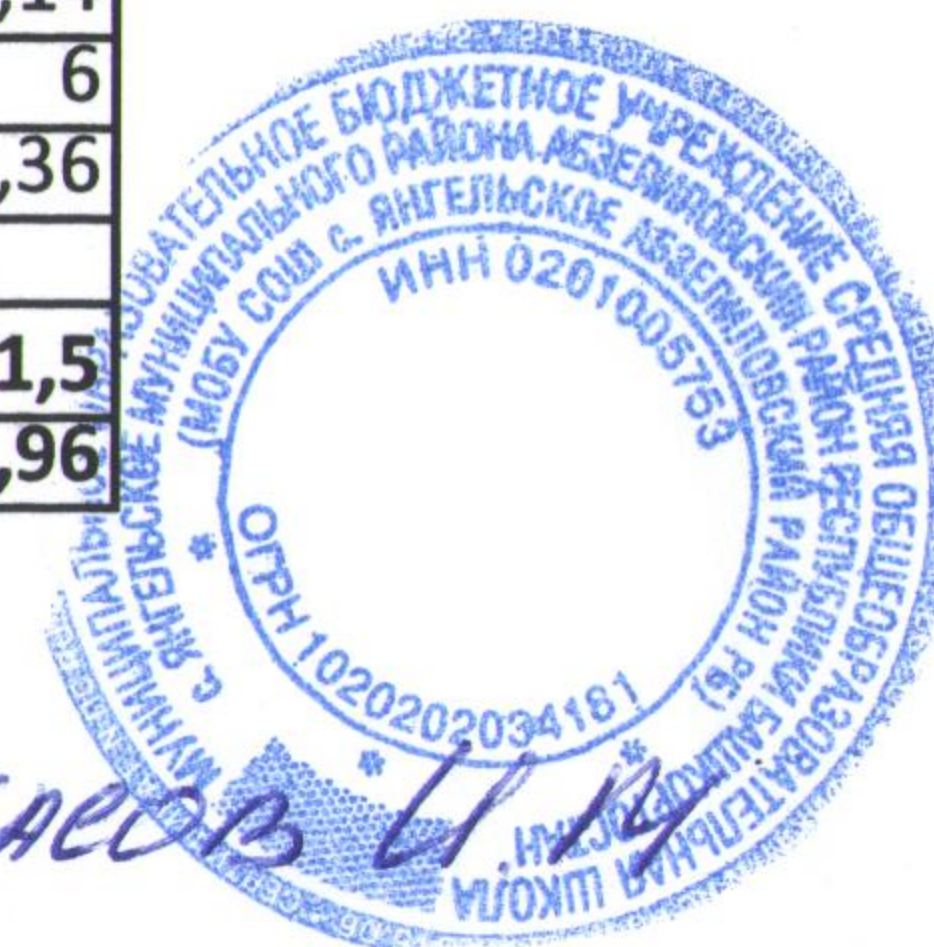


Возраст		от 11 лет и						
наименование блюд		№ рецепта	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамин С,мг
				белки	жиры	углеводы		
завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием								
день 1 первой недели	Бутерброд с сыром	№ 3	50/20	5	3	14,5	106	0,07
	Тефтели	№ 105	120/70	11,4	18,4	15,6	274	2,08
	Макаронные изделия отварные	№202	230/10	6,6	5	40	235	0
	Чай с лимоном	№270	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Фрукт (яблоко)	№Д07ФР19	150	0,6	0,6	14,7	71	15
	Итого за завтрак		780/100	25,8	27,04	109	798	19,95
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Салат "Пестрый"	№ 32	100	1,3	5,9	5,3	79,6	7,77
	Суп бобовый с мясом	№63	300/25	6,4	3,5	25,5	161	3,46
	Чай с молоком	№ 269	200	1,6	1,8	12,4	69	0,65
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	25	2		12	59	
	Итого за обед		625/15	11,3	11,2	55,2	368,6	11,88
	Итого за день		1405/80	37,1	38,24	164,2	1166,6	31,83

Возраст		от 11 лет						
наименование блюд			масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамин С,мг
				белки	жиры	углеводы		
день 2 первой недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Каша гречневая молочная	№175	250/7	8,2	8	33,4	240	0,46
	Масло сливочное (порциями)	№81	10		7		66	
	Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Груша		150	0,3	0,15	6,15	28,2	3
	Итого за завтрак		640/7	10,6	15,18	63,45	440,2	0,46
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Винегрет	№ 40	100	1	1,8	5,8	44	4,14
	Щи с мясом	№ 53	300/12	1,5	4,5	5,7	71	6
	Кисель	№ 292	200	0,1	0,1	27,6	109	1,36
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Итого за обед		630/12	4,6	6,4	53,1	295	11,5
Итого за день		1270/20	15,2	21,58	116,55	735,2	11,96	



