



№ 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего			К	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
1 день																				
Завтрак																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	153,34	140,6	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	16	35,6	0,52	0,06	0,11	0,37	1,61	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
3/13	Горячий бутерброд с сыром (80гр)	80	6,64	10,99	27,97	220,51	85,6	143,57	22,93	122,26	1,24	79	47,18	88,2	1,11	0,08	0,07	0,74	2,59	0,04
2	Хлеб пшеничный	36,8	2,43	0,24	17,26	82,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с молоком (вариант 4)	200	1,62	1,62	12,23	67,45	72,57	58,49	6,65	41,85	0,08	10	4,5	11	0	0,02	0,07	0,04	0,4	0,26
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			22,08	23,54	87,21	586,48	354,8	317,74	49,29	328,78	2,71	208,2	91,68	238,8	1,87	0,18	0,42	1,23	6,03	0,71
Второй прием пищи ОВЗ																				
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/3	Печенье	30	3,20	3,45	12,89	106,54	235,2	29,05	28	136,5	4,13	0	10,5	1,75	0,18	0,18	0,07	0,63	19,25	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,30	3,47	18,83	129,63	235,4	29,22	28	136,5	4,15	0	10,5	1,75	0,18	0,18	0,07	0,63	19,25	0
Итого за день			25,38	27,01	106,04	716,12	590,2	346,97	77,29	465,28	6,86	208,2	102,18	240,55	2,05	0,35	0,49	1,86	25,28	0,71
2 день																				
Завтрак																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,60	16,49	29,02	248,97	58,89	82,36	10,24	80,76	0,84	24,84	23,04	46,17	0,97	0,05	0,04	0,44	2,25	0,03
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
2	Хлеб пшеничный	27,5	1,99	0,18	13,90	61,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			15,48	24,57	67,70	479,11	488,8	111,3	24,43	101,49	4,22	64,84	98,58	98,79	1,38	0,1	0,08	0,9	2,89	15,99
Второй прием пищи ОВЗ																				
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	10,53	0,12	0,12	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
20/2	Булочка с маком (40 гр.)	40	3,17	3,91	17,51	129,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,24	3,91	22,05	139,95	0,12	0,12	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
Итого за день			18,72	28,48	89,75	619,05	488,9	111,41	24,43	101,49	4,23	64,84	98,58	98,79	1,38	0,1	0,08	0,9	2,89	16,07

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,02	8,15	32,08	226,17	229,7	115,18	55,33	183,92	1,36	23,76	20,24	44,11	0,69	0,15	0,14	0,39	2,54	0,46
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
2	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	21,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,65	13,2	132	5,25	75	0,15	39	25,5	43,2	0,08	0,01	0,05	0,03	0,92	0,11
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			18,23	17,50	83,47	590,06	302	258,09	74,93	297,2	2,41	74,76	57,74	109,81	1,66	0,22	0,21	1,07	4,96	0,56
Второй прием пищи ОВЗ																				
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,05	6,46	32,11	306,1	28,07	17,96	24,44	0,57	0	567	104,94	0,99	0,02	0,03	0,46	0,7	0,29
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	2,49	3,60	12,48	104,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,41	3,65	18,94	136,68	306,1	28,07	17,96	24,44	0,57	0	567	104,94	1,06	0,02	0,03	0,46	0,93	0,29
Итого за день			21,64	21,15	102,41	726,74	608,1	286,15	92,89	321,64	2,98	74,76	624,74	214,75	2,72	0,23	0,24	1,52	5,89	0,85
4 день																				
Завтрак																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (жидкая)	180	2,31	4,51	9,04	98,44	131	83,32	11,06	62,56	0,12	17,28	14,4	32,04	0,04	0,02	0,1	0,12	0,58	2,6
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
2	Хлеб пшеничный	40,00	2,42	0,24	17,17	108,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко	150	0,60	0,60	18,40	79,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	12,48	5,13	18,35	95,89	175,5	100,21	27,6	96,11	0,95	10,8	7,92	19,94	0,01	0,03	0,12	0,14	1,03	0,47
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			17,89	17,73	63,09	448,36	726,5	209,94	52,16	178,17	4,39	68,08	97,32	104,48	0,45	0,1	0,25	0,72	2,23	18,07
Второй прием пищи ОВЗ																				
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/3	Печенье	30	3,20	3,45	12,89	106,54	168	20,75	20	97,5	2,95	0	7,5	1,25	0,13	0,13	0,05	0,45	13,75	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'			3,30	3,47	18,83	129,63	168,2	20,92	20	97,5	2,97	0	7,5	1,25	0,13	0,13	0,05	0,45	13,75	0
Итого за день			21,19	21,20	81,92	577,99	894,7	230,86	72,16	275,67	7,35	68,08	104,82	105,73	0,57	0,22	0,31	1,17	15,98	18,07
5 день																				
Завтрак																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
12/1	Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	5,99	9,52	93,66	260,6	40,53	14,77	27,35	0,72	0	605,84	102,78	2,76	0,03	0,04	0,6	0,78	34,74
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,74	5,84	35,11	224,07	58,89	82,36	10,24	80,76	0,84	24,84	23,04	46,17	0,97	0,05	0,04	0,44	2,25	0,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	36,2	2,39	0,24	16,98	81,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'			17,33	16,95	85,51	551,87	385,7	156,83	33,04	188,07	3,17	124,84	1534,9	416,35	4,72	0,12	0,31	1,32	4,75	114,77
Второй прием пищи ОВЗ																				
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	36,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
20/2	Булочка с маком (40 гр.)	40	3,17	3,91	17,51	129,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'

