

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ

Ахмедов Р. Д.

Султанов Р. Р.



" _____ " _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель

Белицкая Е.К.



" _____ " _____ 2022 г

**Примерное двухнедельное меню
для детей ОВЗ (обед) до 12 лет**

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг				
2008	40	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	0	0	0	0	0	0	0	0	29,4	9	16,8	0,42	0	0	0			
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,2	15,0	127,5	0,1	11,8	0,2	0,3	0	0	0,1	0,2	1,8	13,6	44,1	29,6	78,2	1,5	0,9	32,8	484,2	7,1				
2008	272	БИТЧЕК МЯСНОЙ	90	9,7	21,3	12,4	284,3	0,2	0	0	2,0	0	0,1	0	0,2	1,4	8,3	8,3	16,1	89,4	1,1	1,3	103,2	185,5	3,7				
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,6	9,4	4,1	22,3	67,7	0,5	0,7	6,3	50,3	0,7				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	0,1	10,8	98,8	0,7				
Итого за прием пищи:				24,76	34,66	120,62	896,6	0,51	29,4	0,22	5,88	0,1	0,1	0,1	0,7	4,8	54,8	114,4	101,8	324,0	6,62	3,8	566,3	924,8	14,4				
Всего за день:				24,76	34,66	120,62	896,6	0,51	29,4	0,22	5,88	0,1	0,1	0,1	0,7	4,8	54,8	114,4	101,8	324,0	6,62	3,8	566,3	924,8	14,4				

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг				
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	1,6	5	37,2	0	2,3	0	0,7	0	0	0	0	0,1	7,6	19,4	11,5	22,5	0,7	0,2	26,7	167,4	4,1				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	7,8	17,6	174,8	0,3	4,1	0,2	4,0	0	0	0,1	0,2	1,8	8,9	36,3	33,0	94,9	2,1	1,2	22,0	450,6	4,8				
2008	230	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	13,9	6,1	2,6	121,3	0,1	1,0	0	2,3	0	0,1	0	0,1	0,9	5,8	57,7	46,4	206,9	0,8	1,2	45,3	417,2	128,6				
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	3,6	12,8	28,2	242,3	0,2	11,2	0,1	3,2	0,1	0,1	0	0,4	1,5	13,4	14,6	30,2	80,4	1,4	0,6	7,7	806,1	7,1				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	29,4	132,5	0	80	0,2	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,5	0	4,2	11,2	0				
Итого за прием пищи:				32,9	29,2	119,9	884,4	0,8	98,6	0,5	11,9	0,1	0,3	0,1	0,9	5,4	58,5	163,7	146,8	476,2	7,9	4,0	519,1	1958,5	146,8				
Всего за день:				32,9	29,2	119,9	884,4	0,8	98,6	0,5	11,9	0,1	0,3	0,1	0,9	5,4	58,5	163,7	146,8	476,2	7,9	4,0	519,1	1958,5	146,8				

3 День

Сборник рецептур	№ техно-логической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг				
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	2,9	6,3	55,0	0	1,4	0,9	1,7	0	0	0	0,1	0,3	4,3	22,2	16,1	23,4	0,7	0,2	12,7	125,2	2,5				
2008	100	СУП-ДАШША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	0	0	0,1	0,2	1,6	8,1	24,5	19,8	65,0	1,0	0,7	17,7	326,5	4,2				
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	18,1	34,9	371,6	0,1	1,7	0,3	2,6	0	0,1	0,4	0,5	5,3	14,3	23,2	38,8	185,3	1,7	2,2	61,0	253,0	6,3				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	8	14	2,8	0,1	12	240	2				
Итого за прием пищи:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	0	0,1	0,5	1,1	8,3	49,7	100,3	103,5	356,1	8,6	4,0	516,6	1050,7	17,2				
Всего за день:				29,1	27,1	114,0	824,3	0,4	11,3	1,4	6,4	0	0,1	0,5	1,1	8,3	49,7	100,3	103,5	356,1	8,6	4,0	516,6	1050,7	17,2				

