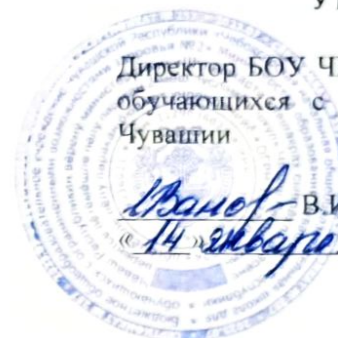


УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ЧР «Чебоксарская НОШ для обучающихся с ОВЗ №2» Минобразования Чувашии



*В.И. Иванова*  
В.И. Иванова  
«14» января 2025

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 12 ЛЕТ**

**БОУ ЧР «Чебоксарская НОШ для обучающихся с ОВЗ №2» Минобразования Чувашии**

**Вариант II**

**Сезон: осенне-зимний**

Сезон: осенне-зимний

| Наименование блюда             | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |       |       |       |
|--------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|------|-------|------|-------|-------|-------|
|                                |             |             | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | А                               | В    | С     | Е    | Са    | Mg    | Р     |
| 1 день (понедельник)           |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |       |       |
| Завтрак                        |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |       |       |
| Каша гречневая молочная жидкая | 1/13**      | 200         | 220              | 3.49  | 7.00  | 25.60    | 0.26                            | 0.1  | 0.9   | 0    | 184   | 60.4  | 194   |
| Кофейный напиток               | 141*        | 200         | 47               |       |       | 12.00    |                                 | 0.08 | 0     | 0    |       | 0.1   | 0.1   |
| Батон с маслом сливочным       |             | 40/15       | 218.2            | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08 | 0     | 0.88 | 17.2  | 12.4  | 54.1  |
| Сок                            | 1/8а**      | 200         | 72               | 1.00  | 0.00  | 46.00    | 0                               | 0.12 | 80    | 0.4  | 36    | 22    | 26    |
| Батон                          |             | 40          | 100              | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08 | 0     | 0.88 | 16    | 11.2  | 52    |
| Итого                          |             |             | 657.20           | 10.94 | 13.92 | 130.26   | 0.36                            | 0.46 | 80.9  | 2.16 | 253.2 | 106.1 | 326.2 |
| Обед                           |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |       |       |
| Помидор порциями               |             | 50          | 10               | 0.40  | 0.10  | 2.00     | 0.1                             | 0.5  | 0.1   | 0.1  | 0     | 0.1   | 0.1   |
| Суп крестьянский со сметаной   | 11/96**     | 200/8       | 77               | 2.42  | 1.60  | 77.00    | 0.01                            | 0.05 | 10    | 0.4  | 23.5  | 20.7  | 50.1  |
| Шницель из курицы              | 7*          | 90          | 190.1            | 14.29 | 14.43 | 6.81     | 0.1                             | 0.1  | 0.14  | 0.1  | 50.1  | 20.1  | 147   |
| Рис отварной с соусом томатным | 12/105*     | 130/20      | 202.1            | 3.90  | 4.50  | 45.30    | 0.07                            | 0.07 | 0     | 0.01 | 17.9  | 7.8   | 1.1   |
| Компот из фруктов              | 4/44**      | 200         | 112              | 1.04  | 0.00  | 27.00    | 0                               | 0    | 0.4   | 0    | 44.8  | 6     | 15.4  |
| Хлеб ржаной                    |             | 80          | 14.8             | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0    | 0     | 0.9  | 27.2  | 32    | 0     |
| Фрукты                         | 161**       | 150         | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08 | 15    | 0.6  | 12    | 63    | 42    |
| Вафли                          | 128*        | 25          | 100.00           | 2.50  | 3.00  | 18.20    | 0                               | 0.05 | 0.1   | 0.01 | 10    | 0.8   | 4     |
| Итого                          |             |             | 775.00           | 26.95 | 23.73 | 241.91   | 0.18                            | 0.22 | 15.77 | 1.51 | 163.5 | 66.6  | 213.7 |
| Итого за весь день             |             |             | 1432.20          | 37.89 | 37.65 | 372.17   | 0.54                            | 0.68 | 96.67 | 1.51 | 163.5 | 86.7  | 213.7 |

