

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новое
Усманово муниципального района Камышлинский Самарской области
446973 Самарская область Камышлинский район с. Новое Усманово, ул. Интернациональная, 22
Телефон 88466435133**

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
по Самарской области в
Сергиевском районе
_____ Л.Ф.Астафьева

Согласовано:
Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ с. Новое Усманово
_____ Л.Р.Садриева

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Г.К. Маннапова

**Цикличное меню на 10 дней для учащихся
ГБОУ СОШ с. Новое Усманово муниципального района Камышлинский
Самарской области**

на осенне-зимний период 2022/2023 учебного года

Первый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Макароны отварные | № 13 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0 | 21 | 0,13 | 4,86 | 37,2 | 21,12 | 1,11 |
| 2011 | Сосиски отварные | № 16 | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 19,2 | 127 | 16 | 1,44 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,5 | 0 | 4,52 | 22,42 | 16,6 | 9,1 | 0,31 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Пряник | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 26,46 | 37,97 | 155,92 | 1056,39 | 0,33 | 84,62 | 21,17 | 5,3 | 170,76 | 316,6 | 86,12 | 5,79 |

Второй день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|-----------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Плов | № 18 | 250 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 | 45,1 | 199 | 47,5 | 2,19 |
| 2011 | Чай с лимоном | № 20 | 200 | 0,02 | 0 | 8,9 | 32,6 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,77 | 0 | 0,24 | 0,04 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 2,3 | 21,09 | 24,6 | 12,54 | 0,8 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Итого: | | | 31,23 | 34,65 | 133,5 | 982,64 | 0,23 | 7,83 | 48,1 | 2,35 | 158,5 | 315 | 68,94 | 5,22 |

Третий день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | ЩИ из свежей капусты со сметаной с куриным мясом | № 7 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,5 | 0 | 0 | 43,33 | 47,6 | 22,25 | 0,8 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0 | 4,54 | 13,92 | 27 | 12,45 | 0,51 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 21,77 | 21,77 | 161,35 | 897,39 | 0,35 | 31,82 | 26,13 | 5,43 | 379,43 | 382,8 | 106,4 | 7,28 |

Четвертый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|-----------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2005 | Картофельное пюре | № 12 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,2 | 34 | 0 | 49,3 | 115 | 37 | 1,34 |
| 2011 | Котлета | № 17 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0,65 | 35 | 133 | 25,7 | 1,2 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,02 | 0 | 8,9 | 32,6 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,77 | 0 | 0,24 | 0,04 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Итого: | | | 27,81 | 30,24 | 157,52 | 1058,9 | 0,47 | 40,24 | 57,17 | 1,3 | 203,35 | 383,8 | 98,84 | 7,41 |

Пятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп картофельный с горохом и с куриным мясом | № 9 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,2 | 35,3 | 2,03 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,5 | 0 | 4,52 | 22,42 | 16,6 | 9,1 | 0,31 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| | Итого: | | | 19,76 | 16,98 | 134 | 748,59 | 0,42 | 26,5 | 26 | 4,64 | 203,4 | 245 | 73,9 | 5,12 |

Шестой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2007 | Рыба жареная | № 11 | 80 | 9,41 | 9,44 | 2,11 | 131 | 0,07 | 1,03 | 0 | 0 | 24,24 | 0 | 0 | 0,51 |
| 2011 | Каша рисовая рассыпчатая | № 14 | 150 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 0,39 | 0 | 0,01 | 1 | 3,54 | 51,9 | 16,97 | 0,74 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 2,3 | 21,09 | 24,6 | 12,54 | 0,8 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,02 | 0 | 8,9 | 32,6 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,77 | 0 | 0,24 | 0,04 |
| 2004 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Итого: | | | 14,13 | 20,73 | 129 | 805,34 | 0,58 | 10,8 | 0,06 | 3,55 | 124,9 | 184 | 56,41 | 4,17 |

Седьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---------------------|-----------|-------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Жаркое по домашнему | № 15 | 240 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15 | 0 | 19,44 | 211 | 41,06 | 2,52 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0 | 4,54 | 13,92 | 27 | 12,45 | 0,51 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 29,06 | 22,58 | 107 | 769,61 | 0,34 | 15,8 | 15,1 | 4,79 | 133,2 | 342 | 80,41 | 5,88 |

Восьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---|-----------|-------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп с макаронными изделиями и с куриным мясом | № 10 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,6 | 66,7 | 27 | 1,09 |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,5 | 0 | 4,52 | 22,42 | 16,6 | 9,1 | 0,31 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 22,34 | 18,76 | 160,1 | 865,95 | 0,36 | 33,9 | 26 | 5,01 | 350,2 | 364 | 98,8 | 5,07 |

Девятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 2011 | Гуляш | № 19 | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 1,28 | 1,49 | 2,25 | 24,36 | 195 | 26,01 | 2,32 |
| 2011 | Гречка | № 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 209 | 67,5 | 3,95 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 2,3 | 21,09 | 24,6 | 12,54 | 0,8 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,02 | 0 | 8,9 | 32,6 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 2,77 | 0 | 0,24 | 0,04 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Итого: | | | 41,42 | 34,45 | 184,52 | 1127,99 | 0,6 | 27,42 | 1,66 | 5,15 | 128,8 | 576,6 | 194,29 | 10,61 |

Десятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 8 | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 0,15 | 12,3 | 4,95 | 0 | 31,9 | 130 | 40,01 | 1,61 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0 | 4,54 | 13,92 | 27 | 12,45 | 0,51 |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 18,14 | 23,41 | 105,4 | 710,08 | 0,36 | 24,1 | 5,03 | 4,59 | 134,9 | 260 | 63,36 | 4,17 |

Первый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|--------------------|------------------|------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Макароны отварные | № 13 | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | 0,13 | 6,48 | 49,6 | 28,16 | 1,48 |
| 2011 | Сосиски отварные | № 16 | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 24 | 159 | 20 | 1,8 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 29,04 | 45,1 | 144,3 | 1057,3 | 0,31 | 33,6 | 28,1 | 4,7 | 154,1 | 327 | 72,22 | 5,62 |

Второй день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|-----------------------|-----------|-------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Плов | № 18 | 250 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 | 45,1 | 199 | 47,5 | 2,19 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 31,6 | 37,09 | 122,9 | 992,2 | 0,24 | 11,6 | 48,1 | 2,35 | 166,5 | 331 | 77,3 | 5,35 |

Третий день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | ЩИ из свежей капусты со сметаной с куриным мясом | № 7 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,5 | 0 | 0 | 43,33 | 47,6 | 22,25 | 0,8 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 16,29 | 19,72 | 105,7 | 668,35 | 0,3 | 34,4 | 26 | 4,66 | 200,2 | 246 | 74,5 | 3,85 |

Четвертый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2005 | Картофельное пюре | № 12 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,2 | 34 | 0 | 49,3 | 115 | 37 | 1,34 |
| 2011 | Котлета | № 17 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,8 | 0,65 | 43,75 | 166 | 32,13 | 1,5 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 29,66 | 31,95 | 111 | 866,85 | 0,43 | 24,4 | 62,8 | 0,7 | 178,9 | 369 | 78,03 | 4,89 |

Пятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|----|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп картофельный с горохом и с куриным мясом | № 9 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,2 | 35,3 | 2,03 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 20,12 | 19,01 | 123,6 | 755,55 | 0,43 | 39,5 | 26 | 4,64 | 212,3 | 256 | 79,96 | 4,92 |

Шестой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2007 | Рыба жареная | № 11 | 100 | 9,41 | 9,44 | 2,11 | 131 | 0,07 | 1,03 | 0 | 0 | 24,24 | 0 | 0 | 0,51 |
| 2011 | Каша рисовая рассыпчатая | № 14 | 200 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 0,39 | 0 | 0,01 | 1 | 3,54 | 51,9 | 16,97 | 0,74 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 13,7 | 22,97 | 112,2 | 750,9 | 0,57 | 10,6 | 0,06 | 3,35 | 125 | 184 | 46,77 | 3,9 |

Седьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Жаркое по домашнему | № 15 | 240 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15 | 0 | 19,44 | 211 | 41,06 | 2,52 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 28,6 | 24,85 | 90,2 | 715,53 | 0,34 | 15,9 | 15,1 | 4,59 | 128,5 | 343 | 70,71 | 5,42 |

Восьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп с макаронными изделиями и с куриным мясом | № 10 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,6 | 66,7 | 27 | 1,09 |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 21,9 | 20,59 | 143,5 | 808,91 | 0,35 | 42,9 | 26 | 4,81 | 351,2 | 358 | 86,86 | 4,47 |

Девятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 2011 | Гуляш | № 19 | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 2,25 | 29,4 | 235 | 31,39 | 2,8 |
| 2011 | Гречка | № 14 | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 47,59 | 42,51 | 159,3 | 1079,7 | 0,62 | 13,1 | 0,03 | 4,72 | 268,2 | 680 | 157,5 | 11,06 |

Десятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|-------|-------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 8 | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 0,15 | 12,3 | 4,95 | 0 | 31,9 | 130 | 40,01 | 1,61 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 18,48 | 25,88 | 94,77 | 720 | 0,38 | 28,2 | 5,03 | 4,59 | 138,2 | 278 | 71,66 | 4,11 |

Первый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|--------------------|------------------|------|--------|-------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2004 | Каша овсянная | № 25 | 200 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 | 0,25 | 0,63 | 0, | 0 | 171,67 | 0 | 84,30 | 2,08 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2005 | Суп рисовый с говядиной | № 26 | 250 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113 | 0,11 | 8,33 | 0 | 0 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 2011 | Макаронны отварные | № 13 | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | 0,13 | 6,48 | 49,6 | 28,16 | 1,48 |
| 2011 | Сосиски отварные | № 16 | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 24 | 159 | 20 | 1,8 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 55,18 | 65 | 267,13 | 1807,6 | 0,81 | 53,18 | 30 | 5,1 | 495,58 | 635,63 | 267,97 | 11,14 |

Второй день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2007 | Каша ячневая | № 40 | 210 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 162,26 | 0 | 36,51 | 0,94 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2005 | Суп картофельный с крупой(пшено) | № 41 | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 0,11 | 8,25 | 0,0 | 0,0 | 24 | 66,7 | 26,65 | 0,96 |
| 2011 | Плов | № 18 | 250 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,8 | 48 | 0 | 45,1 | 199 | 47,5 | 2,19 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 50,85 | 55,21 | 240,04 | 1677 | 0,49 | 32,44 | 48,2 | 2,39 | 495,59 | 609,2 | 222,46 | 9,45 |

Третий день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2004 | Каша «Дружба» | № 29 | 200 | 7,9 | 11,2 | 42,6 | 302 | 0,15 | 0,67 | 0 | 0 | 158,14 | 0 | 46,24 | 1,01 |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2011 | ЩИ из свежей капусты со сметаной с куриным мясом | № 7 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,5 | 0 | 0 | 43,33 | 47,6 | 22,25 | 0,8 |
| 2011 | Каша ячневая | № 14 | 200 | 6,38 | 5,68 | 41,10 | 249,36 | 0,12 | 0 | 0,02 | 0 | 52,18 | 224 | 0,02 | 1,10 |
| 2011 | Птица запеченная | № 31 | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 0,06 | 0,03 | 53,75 | 0 | 68,13 | 166,13 | 25,38 | 2,03 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 62,39 | 59,13 | 259,01 | 1803,26 | 0,77 | 46,08 | 79,92 | 5,06 | 629,46 | 847,43 | 228,14 | 9,47 |

Четвертый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---|-----------|------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2011 | Каша гречневая молочная | № 27 | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 0,15 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 12,20 | 147,70 | 98,10 | 3,32 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2005 | Суп крестьянский с ячневой крупой, кур. мясом | № 32 | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0,00 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 |
| 2005 | Картофельное пюре | № 12 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,2 | 34 | 0 | 49,3 | 115 | 37 | 1,34 |
| 2011 | Котлета | № 17 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,8 | 0,65 | 43,75 | 166 | 32,13 | 1,5 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 52,42 | 49,27 | 229,22 | 1589,43 | 0,82 | 39,03 | 84,28 | 1,3 | 390,02 | 948,33 | 282,91 | 11,19 |

Пятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2007 | Каша кукурузная | № 33 | 200 | 9,30 | 5,81 | 20,25 | 170,49 | | 25,28 | | | 50 | 0 | 75 | 1,84 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2011 | Суп картофельный с горохом и с куриным мясом | № 9 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,2 | 35,3 | 2,03 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Голубцы ленивые с отварным мясом | № 34 | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60,0 | 0 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 64,56 | 50,37 | 252,17 | 1704,59 | 0,65 | 76,64 | 86,15 | 5,04 | 469,51 | 716,43 | 296,34 | 11,7 |