Возраст		От 11 лет					Витамин С,мг	
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 3 первой недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Огурцы свежие	№ 3	20				2	1,4
	Рассольник на мясном бульоне	№56	300/12	1,7	4,2	12,3	96	5,36
	Какао с молоком	№ 274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52
	Хлеб пшеничный (ржаной)		30	2		14	71	
	Фрукт (банан)		150	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	Итого за завтрак		700/12	7,6	6,9	48,4	295,4	11,28
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Салат витаминный	№ 21	100	1,2	3,6	8,8	72	10,96
	Рагу овощное с мясом	№ 115	250	18,7	22,8	18,8	355	11,33
	Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Хлеб пшеничныи(ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Итого за обед		580	22	26,43	51,5	533	22,29
	Итого за день		1280/12	29,6	33,33	99,9	828,4	33,57

Возраст		от 11 лет					Витамин С,мг	
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 4 первой недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Сыр (порциями)	№ 1	10	3	3		36	0,07
	Каша "Дружба" с маслом	№169	250/7	5	7	25	185	1,19
	Чай с лимоном	№270	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8
	Булочка "Домашняя"	№102	60	5	10	38	256	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Фрукт (груша)		150	0,3	0,15	6,15	28,2	3
	Итого за завтрак		700/7	15,5	20,19	93,35	617,2	7,06
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Помидор свежий	№105	20			1	5	5
	Уря с мясом птиц	№ 71	250/50	10,5	8,1	15,1	176	0,56
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32
	Итого за обед		500/50	13,5	8,15	57,6	362	5,88
	Итого за день		1200/57	29	28,34	150,95	979,2	12,94



С. П. А. Б. Б. А. С. О. В. 14

Возраст		От 11 лет						Витамин С,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 5 первой недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Булочка сдобная	№ 260	100	7,8	8,6	52,6	318	0,04
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	№54	300/12	1,9	6,6	10,9	110	6,55
	Бульон мясной прозрачный	№50						
	Хлеб пшениный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Кофейный напиток	№ 272	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52
	Итого за завтрак		630/8	14,6	18	92,4	593	7,11
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Салат из свеклы отварной	№ 25	80	1,1	6,6	6,4	88	7,25
	Жаркое по домашнему	№ 98	300	18,8	20,1	20,3	339	1,6
	Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Итого за обед		610	22	26,73	50,6	533	8,85
	Итого за день		1240/8	36,6	44,73	143	1126	15,96

Возраст		от 11 лет					Витамин С, мг	
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 1 второй недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Сыр (порциями)	№ 1	10	3	3		36	0,07
	Биточки мясные	№39	80	11	8	10	160	0,15
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2	0,24	14	71	
	Макаронные изделия отварные	№33	200	6	5	36	212	
	Чай с молоком	№43	150/50	1	2	12	70	0,65
	Итого за завтрак		470/50	23	18,24	72	549	0,87
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Салат из свеклы с яблоками	№7, 04	60	1	3	5	51	5,63
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	№59	300	2,1	2	15	89	5,28
	Мясной бульон прозрачный	№50						
	Шоколад "Аленка"		15					
	Инстантный витаминизированный (кисель)	№47	200			12	128	16,2
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Итого за обед		605	5,1	5	46	339	27,11
	Итого за день		1075/50	28,1	23,24	118	888	27,98



С.И. Рыбасов

Рыбасов С.И.

Возраст		11 лет					Витамин С, мг	
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 2 второй недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Булочка "Домашняя"	№102	60	5	10	38	256	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	№ 9,02	250/7	5	7	30	202	1,17
	Какао с молоком	№ 45,01	200	4	4	22	136	0,38
	Итого за завтрак		540/5	16	21	104	665	1,55
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Огурцы свежие	№ 3	20				2	1,4
	Макаронные изделия отварные	№202	230/10	6,6	5	40	235	0
	Тефтели из говядины	№ 105	120/70	11,4	18,4	15,6	274	2,08
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Итого за обед		600/80	20,1	23,43	79,5	617	3,48
	Итого за день		1140/85	36,1	44,43	183,5	1282	5,03

Возраст		от 11 лет						Витамин С,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 3 второй недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	Помидор свежий	№105	20			1	5	5
	Фрикадельки	№ 104	120/40	12	11,3	9,2	187	0,08
	Пюре картофельное	№ 131	230	3,7	6,3	23,4	168	6,22
	Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Итого за завтрак		700/40	17,8	17,63	57,5	466	11,3
	обед для ОВЗ 2 прием							
	Салат витаминный	№ 21	80	1,2	3,6	8,8	72	10,86
	Суп крестьянский с крупой и с мясом	№ 65	300/12	1,7	4,5	10	88	6,4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32
	Фрукт (груша)		150	0,3	0,15	6,15	28,2	3
	Итого за обед		760/8	6,2	8,3	66,45	369,2	20,58



Р.А.Б.А.С.О.В. И.И.