4 День

Сборник рецептур	№ техно-логической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг				
2008	20	СУП ИЗ ПОМИДОРОВ	60	0,8	2,1	3,0	35,8	0	15,8	0,1	1,0	0	0	0	0,1	0,3	7,4	11,0	13,2	20,5	0,7	0,2	2,1	188,3	1,5				
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	5,3	6,7	13,6	137,2	0,1	16,1	0,2	1,9	0	0	0,1	0,3	2,0	14,0	49,0	31,3	80,4	1,6	0,9	26,1	518,3	6,7				
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90/10	15,7	10,1	6,7	200,0	0,2	11,2	5,4	3,6	0	1,3	50,2	0,5	6,3	205,1	14,5	19,7	225,7	5,0	4,3	150,3	271,1	5,9				
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,0	7,2	39,8	0,9	0,4	1,8	62,1	0,8				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	18,3	74,1	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,2	4,0	3,5	0,7	0,1	10,9	98,9	0,7				
Итого за прием пищи:				32,9	23,4	113,6	816,3	0,6	44,5	5,7	9,6	0,1	1,3	50,3	1,2	10,4	260,0	112,1	96,2	438,3	11,3	6,7	604,4	1244,7	17,8				
Всего за день:				32,9	23,4	113,6	816,3	0,6	44,5	5,7	9,6	0,1	1,3	50,3	1,2	10,4	260,0	112,1	96,2	438,3	11,3	6,7	604,4	1244,7	17,8				

5 День

Сборник рецептур	№ техно-логической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг				
				Витамины																Минеральные вещества									

№ рецептур	технологическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Т-чешская	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	2,1	5	41,7	0	2,3	0	0,9	0	0	0	0,1	7,6	19,4	11,5	22,5	0,7	0,2	26,7	167,4	4,1				
2008	122	УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,5	3,3	15,1	120,2	0,1	4,1	0,2	1,6	0	0,1	0	9,2	13,3	20,3	53,4	0,9	0,5	5,2	297,1	3,3					
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	8,5	31,4	235,2	0,1	0	0	1,0	0,1	0	0,2	12,4	117,0	10,6	94,3	0,9	0,8	119,7	69,0	0,7					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0					
2008	401	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	0	2,3	1,2	0					
Итого за прием пищи:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	5,2	0,1	0,1	0,2	52,0	175,9	65,3	238,6	4,9	2,3	567,1	640,7	10,3					
Всего за день:				22,3	14,5	103,5	631,5	0,4	6,4	0,2	5,2	0,1	0,1	0,2	52,0	175,9	65,3	238,6	4,9	2,3	567,1	640,7	10,3					

6 День

№ рецептур	технологическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Т-чешская	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
2008	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1,1	3,2	7,4	62,6	0,1	4,5	0	1,4	0	0	0	4,6	6,4	10,7	28,5	0,4	0,2	25,7	252,4	2,2					
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУР БЫЛОНЕ	250	5,0	5,9	15,4	135,2	0,1	4,2	0,2	1,7	0	0	0,1	10,1	26,1	26,2	77,8	1,1	0,8	18,5	334,9	4,5					
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	11,5	13,4	9,0	206,3	0	0,7	0,2	2,2	0	0	0	4,0	10,0	10,2	25,9	0,3	0,2	4,2	55,3	1,1					
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,8	14,5	135,9	0	30,8	0,2	3,2	0	0,1	0	19,9	79,3	31,8	61,4	1,8	0,8	24,8	402,8	6,4					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0					
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	0	2,0	1,0	0					
Итого за прием пищи:				26,8	29,9	95,3	762,8	0,4	40,2	0,6	10,2	0	0,1	0,1	0,8	61,4	147,0	101,6	262,0	6,0	2,8	488,4	1152,4	16,4				
Всего за день:				26,8	29,9	95,3	762,8	0,4	40,2	0,6	10,2	0	0,1	0,1	0,8	61,4	147,0	101,6	262,0	6,0	2,8	488,4	1152,4	16,4				

7 День

№ рецептур	технологическая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Т-чешская	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	3,2	5,1	5,1	81,6	0	0,9	0,9	1,1	0	0	0,2	6,7	107,6	18,7	68,8	0,5	0,6	103,7	100,2	2,2					
2008	80	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250	6,5	6,7	18,8	163,1	0,1	9,5	0,2	1,9	0	0	0,1	12,6	56,2	36,2	113,3	2,0	0,8	41,7	514,8	6,8					
Итого за прием пищи:				9,7	11,8	23,9	243,7	0,1	10,4	1,1	2,2	0	0	0,3	19,3	164,2	54,9	182,1	2,5	1,4	207,4	604,9	9,0					
Всего за день:				9,7	11,8	23,9	243,7	0,1	10,4	1,1	2,2	0	0	0,3	19,3	164,2	54,9	182,1	2,5	1,4	207,4	604,9	9,0					