|           |
|-----------|
|           |
| <b>Fe</b> |
|           |
| 1.5       |
| 0.1       |
| 0.92      |
| 0.6       |
| 0.88      |
| 4         |
|           |
| 0.1       |
| 0.65      |
| 0.9       |
| 1         |
| 1.26      |
| 3.1       |
| 0.9       |
| 0.3       |
| 7.01      |
| 7.01      |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда          | Номер по СР | Выход, (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |     |      |       |       |       |      |
|-----------------------------|-------------|--------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|-------|-----|------|-------|-------|-------|------|
|                             |             |              | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B     | C   | E    | Ca    | Mg    | P     | Fe   |
| 2 день (вторник)<br>Завтрак |             |              |                  |       |       |          |                                 |       |     |      |       |       |       |      |
| Каша Дружба молочная        | 17/135      | 200          | 221.00           | 6.32  | 10.10 | 26.34    | 0.26                            | 0.08  | 0.9 | 0.02 | 182   | 34    | 174   | 0.54 |
| Какао с молоком             | 1/2**       | 200          | 272.00           | 4.58  | 5.04  | 21.90    | 0.02                            | 0.15  | 1.4 | 0.05 | 168   | 16    | 0.2   | 0.14 |
| Батон с маслом сливочным    |             | 40/15        | 218.2            | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08  | 0   | 0.88 | 17.2  | 12.4  | 54.1  | 0.92 |
| Компот из фруктов           | 4/44**      | 200          | 112              | 1.04  | 0.00  | 27.00    | 0                               | 0     | 0.4 | 0    | 44.8  | 6     | 15.4  | 1.26 |
| Батон                       |             | 40           | 100              | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08  | 0   | 0.88 | 16    | 11.2  | 52    | 0.88 |
| Итого                       |             |              | 923.20           | 15.39 | 22.06 | 121.90   | 0.38                            | 0.39  | 2.7 | 1.83 | 428   | 79.6  | 295.7 | 3.74 |
| Обед                        |             |              |                  |       |       |          |                                 |       |     |      |       |       |       |      |
| Огурец порциями             |             | 50           | 7.00             | 0.30  | 0.00  | 1.80     | 0.1                             | 0     | 0.2 | 0.2  | 0     | 0.1   | 0.1   | 0.1  |
| Суп с макаронными изделиями | 14/118**    | 200          | 66.8             | 24.8  | 0.54  | 14.5     | 0                               | 0.16  | 3.1 | 0.05 | 23    | 23.1  | 276   | 0.6  |
| Суфле рыбное                | 72*         | 90           | 129.30           | 17.00 | 5.00  | 4.40     | 0.08                            | 0.2   | 0.5 | 0.08 | 41.1  | 18.6  | 99.2  | 0.6  |
| Пюре картофельное           | 1/7**       | 150          | 100.50           | 3.20  | 4.50  | 11.50    | 0.12                            | 10.5  | 3   | 0.07 | 54    | 31    | 83    | 0.7  |
| Чай сладкий                 | 1/14**      | 200          | 61.4             | 0     | 0     | 13.0     | 0                               | 0     | 0   | 0    | 10.6  | 5.2   | 4.8   | 0.54 |
| Фрукты                      | 161**       | 150          | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08  | 15  | 0.6  | 12    | 63    | 42    | 0.9  |
| Яйцо отварное               | 3/37*       | 35           | 164.00           | 13.00 | 12.00 | 1.00     | 0.12                            | 0.03  | 0   | 0    | 22.5  | 6     | 96    | 1.25 |
| Хлеб ржаной                 |             | 80           | 148.00           | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0     | 0   | 0.9  | 27.2  | 32    | 0     | 3.1  |
| Итого                       |             |              | 746.00           | 60.70 | 22.14 | 111.80   | 0.3                             | 10.86 | 6.8 | 1.3  | 155.9 | 110   | 463.1 | 5.64 |
| Итого за весь день          |             |              | 1,669.20         | 76.09 | 44.20 | 233.70   | 0.68                            | 11.25 | 9.5 | 3.13 | 583.9 | 189.6 | 758.8 | 9.38 |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда               | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |       |        |       |       |
|----------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|
|                                  |             |             | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B    | C     | E    | Ca    | Mg     | P     | Fe    |
| 3 день (среда)<br>Завтрак        |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |        |       |       |
| Каша из овсяных хлопьев молочная | 13/108*     | 200         | 216.00           | 6.66  | 11.00 | 22.64    | 0.26                            | 0.3  | 0.9   | 0.02 | 180.1 | 46.2   | 201.2 | 0.9   |
| Кофейный напиток с молоком       | 2/18**      | 180         | 151.40           | 4.58  | 5.04  | 21.90    | 0.04                            | 0.24 | 0.9   | 0.01 |       | 20.1   | 134.1 | 0.14  |
| Батон с маслом сливочным         |             | 40/15       | 218.2            | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08 | 0     | 0.88 | 17.2  | 12.4   | 54.1  | 0.92  |
| Компот из фруктов                | 4/44**      | 200         | 112              | 1.04  | 0.00  | 27.00    | 0                               | 0    | 0.4   | 0    | 44.8  | 6      | 15.4  | 1.26  |
| Батон                            |             | 40          | 100              | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08 | 0     | 0.88 | 16    | 11.2   | 52    | 0.88  |
| Итого                            |             |             | 685.60           | 18.73 | 22.96 | 118.20   | 0.4                             | 0.7  | 2.2   | 1.79 | 258.1 | 101.9  | 456.8 | 4.1   |
| Обед                             |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |        |       |       |
| Салат морковный с изюмом         | 178 *       | 50          | 50.10            | 0.50  | 2.50  | 11.00    | 0                               | 0.05 | 4.5   | 0.05 | 10.1  | 20.1   | 30.1  | 0.8   |
| Суп овощной                      | 12/103*     | 200         | 103.10           | 5.10  | 1.60  | 17.10    | 0                               | 0.08 | 0     | 0.02 | 17.4  | 13.6   | 63.2  | 1.06  |
| Биточки из мяса птицы            | 7*          | 90          | 190.10           | 14.29 | 14.43 | 6.81     | 0.1                             | 0.1  | 0.14  | 0.1  | 50.1  | 20.1   | 147   | 0.9   |
| Вermeshель отварная              | 2/24**      | 130         | 202.00           | 6.00  | 6.10  | 30.20    | 0.05                            | 0.09 | 0     | 0.76 | 10.3  | 8.16   | 45.2  | 0.82  |
| Кисель                           | 3/34**      | 200         | 70.80            | 0.00  | 0.00  | 17.10    | 0.5                             | 1.2  | 12    | 0.01 | 9     | 2      | 0     | 0     |
| Фрукты                           | 161**       | 150         | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08 | 15    | 0.6  | 12    | 63     | 42    | 0.9   |
| Печенье                          | 128*        | 25          | 100.00           | 2.50  | 3.00  | 18.20    | 0                               | 0.05 | 0.1   | 0.01 | 10    | 0.8    | 4     | 0.3   |
| Хлеб ржаной                      |             | 80          | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0    | 0     | 0.9  | 27.2  | 32     | 0     | 3.1   |
| Итого                            |             |             | 799.90           | 30.79 | 27.73 | 166.01   | 0.65                            | 1.52 | 16.64 | 1.84 | 124.1 | 95.96  | 285.5 | 6.68  |
| Итого за весь день               |             |             | 1,485.50         | 49.52 | 50.69 | 284.21   | 1.05                            | 2.22 | 18.84 | 3.63 | 382.2 | 197.86 | 742.3 | 10.78 |