Итого за день

6 день

Завтрак

Первый прием пищи ОВЗ

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2,99	6,04	8,56	98,13	171,9	123,55	14,63	85,3	0,19	24	20	44,5	0,05	0,03	0,13	0,15	0,81	2,68
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
1/12	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,65	13,2	132	5,25	75	0,15	39	25,5	43,2	0,08	0,01	0,05	0,03	0,92	0,11
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

Второй прием пищи ОВЗ

648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	10,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
11/3	Печенье	30	3,20	3,45	12,89	106,54	210,3	25,98	25,04	122,07	3,69	0	9,39	1,57	0,16	0,16	0,07	0,56	17,22	0

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'

Итого за день

7 день

Завтрак

Первый прием пищи ОВЗ

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,82	166,2	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	21,92	45,27	0,14	0,07	0,14	0,42	1,83	0,53
3/13	Бутерброд закрытый с мясными кулинарными изделиями(с соленым огурцом) (105)	105	9,17	9,69	23,78	191,74	116,6	25,6	14,3	79,33	1,17	13,63	9,96	30,39	1,27	0,07	0,07	2,46	5,88	0,87
2	Хлеб пшеничный	51,3	3,39	0,34	24,06	114,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6

Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'

Второй прием пищи ОВЗ

27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20/2	Булочка с маком (40 гр.)	40	3,17	3,91	17,51	129,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'

Итого за день

8 день

Завтрак

Первый прием пищи ОВЗ

13	Яблоко	145	0,58	0,58	16,82	70,59	403,1	23,2	13,05	15,95	3,19	0	43,5	7,25	0,29	0,04	0,03	0,44	0,58	14,5
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,60	16,49	29,02	248,97	65,43	91,52	11,38	89,74	0,94	27,6	25,6	51,3	1,08	0,06	0,05	0,49	2,51	0,03

2	Хлеб пшеничный	41,5	2,74	0,27	19,46	92,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,04	0,43	0,66	20,24
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		16,85	17,45	83,70	482,17	726,1	141,05	40,2	126,84	4,75	27,6	762,1	186,85	2,38	0,12	0,11	1,36	3,74	34,77	
Второй прием пищи ОВЗ																				
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
	Вафли мягкие "Яшкино" ин/уп.	40	2,40	8,00	20,00	157,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0,04	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		2,61	8,05	27,25	187,08	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,09	0	0	0,01	0,05	0,96	
Итого за день		19,46	25,50	110,95	669,25	736	143,58	40,88	128,07	4,81	27,6	762,64	186,97	2,47	0,12	0,12	1,36	3,79	35,73	
9 день																				
Завтрак																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,34	140,6	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	16	35,6	0,52	0,06	0,11	0,37	1,61	0,42
3/13	Горячий бутерброд с сыром (80гр)	80	6,64	10,99	27,97	220,51	85,6	143,57	22,93	122,26	1,24	79	47,18	88,2	1,11	0,08	0,07	0,74	2,59	0,04
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	45,00	2,21	0,28	19,93	95,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		19,34	20,98	83,59	584,89	282,4	259,42	42,64	286,93	2,65	198,2	87,18	227,8	1,87	0,16	0,35	1,19	5,63	0,45	
Второй прием пищи ОВЗ																				
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	10,53	0,12	0,12	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
16/1	Вафли в ассортименте	40	2,80	4,50	14,40	127,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		2,87	4,50	18,94	138,45	0,12	0,12	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
Итого за день		22,21	25,48	102,53	723,33	282,5	259,54	42,64	286,93	2,66	198,2	87,18	227,8	1,87	0,16	0,35	1,19	5,63	0,54	
10 день																				
Завтрак																				
Первый прием пищи ОВЗ																				
16/1	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	11,90	47,85	192,8	26,11	36,62	53	0,68	0	11564	1966,67	0,39	0,06	0,07	0,96	1,08	4,82
788/7	Вареники с вареной картошкой	210	13,63	18,68	33,57	394,17	1,43	2,81	0,1	1,71	0,02	12,6	12,6	23,63	0,05	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	48,9	3,23	0,32	22,93	109,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Первый прием пищи ОВЗ'		18,32	19,15	75,65	580,99	204,1	31,45	37,4	55,94	0,76	12,6	11577	1990,41	0,46	0,06	0,07	0,97	1,1	5,78	
Второй прием пищи ОВЗ																				
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/3	Печенье	30	3,20	3,45	12,89	106,54	201,6	24,9	24	117	3,54	0	9	1,5	0,15	0,15	0,06	0,54	16,5	0
Итого за 'Второй прием пищи ОВЗ'		3,30	3,47	18,83	129,63	201,8	25,07	24	117	3,56	0	9	1,5	0,15	0,15	0,06	0,54	16,5	0	
Итого за день		21,62	22,62	94,48	710,62	405,9	56,52	61,4	172,94	4,32	12,6	11586	1991,91	0,61	0,21	0,14	1,51	17,6	5,78	
Итого за период		211,74	233,59	1015,37	6775,47	5472	2106,5	562,05	2524,8	45,9	900,39	15013	3680,88	19,25	1,94	2,6	15,36	110,77	204,6	
Итого за один день		21,17	23,36	101,54	677,55															

Нормы по СанПиН не менее 25% норма с 7 до 11 лет	19,25	19,75	83,75	587,50
Нормы по СанПиН не менее 30% норма с 7 до 11 лет	23,10	23,70	100,50	705,00
Нормы по СанПиН не менее 25% норма с 12 лет и старше	22,50	23,00	95,75	680,00
Нормы по СанПиН не менее 30% норма с 12 лет и старше	27,00	27,60	114,90	816,00