

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОБЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	500	24,7	15,5	68,3	488,7
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День		26,99	18,44	115,38	708

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-28м	Жаркое по - домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак:	590	33,7	8,4	79,83	499,8
	2-й завтрак					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за 2-ой завтрак	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за День	820	35,54	9,6	865,14	698

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезки	20	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	500	23,6	19,5	68	542,6
	2-й завтрак					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за День	730	26,05	22,64	112,62	777,7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	19,7	12,2	78	501
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День	810	21,99	15,14	125,08	720,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-1бз	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	42,1	14,4	79,5	616,2
	2-й завтрак					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за 2-ой завтрак	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за День	810	43,94	15,6	122,9	814,4

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	18,7	14	90	560,8
	2-й завтрак					
604	Праники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	810	21,15	17,14	134,62	795,9

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	500	30,98	11,49	61,15	472,7
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День	730	33,27	14,43	108,23	692

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	510	31,3	21	70,5	597,4
	2-й завтрак					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за 2-ой завтрак	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за День	740	33,14	22,2	113,9	795,6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенние

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	33,4	17	73,4	579,8
	2-й завтрак					
604	Пянники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	810	35,85	20,14	118,02	814,9

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за завтрак:	580	27,9	27,2	68,7	631
	2-й завтрак					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за 2-ой завтрак	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День	810	30,19	30,14	115,78	850,3
	Итого за 10 дней		24,48	27,66	112,56	799,38
	Итого за 10 дней		12,08%	30,74%	55,58%	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011.