Сезон: весенний

| Наименование блюда                | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |        |      |       |       |       |
|-----------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
|                                   |             |             | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B     | C      | E    | Ca    | Mg    | P     |
| 4 день (четверг)<br>Завтрак       |             |             |                  |       |       |          |                                 |       |        |      |       |       |       |
| Каша пшёная молочная              | 9/78**      | 200         | 200              | 5     | 6     | 38       | 0.08                            | 0.07  | 0.18   | 0.24 | 116   | 32.6  | 143.2 |
| Какао с молоком                   | 1/2**       | 200         | 272              | 4.58  | 5.04  | 21.9     | 0.02                            | 0.15  | 1.4    | 0.05 | 168   | 16    | 0.2   |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным |             | 70/10       | 287.00           | 6.10  | 10.30 | 43.00    | 0.1                             | 0.08  | 0      | 0.88 | 17.2  | 12.4  | 54.1  |
| Кисель                            | 3/34**      | 200         | 70.80            | 0.00  | 0.00  | 17.10    | 0.5                             | 1.2   | 12     | 0.01 | 9     | 2     | 0     |
| Батон                             |             | 40          | 100              | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08  | 0      | 0.88 | 16    | 11.2  | 52    |
| Итого                             |             |             | 929.80           | 18.68 | 22.24 | 141.00   | 0.7                             | 1.58  | 13.58  | 2.06 | 326.2 | 74.2  | 249.5 |
| Обед                              |             |             |                  |       |       |          |                                 |       |        |      |       |       |       |
| Салат из помидоров с луком        | 169*        | 50          | 33               | 0.52  | 2.6   | 2.2      | 0                               | 0.01  | 4.1    | 1    | 0.1   | 3     | 21    |
| Суп с клёцками                    | 207*        | 200         | 66.8             | 24.8  | 0.54  | 14.5     | 0                               | 0.16  | 3.1    | 0.05 | 23    | 23.1  | 276   |
| Котлета рыбная                    | 8/76**      | 90          | 122              | 21.1  | 0.43  | 5.1      | 0                               | 0.1   | 0      | 0.06 | 35.1  | 19.1  | 260.6 |
| Картофельное пюре                 | 1/7**       | 130         | 100.00           | 3.10  | 6.80  | 6.85     | 0.12                            | 10.5  | 3      | 0.07 | 54    | 31    | 83    |
| Сок                               | 1/8a**      | 200         | 72.00            | 1.00  | 0.00  | 46.00    | 0                               | 0.12  | 80     | 0.4  | 36    | 22    | 26    |
| Фрукты                            | 161**       | 150         | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08  | 15     | 0.6  | 12    | 63    | 42    |
| Яйцо отварное                     | 3/37*       | 35          | 164.00           | 13.00 | 12.00 | 1.00     | 0.12                            | 0.03  | 0      | 0    | 22.5  | 6     | 96    |
| Хлеб ржаной                       |             | 80          | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0     | 0      | 0.9  | 27.2  | 32    | 0     |
| Итого                             |             |             | 641.60           | 65.92 | 22.47 | 141.25   | 0.12                            | 10.89 | 90.2   | 2.48 | 175.4 | 130.2 | 666.6 |
| Итого за весь день                |             |             | 1,571.40         | 84.60 | 44.71 | 282.25   | 0.82                            | 12.47 | 103.78 | 4.54 | 501.6 | 204.4 | 916.1 |