Шестой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет **ОВЗ**

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|-------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2011 | Каша «Ассорти» молочная | № 35 | 200 | 6,41 | 7,73 | 29,71 | 212 | 0,15 | 1,92 | 0 | 0 | 158,14 | 0 | 46,24 | 1,01 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2005 | Суп картофельный | № 36 | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,14 | 12 | 0 | 0 | 25,85 | 76,80 | 31,13 | 1,18 |
| 2007 | Рыба жареная | № 11 | 100 | 9,41 | 9,44 | 2,11 | 131 | 0,07 | 1,03 | 0 | 0 | 24,24 | 0 | 0 | 0,51 |
| 2011 | Каша рисовая рассыпчатая | № 14 | 200 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 0,39 | 0 | 0,01 | 1 | 3,54 | 51,9 | 16,97 | 0,74 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 42,42 | 47,47 | 210,34 | 1566,45 | 1,09 | 40,17 | 0,21 | 3,95 | 492 | 489,2 | 224,14 | 9,2 |

Седьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|------------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Каша рисовая молочная | № 27 | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2011 | Борщ с капустой и картофелем | № 37 | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0,0 | 0,0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 2011 | Жаркое по домашнему | № 15 | 240 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15 | 0 | 19,44 | 211 | 41,06 | 2,52 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 44,06 | 38,33 | 322,33 | 1386,33 | 0,58 | 40,84 | 35,2 | 5,19 | 337,6 | 646,93 | 263,96 | 9,68 |

Восьмой день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2005 | Каша пшеничная молочная | № 38 | 200 | 7,89 | 7,49 | 40,48 | 260,9 | 0 | 1,96 | 0 | 0 | 194 | 0 | 0 | 1,51 |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2011 | Суп с макаронными изделиями и с куриным мясом | № 10 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,6 | 66,7 | 27 | 1,09 |
| 2010 | Капуста тушеная | № 39 | 200 | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 0,31 | 42,00 | 42,00 | 0,0 | 29,28 | 159,45 | 58,65 | 2,31 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 44,05 | 41,22 | 299,87 | 1725,56 | 0,82 | 97,48 | 68,16 | 5,41 | 733,23 | 745,65 | 245,51 | 10,89 |

Девятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|------------------------------|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Каша манная | № 27 | 210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,0 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 10,70 | 38,60 | 7,90 | 0,47 |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2005 | Суп рассольник Петербургский | № 28 | 250 | 2,000 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,10 | 7,54 | 0 | 0 | 24,95 | 63,3 | 26,4 | 0,94 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2011 | Гуляш | № 19 | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 2,25 | 29,4 | 235 | 31,39 | 2,8 |
| 2011 | Каша гречневая | № 14 | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| | Булочка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | 0 | 0 | 1 |
| | Итого: | | | 66,7 | 64,79 | 282,01 | 1898,87 | 0,97 | 35,28 | 20,23 | 5,37 | 514,88 | 1097,8 | 300,69 | 15,72 |

Десятый день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет ОВЗ

| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (г.р.) | пищевые вещества | | | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-----------|--------------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2007 | Каша пшеничная молочная | № 30 | 200 | 6,44 | 7,53 | 33,38 | 193 | 0 | 0 | 0 | 0 | 194 | 0 | 0 | 1,51 |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
| 2004 | Бутерброд с маслом | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2007 | Йогурт | № 45 | 150 | 5,0 | 3,0 | 8,0 | 85,5 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 122 | 96,5 | 14 | 0,1 |
| 2010 | Фрукты (банан) | № 43 | 150-200 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,04 | 10 | 0,12 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 2011 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 8 | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 0,15 | 12,3 | 4,95 | 0 | 31,9 | 130 | 40,01 | 1,61 |
| 2005 | Рагу из овощей | № 42 | 180 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,20 | 0,08 | 10,4 | 37,20 | 0 | 28,68 | 74,16 | 33,36 | 1,18 |
| 2010 | Винегрет овощной | № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| 2010 | Хлеб пшеничный | № 44 | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Плюшка | | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 | | | 1 |
| | Итого: | | | 37,43 | 50,91 | 209,18 | 1419,5 | 0,6 | 49,24 | 42,38 | 4,99 | 540,46 | 563,86 | 187,02 | 9 |