Обед

№ рецептур	№ техно-логическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тиче-ская ценнос ть, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13,0	14,7	7,6	218,7	0	0,3	0	2,5	0,1	0	0	0,2	5,0	8,0	5,8	22,9	0,5	0,3	77,9	39,8	1,3					
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	9,4	4,1	22,3	67,7	0,5	0,7	6,3	50,3	0,7					
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	10,8	98,8	0,7					
Итого за прием пищи:				31,9	31,6	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	0,2	0	0,3	0,6	4,0	57,2	204,4	107,8	344,6	6,6	3,3	653,6	909,9	13,9				
Всего за день:				31,9	31,6	120,1	898,4	0,3	12,1	1,1	7,7	0,2	0	0,3	0,6	4,0	57,2	204,4	107,8	344,6	6,6	3,3	653,6	909,9	13,9				

8 день

№ рецептур	№ техно-логическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тиче-ская ценнос ть, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2008	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,0	2	4,8	41,3	0	3,7	0	0,9	0	0	0	0,2	5,5	25,6	11,3	22,8	0,6	0,3	159,6	172,2	3,5					
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,6	0,1	4,7	0,2	1,4	0	0	0,1	1,7	6,6	26,5	21,3	69,9	1,1	0,7	19,2	366,5	4,8					
2008	272	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	90	13,2	13,3	12,4	224,8	0	0	0	2,0	0	0	0	0,3	6,0	5,0	5,5	16,9	0,4	0,2	71,2	28,0	0,1					
2008	335	КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТКИ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,2	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	0	2,0	1,0	0					
Итого за прием пищи:				28,2	26,9	103,4	769,4	0,4	18,1	0,2	6,2	0,1	0,1	0,1	0,8	4,3	50,4	124,1	88,9	262,5	5,6	2,5	686,6	1394,2	19,3				
Всего за день:				28,2	26,9	103,4	769,4	0,4	18,1	0,2	6,2	0,1	0,1	0,1	0,8	4,3	50,4	124,1	88,9	262,5	5,6	2,5	686,6	1394,2	19,3				

9 день

№ рецептур	№ техно-логическ ой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тиче-ская ценнос ть, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2008	51	ВИНЕГРЕТ	60	1,0	2	4,5	40,5	0	5,6	0	1,0	0	0	0	0,1	5,8	21,8	12,1	24,9	0,7	0,2	238,4	166,1	3,1					
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	7,5	10,8	129,1	0,1	5,3	0,2	2,3	0	0	0,1	1,7	7,2	23,7	21,3	64,1	0,9	0,6	17,9	393,2	4,7					
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,1	24,8	23,6	367,9	0,4	11,7	0	2,6	0	0,2	0	0,6	2,6	14,7	19,7	42,0	157,9	2,2	1,8	42,0	986,9	11,3				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	14	8	14	14	2,8	0	0	0	0				

Обед

Итого за прием пищи:	22,9	35,1	95,8	799,8	0,72	26,6	0,2	7,8	0	0,2	0,1	1,1	5,3	50,5	95,6	104,2	329,3	9,0	3,4	711,5	1652,2	21,3
Всего за день:	22,9	35,1	95,8	799,8	0,72	26,6	0,2	7,8	0	0,2	0,1	1,1	5,3	50,5	95,6	104,2	329,3	9,0	3,4	711,5	1652,2	21,3

10 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг						
																										Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	2,9	9,0	66,1	0	1,1	1,1	1,6	0	0	0,1	0,4	4,9	28,5	20,4	32,8	0,7	0,2	17,3	150,1	2,7							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,9	17,6	157,0	0,3	4,1	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,8	8,9	34,8	32,7	94,7	2,1	1,2	21,7	449,8	4,8						
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	12,6	13,6	224,6	0	0,3	0	1,6	0	0	0	0,3	6,8	16,7	7,5	28,5	0,5	0,3	76,3	57,2	1,3							
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,7	2,8	2,8	39,3	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0,8	16,7	2,4	13,6	0	0,1	7,9	26,1	1,4							
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,0	7,2	39,8	0,9	0,4	1,8	62,1	0,8						
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2						
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0						
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	0,1	10,8	98,8	0,7							
Итого за прием пищи:				34,3	28,7	130,3	918,7	0,6	7,0	1,3	9,6	0,1	0	0,1	0,6	4,0	54,9	134,2	95,0	281,3	7,3	3,1	549,0	950,1	13,9						
Всего за день:				34,3	28,7	130,3	918,7	0,6	7,0	1,3	9,6	0,1	0	0,1	0,6	4,0	54,9	134,2	95,0	281,3	7,3	3,1	549,0	950,1	13,9						

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.