|      |
|------|
|      |
| Fe   |
|      |
| 0.5  |
| 0.14 |
| 0.92 |
| 0    |
| 0.88 |
| 2.44 |
|      |
| 0.2  |
| 0.6  |
| 0.2  |
| 0.7  |
| 0.6  |
| 0.9  |
| 1.25 |
| 3.1  |
| 5.4  |
| 7.84 |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда                        | Номер<br>по СР | Выход,<br>(гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |        |      |       |        |       |      |
|-------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
|                                           |                |                 | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B    | C      | E    | Ca    | Mg     | P     | Fe   |
| 5 день (пятница)<br>Завтрак               |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |        |      |       |        |       |      |
| Каша рисовая молочная                     | 15/123**       | 200             | 200.00           | 5.00  | 6.00  | 38.00    | 0.08                            | 0.07 | 0.18   | 0.24 | 116   | 32.9   | 143.2 | 0.51 |
| Чай с сахаром                             | 1/14**         | 200             | 61.4             | 0.00  | 0.00  | 13.10    | 0.16                            | 0.16 | 0.66   | 0    | 10.6  | 4.75   | 4.9   | 0.64 |
| Батон с маслом<br>сливочным               |                | 40/15           | 218.2            | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08 | 0      | 0.88 | 17.2  | 12.4   | 54.1  | 0.92 |
| Сок                                       | 1/8a**         | 200             | 72.00            | 1.00  | 0.00  | 46.00    | 0                               | 0.12 | 80     | 0.4  | 36    | 22     | 26    | 0.6  |
| Батон                                     |                | 40              | 100              | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08 | 0      | 0.88 | 16    | 11.2   | 52    | 0.88 |
| Итого                                     |                |                 | 651.60           | 12.45 | 12.92 | 143.76   | 0.34                            | 0.51 | 80.84  | 2.4  | 195.8 | 83.25  | 280.2 | 3.55 |
| Обед                                      |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |        |      |       |        |       |      |
| Салат витаминный из<br>капусты с яблоками | 13/113**       | 60              | 50.00            | 0.80  | 4.10  | 4.00     | 0                               | 0.7  | 30.2   | 0.09 | 39.4  | 18.2   | 26.9  | 0.8  |
| Борщ со сметаной                          | 18/143**       | 200             | 85.80            | 3.00  | 5.91  | 5.42     | 0.02                            | 6.6  | 10     | 0.04 | 60.1  | 24.8   | 125.1 | 0.88 |
| Курица тушёная с<br>картофелем            | 8*             | 200             | 324.90           | 18.44 | 18.80 | 10.26    | 0.08                            | 0.07 | 0.52   | 2    | 18.3  | 15.6   | 128.7 | 1    |
| Фрукты                                    | 161**          | 150             | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08 | 15     | 0.6  | 12    | 63     | 42    | 0.9  |
| Булочка сдобная                           | 34*            | 80              | 309.00           | 7.00  | 6.70  | 45.10    | 0.04                            | 0.03 | 0.04   | 0.6  | 28    | 11.1   | 47.1  | 0.71 |
| Хлеб ржаной                               |                | 80              | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0    | 0      | 0.9  | 27.2  | 32     | 0     | 3.1  |
| Сок                                       | 1/8a**         | 200             | 72.00            | 1.00  | 0.00  | 46.00    | 0                               | 0.12 | 80     | 0.4  | 36    | 22     | 26    | 0.6  |
| Итого                                     |                |                 | 925.50           | 32.64 | 35.61 | 176.38   | 0.1                             | 7.37 | 40.72  | 3.03 | 145   | 90.6   | 280.7 | 0    |
| Полдник                                   |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |        |      |       |        |       |      |
| Итого за весь день                        |                |                 | 1,577.10         | 45.09 | 48.53 | 320.14   | 0.44                            | 7.88 | 121.56 | 5.43 | 340.8 | 173.85 | 560.9 | 3.55 |



Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда                     | Номер<br>по СР | Выход,<br>(гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |      |      |       |       |       |       |
|----------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|                                        |                |                 | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | А                               | В    | С    | Е    | Са    | Mg    | P     | Fe    |
| 6 день (понедельник)<br>Завтрак        |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |      |      |       |       |       |       |
| Каша Дружба молочная                   | 17/135         | 200             | 221.00           | 6.32  | 10.10 | 26.34    | 0.26                            | 0.08 | 0.9  | 0.02 | 182   | 34    | 174   | 0.54  |
| Кофейный напиток                       | 141*           | 200             | 14.40            | 0.40  | 0.00  | 3.00     | 0.1                             | 0.1  | 0    | 0    | 8     | 1     | 1     | 0.1   |
| Батон с маслом<br>сливочным            |                | 40/15           | 218.2            | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08 | 0    | 0.88 | 17.2  | 12.4  | 54.1  | 0.92  |
| Компот из фруктов                      | 4/44**         | 200             | 112              | 1.04  | 0.00  | 27.00    | 0                               | 0    | 0.4  | 0    | 44.8  | 6     | 15.4  | 1.26  |
| Батон                                  |                | 40              | 100.00           | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08 | 0    | 0.88 | 16    | 11.2  | 52    | 0.88  |
|                                        |                |                 | 665.60           | 14.21 | 17.02 | 103.00   | 0.2                             | 0.34 | 0.4  | 1.78 | 268   | 30.6  | 296.5 | 1.8   |
| Обед                                   |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |      |      |       |       |       |       |
| Салат из свеклы с<br>огурцами          | 13/109**       | 60              | 50.00            | 0.80  | 3.50  | 4.00     | 0                               | 0.02 | 1.9  | 0.03 | 30.1  | 19.5  | 40.1  | 0.9   |
| Щи со сметаной                         | 1/5**          | 200             | 48.20            | 1.60  | 1.20  | 8.40     | 0.02                            | 0.1  | 10.1 | 0    | 50.1  | 21    | 42.1  | 0.62  |
| Курица в соусе с томатом               | 12*            | 90              | 264.50           | 18.10 | 20.80 | 6.30     | 0.1                             | 0.1  | 0.2  | 0.05 | 49.2  | 21.3  | 161.1 | 0.8   |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом | 13/112**       | 150             | 322.00           | 0.03  | 6.80  | 54.10    | 0.03                            | 0.3  | 0    | 0.05 | 15.1  | 135.2 | 121   | 4.5   |
| Фрукты                                 | 161**          | 150             | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08 | 15   | 0.6  | 12    | 63    | 42    | 0.9   |
| Печенье                                | 128*           | 25              | 100.00           | 2.50  | 3.00  | 18.20    | 0                               | 0.05 | 0.1  | 0.01 | 10    | 0.8   | 4     | 0.3   |
| Чай сладкий                            | 1/14**         | 200             | 112.00           | 3.00  | 3.20  | 17.60    | 0                               | 0    | 0    | 0    | 11.6  | 5.1   | 4.9   | 0.54  |
| Хлеб ржаной                            |                | 80              | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0    | 0    | 0.9  | 27.2  | 32    | 0     | 3.1   |
| Итого                                  |                |                 | 980.50           | 28.43 | 38.60 | 174.20   | 0.15                            | 0.52 | 12.2 | 1.03 | 183.3 | 234.1 | 369.2 | 10.46 |
| Итого за весь день                     |                |                 | 1,646.10         | 42.64 | 55.62 | 277.20   | 0.4                             | 0.86 | 12.6 | 2.81 | 451.3 | 264.7 | 665.7 | 12.26 |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда              | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |       |      |       |        |       |
|---------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|-------|-------|------|-------|--------|-------|
|                                 |             |             | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B     | C     | E    | Ca    | Mg     | P     |
| 7 день (вторник)<br>Завтрак     |             |             |                  |       |       |          |                                 |       |       |      |       |        |       |
| Каша пшеничная молочная         | 94*         | 200         | 196.00           | 6.00  | 7.90  | 12.70    | 0.1                             | 0     | 0     | 0    | 1.2   | 0.04   | 1.9   |
| Кофейный напиток на молоке      | 2/18**      | 200         | 151.40           | 4.58  | 5.04  | 21.90    | 0.04                            | 0.26  | 0.9   | 0    | 184.1 | 20.1   | 136.2 |
| Батон с маслом сливочным        |             | 40/15       | 218.2            | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08  | 0     | 0.88 | 17.2  | 12.4   | 54.1  |
| Чай сладкий                     | 1/14**      | 200         | 112.00           | 3.00  | 3.20  | 17.60    | 0                               | 0     | 0     | 0    | 11.6  | 5.1    | 4.9   |
| Батон                           |             | 40          | 100.00           | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08  | 0     | 0.88 | 16    | 11.2   | 52    |
| Итого                           |             |             | 777.60           | 20.03 | 23.06 | 98.86    | 0.24                            | 0.42  | 0.9   | 1.76 | 230.1 | 48.84  | 249.1 |
| Обед                            |             |             |                  |       |       |          |                                 |       |       |      |       |        |       |
| Салат из свежих огурцов с луком | 179*        | 50          | 33               | 0.52  | 2.6   | 2.2      | 0                               | 0.01  | 4.1   | 1    | 0.1   | 3      | 21    |
| Свекольник со сметаной          | 178**       | 200         | 123.00           | 3.40  | 1.60  | 26.10    | 0                               | 0.1   | 10.2  | 0.04 | 48    | 26     | 140   |
| Котлета рыбная                  | 8/76**      | 90          | 122              | 21.1  | 0.43  | 5.1      | 0                               | 0.1   | 0     | 0.06 | 35.1  | 19.1   | 260.6 |
| Пюре картофельное               | 1/7**       | 130         | 100.50           | 3.20  | 4.50  | 11.50    | 0.12                            | 10.5  | 3     | 0.07 | 54    | 31     | 83    |
| Сок                             | 1/8a**      | 200         | 72.00            | 1.00  | 0.00  | 46.00    | 0                               | 0.12  | 80    | 0.4  | 36    | 22     | 26    |
| Фрукты                          | 161**       | 150         | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08  | 15    | 0.6  | 12    | 63     | 42    |
| Яйцо отварное                   | 3/37*       | 35          | 164.00           | 13.00 | 12.00 | 1.00     | 0.12                            | 0.03  | 0     | 0    | 22.5  | 6      | 96    |
| Хлеб ржаной                     |             | 80          | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0     | 0     | 0.9  | 27.2  | 32     | 0     |
| Итого                           |             |             | 698.30           | 44.62 | 21.23 | 157.50   | 0.29                            | 10.94 | 112.3 | 3.07 | 234.9 | 202.1  | 668.6 |
| Итого за весь день              |             |             | 1,475.90         | 64.65 | 44.29 | 256.36   | 0.53                            | 11.36 | 113.2 | 4.83 | 465   | 250.94 | 917.7 |

