,81	637,83	4,42	104,62	237,38	91,85	4,37		
Итого за день			34,60	32,33	205,37	1266,34	0,74	80,49	668,33	6,09	279,88	392,67	167,31	7,85		



Утверждаю: Панов А.М.

День: 12.03

ОВЗ

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6		В1	В2	В6	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
311,00	Каша "Дружба" молочная	180/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,10	0,47	0,00	0,00	112,38	0,00	32,72	0,71			
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03			
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,75	10	32,0	7	0,55			
101,06	Фрукт	150	2,0	0,0	14,0	68	0,10	68,4	0	0	63	30,6	20	0,2			
		545	11,40	8,00	78,08	434,40	0,26	68,87	0,00	0,75	185,68	62,60	59,52	1,47			
Обед																	
*78	Винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	33	0,01	3,1	0	0	13,94	0	9,69	0,4			
140,00	Суп картофельный с макарон изд	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66			
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01			
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00	0,18	0	0,00	0,0	12,90	0,00	121,84	4,18			
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
420,02	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13	63	0,02	0	0	0,0	5	0	6,0	1			
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,00	6,0	0	4,2	0,3			
		715	27,64	20,42	101,50	706,13	0,53	17,81	275,85	2,70	104,90	168,04	186,22	8,52			