|       |
|-------|
|       |
| Fe    |
|       |
| 0.02  |
| 0.14  |
| 0.92  |
| 0.54  |
| 0.88  |
| 2.5   |
|       |
| 0.2   |
| 1.04  |
| 0.2   |
| 0.7   |
| 0.6   |
| 0.9   |
| 1.25  |
| 3.1   |
| 7.99  |
| 10.49 |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда          | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |      |      |       |        |       |
|-----------------------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|
|                             |             |             | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B    | C    | E    | Ca    | Mg     | P     |
| 8 день (среда)<br>Завтрак   |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |      |      |       |        |       |
| Каша манная молочная        | 103*        | 200         | 196.00           | 6.00  | 8.00  | 25.70    |                                 |      |      |      |       |        |       |
| Какао на молоке             | 1/2**       | 200         | 170.00           | 4.58  | 5.04  | 21.90    | 0.02                            | 0.15 | 1.4  | 0.05 | 168   | 16     | 0.2   |
| Батон с маслом<br>сливочным |             | 40/15       | 218.20           | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08 | 0    | 0.88 | 17.2  | 12.4   | 54.1  |
| Кисель                      | 3/34**      | 200         | 70.80            | 0.00  | 0.00  | 17.10    | 0.5                             | 1.2  | 12   | 0.01 | 9     | 2      | 0     |
| Батон                       |             | 40          | 100.00           | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08 | 0    | 0.88 | 16    | 11.2   | 52    |
| Итого                       |             |             | 755.00           | 17.03 | 19.96 | 111.36   | 0.12                            | 0.23 | 1.4  | 0.93 | 185.2 | 28.4   | 54.3  |
| Обед                        |             |             |                  |       |       |          |                                 |      |      |      |       |        |       |
| Помидор порциями            |             | 50          | 10               | 0.40  | 0.10  | 2.00     | 0.1                             | 0.5  | 0.1  | 0.1  | 0     | 0.1    | 0.1   |
| Суп гороховый с гренкам     | 190*        | 200         | 137.00           | 2.94  | 2.78  | 19.70    | 0.6                             | 0.25 | 11.5 | 0.6  | 38.4  | 34.87  | 88.3  |
| Суфле из отварной<br>курицы | 12/104*     | 90          | 260.00           | 20.10 | 16.90 | 4.00     | 0.1                             | 0.13 | 0.7  | 0.04 | 55.1  | 20.1   | 110.2 |
| Вермешель отварная          | 2/24**      | 150         | 202.00           | 6.00  | 6.10  | 30.20    | 0.05                            | 0.09 | 0    | 0.76 | 10.3  | 8.16   | 45.2  |
| Соус томатный с маслом      | 76*         | 20          | 15.80            | 0.20  | 0.70  | 2.00     | 0.01                            | 0.01 | 0    | 0.05 | 0.1   | 1.3    | 0.02  |
| Чай сладкий                 | 1/14**      | 200         | 61.40            | 0.00  | 0.00  | 13.00    | 0                               | 0    | 0    | 0    | 10.6  | 5.2    | 4.8   |
| Фрукты                      | 161**       | 150         | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08 | 15   | 0.6  | 12    | 63     | 42    |
| Вафли                       | 128*        | 25          | 100.00           | 2.50  | 3.00  | 18.20    | 0                               | 0.05 | 0.1  | 0.01 | 10    | 0.8    | 4     |
| Хлеб ржаной                 |             | 80          | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0    | 0    | 0.9  | 27.2  | 32     | 0     |
| Итого                       |             |             | 870.00           | 34.54 | 29.68 | 154.70   | 0.85                            | 0.97 | 12.3 | 2.4  | 141.6 | 100.43 | 248.6 |
| Итого за весь день          |             |             | 1,625.00         | 51.57 | 49.64 | 266.06   | 0.97                            | 1.2  | 13.7 | 3.33 | 326.8 | 128.83 | 302.9 |

|      |
|------|
|      |
| Fe   |
|      |
|      |
| 0.14 |
| 0.92 |
| 0    |
| 0.88 |
| 1.06 |
|      |
| 0.1  |
| 2.08 |
|      |
| 1.1  |
| 0.82 |
| 0.05 |
| 0.54 |
| 0.9  |
| 0.3  |
| 3.1  |
| 7.74 |
| 8.8  |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда          | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |      |      |       |       |       |
|-----------------------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|
|                             |             |             | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | A                               | B     | C    | E    | Ca    | Mg    | P     |
| 9 день (четверг)<br>Завтрак |             |             |                  |       |       |          |                                 |       |      |      |       |       |       |
| Каша пшѐная молочная        | 9/78**      | 200         | 280.00           | 6.00  | 7.90  | 12.70    | 0.26                            | 0.3   | 0.9  | 0.02 | 182.1 | 36.4  | 181.1 |
| Кофейный напиток с молоком  | 2/18**      | 180         | 151.40           | 4.58  | 5.04  | 21.90    | 0.04                            | 0.24  | 0.9  | 0.01 |       | 20.1  | 134.1 |
| Батон с маслом сливочным    |             | 40/15       | 218.20           | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08  | 0    | 0.88 | 17.2  | 12.4  | 54.1  |
| Компот из фруктов           | 4/44**      | 200         | 112.00           | 1.04  | 0.00  | 27.00    | 0                               | 0     | 0.4  | 0    | 44.8  | 6     | 15.4  |
| Батон                       |             | 40          | 100.00           | 3.00  | 0.90  | 21.00    | 0                               | 0.08  | 0    | 0.88 | 16    | 11.2  | 52    |
| Итого                       |             |             | 861.60           | 18.07 | 19.86 | 65.36    | 0.36                            | 0.38  | 1.3  | 0.9  | 244.1 | 60.8  | 250.6 |
| Обед                        |             |             |                  |       |       |          |                                 |       |      |      |       |       |       |
| Салат из свежей капусты     | 3/30**      | 60          | 70.10            | 0.80  | 6.80  | 5.90     | 0                               | 0.06  | 14.2 | 0.05 | 38.1  | 14.1  | 20.3  |
| Суп с макаронными изделиями | 14/118**    | 200         | 66.80            | 24.80 | 0.54  | 14.50    | 0                               | 0.16  | 3.1  | 0.05 | 23    | 23.1  | 276   |
| Суфле рыбное                | 72*         | 90          | 129.30           | 17.00 | 5.00  | 4.40     | 0.08                            | 0.2   | 0.5  | 0.08 | 41.1  | 18.6  | 99.2  |
| Пюре картофельное           | 1/7**       | 150         | 100.50           | 3.20  | 4.50  | 11.50    | 0.12                            | 10.5  | 3    | 0.07 | 54    | 31    | 83    |
| Кисель                      | 3/34*       | 200         | 70.80            | 0.00  | 0.00  | 17.10    | 0.5                             | 1.2   | 12   | 0.01 | 9     | 2     | 0     |
| Фрукты                      | 161**       | 150         | 69               | 0.6   | 0     | 31       | 0.05                            | 0.08  | 15   | 0.6  | 12    | 63    | 42    |
| Вафли                       | 128*        | 25          | 100.00           | 2.50  | 3.00  | 18.20    | 0                               | 0.05  | 0.1  | 0.01 | 10    | 0.8   | 4     |
| Хлеб ржаной                 |             | 80          | 148.00           | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0     | 0    | 0.9  | 2.9   | 32    | 0     |
| Итого                       |             |             | 754.50           | 50.70 | 19.94 | 137.20   | 0.2                             | 10.92 | 20.8 | 1.15 | 159.1 | 118.8 | 478.5 |
| Итого за весь день          |             |             | 1,616.10         | 68.77 | 39.80 | 202.56   | 0.56                            | 24.1  | 49.4 | 0.9  | 403.2 | 179.6 | 729.1 |

|      |
|------|
|      |
| Fe   |
|      |
| 0.72 |
| 0.14 |
| 0.92 |
| 1.26 |
| 0.88 |
| 2.9  |
|      |
| 0.7  |
| 0.6  |
| 0.6  |
| 0.7  |
| 0    |
| 0.9  |
| 0.3  |
| 3.1  |
| 5.7  |
| 8.6  |

Сезон:осенне-зимний

| Наименование блюда             | Номер<br>по СР | Выход,<br>(гр.) | Пищевая ценность |       |       |          | Витамины и минеральные вещества |      |       |      |       |       |       |      |
|--------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------|---------------------------------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
|                                |                |                 | Калорийность     | Белки | Жиры  | Углеводы | А                               | В    | С     | Е    | Са    | Mg    | P     | Fe   |
| 10 день (пятница)<br>Завтрак   |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |       |       |      |
| Вермишель в молоке             | 96             | 180             | 361.00           | 16.20 | 12.20 | 46.30    | 0.2                             | 0.62 | 1.2   | 0.04 | 32    | 44    | 0.9   | 1.2  |
| Чай с сахаром                  | 1/14**         | 200             | 61.4             | 0     | 0     | 13.0     | 0                               | 0    | 0     | 0    | 10.6  | 5.2   | 4.8   | 0.54 |
| Батон с маслом сливочным       |                | 40/15           | 218.20           | 3.45  | 6.02  | 25.66    | 0.1                             | 0.08 | 0     | 0.88 | 17.2  | 12.4  | 54.1  | 0.92 |
| Сок                            | 1/8а**         | 200             | 72.00            | 1.00  | 0.00  | 46.00    | 0                               | 0.12 | 80    | 0.4  | 36    | 22    | 26    | 0.6  |
| Батон                          |                | 40              | 7.00             | 0.90  | 0.05  | 17.10    | 0                               | 0.08 | 0     | 0.88 | 16    | 11.2  | 52    | 0.88 |
| Итого                          |                |                 | 719.60           | 21.55 | 18.27 | 135.06   | 0.3                             | 0.9  | 81.2  | 2.2  | 111.8 | 94.8  | 137.8 | 4.14 |
| Обед                           |                |                 |                  |       |       |          |                                 |      |       |      |       |       |       |      |
| Огурец порциями                |                | 50              | 7.00             | 0.30  | 0.00  | 1.80     | 0.1                             | 0    | 0.2   | 0.2  | 0     | 0.1   | 0.1   | 0.1  |
| Рассольник со сметаной         | 5/51**         | 200             | 80.20            | 2.40  | 2.00  | 13.00    | 0                               | 1    | 7.8   | 0.21 | 27    | 27.1  | 68    | 1    |
| Котлета из мяса птицы          | 7*             | 90              | 190.10           | 14.29 | 14.43 | 6.81     | 0.1                             | 0.1  | 0.14  | 0.1  | 50.1  | 20.1  | 147   | 0.9  |
| Рис отварной с соусом томатным | 12/105*        | 130/20          | 202.1            | 3.90  | 4.50  | 45.30    | 0.07                            | 0.07 | 0     | 0.01 | 17.9  | 7.8   | 1.1   | 1    |
| Компот из фруктов              | 4/44**         | 200             | 112              | 1.04  | 0.00  | 27.00    | 0                               | 0    | 0.4   | 0    | 44.8  | 6     | 15.4  | 1.26 |
| Фрукты                         | 161**          | 150             | 69               | 0.60  | 0.00  | 31.00    | 0.05                            | 0.08 | 15    | 0.6  | 12    | 63    | 42    | 0.9  |
| Конфета                        | 127*           | 25              | 100              | 2.50  | 3.00  | 18.20    | 0                               | 0.05 | 0.1   | 0.01 | 10    | 0.8   | 4     | 0.3  |
| Хлеб ржаной                    |                | 80              | 14.80            | 1.80  | 0.10  | 34.60    | 0                               | 0    | 0     | 0.9  | 27.2  | 32    | 0     | 3.1  |
| Итого                          |                |                 | 775.20           | 26.83 | 24.03 | 177.71   | 0.27                            | 1.17 | 8.54  | 1.42 | 167   | 93.1  | 231.6 | 7.36 |
| Итого за весь день             |                |                 | 1,494.80         | 48.38 | 42.30 | 312.77   | 0.57                            | 2.07 | 89.74 | 3.62 | 278.8 | 187.9 | 369.4 | 11.5 |

При составлнии меню использовались:

\*\* О питании в таблицах для всех, кто хочет быть здоровым. 3-е издание. Автор составитель-Г.Г. Снигур. 2021 г.

\* Сборник технологических нормативов .рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.Уральский региональный центпитания Пермь.2002г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий О.ПАвтор Здобнов.А.И..2005г.