



**МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет) (ОВЗ младшие)**

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рецеп.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	26,80	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	3,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	20	4,20	0,80	1,04	8,64	46,92	13,20	2,40	10,80	0,28	1,32	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	14,00	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
	6.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114	0,00	0,00	9,30
Всего			700	109,83	17,53	20,48	111,50	706,54	492,60	92,77	450,46	2,96	244,03	0,26	1,52	11,81
ОБЕД																
№ рецеп.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
104	1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	29,01	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
Всего			458	33,09	10,65	6,03	49,58	294,59	72,04	33,99	84,37	3,58	0,73	8,65	1,18	18,21
ИТОГО:				142,92	28,18	26,51	161,08	1001,13	564,64	126,76	534,83	6,54	244,76	8,91	2,70	30,02

День 2
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	25,41	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
209	3.	яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
	5.	Фрукт свежий, сезонный	125	37,50	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			615	95,79	16,93	17,75	92,28	590,90	376,90	67,90	334,00	3,20	136,70	5,23	0,68	2,70

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
82	1.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	200	9,49	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
Всего			430	13,57	4,27	5,20	44,69	242,44	97,80	20,50	47,90	3,23	1,00	5,03	0,30	12,90
ИТОГО:			109,36	21,20	22,95	136,97	833,34	474,70	88,40	381,90	6,43	137,70	10,26	0,98	15,60	

День 3**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	66,02	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	165	47,85	1,32	0,66	13,36	77,55	66,00	41,25	56,10	1,32	24,75	0,03	0,00	297,00
Всего			515	115,75	24,56	19,88	65,09	551,12	372,50	80,55	392,27	4,13	103,82	0,07	0,31	297,71

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
348	2.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0	0	0,50	0	0,00	0	0,40
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
Всего			430	19,63	5,12	2,57	65,45	315,14	41,46	31,72	80,16	1,73	0,00	0,12	0,95	7,00
ИТОГО:				135,38	29,68	22,45	130,54	866,26	413,96	112,27	472,43	5,86	103,82	0,19	1,26	304,71

День 4																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	26,56	5,74	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,03	0,04	0,13	0,00	0,52
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0	1,10	3,60	7,30
	5.	Фрукт свежий, сезонный	300	84,00	2,70	0,6	24,30	129,0	102,0	39,0	34,5	0,90	0,0	0,30	1,50	180,0
Всего			810	140,07	16,44	17,86	91,34	607,75	633,19	302,75	705,10	39,37	52,04	1,57	5,19	187,92
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
108	1.	Суп картофельный с клецками	200	9,38	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
349	2.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
Всего			430	18,60	8,17	6,69	75,50	396,44	125,38	34,86	64,24	1,83	1,20	2,45	0,46	2,63
ИТОГО:			158,67	24,61	24,55	166,84	1004,19	758,57	337,61	769,34	41,20	53,24	4,02	5,65	190,55	

День 5																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	26,70	8,60	12,40	46,00	330,00	66,10	19,00	79,90	0,50	0,10	8,10	0,40	0,60
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114,0	0,00	0,00	9,30
Всего			650	71,51	12,66	12,80	105,52	587,52	92,30	42,20	136,70	3,14	114,10	8,14	0,49	10,00
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
	2.	Напиток "Витошка"	200	12,60	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	3.	Хлеб пшеничный	26	1,92	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
Всего			426	20,98	4,72	2,57	32,35	180,74	30,50	31,92	80,66	8,23	0,00	0,22	0,95	12,60
ИТОГО:			92,49	17,38	15,37	137,87	768,26	122,80	74,12	217,36	11,37	114,10	8,36	1,44	22,60	

День 6																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	26,80	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	4.	Фрукт свежий, сезонный	125	37,50	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			615	74,61	8,91	9,82	94,40	497,38	417,50	264,93	555,50	39,24	52,31	1,54	4,24	8,82
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,73	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
349	2.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			430	17,95	4,57	5,29	58,00	299,74	114,58	42,06	83,74	2,06	1,00	5,55	0,86	10,23
ИТОГО:			92,56	13,48	15,11	152,40	797,12	532,08	306,99	639,24	41,30	53,31	7,09	5,10	19,05	

День 7
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	200	76,81	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Пряники	60	13,20	3,00	2,33	37,50	183,33	5,00	5,00	25,00	0,33	0,00	0,03	0,33	0,00
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный	165	47,90	1,32	0,66	13,36	77,55	66,00	41,25	56,10	1,32	24,75	0,03	0,00	297,00
Всего			665	142,72	21,28	30,99	99,68	776,50	199,10	78,95	375,70	7,09	364,55	0,30	0,42	297,40

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
101	1.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,38	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
348	2.	Компот из кураги	200	12,22	1,00	0,00	34,00	140,20	32,50	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,80
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			430	20,80	5,37	3,00	69,39	326,64	62,50	34,90	88,70	1,93	0,00	0,23	0,00	9,05
ИТОГО:				163,52	26,65	33,99	169,07	1103,14	261,60	113,85	464,40	9,02	364,55	0,53	0,42	306,45

День 8																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/330	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	41,76	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,99	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
	5.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114,0	0,00	0,00	9,30
Всего			710	110,63	19,53	16,15	106,07	647,37	179,61	67,80	223,31	21,44	114,08	4,89	2,92	11,11
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,73	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
1041	2.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			430	19,73	4,07	5,20	53,09	275,54	105,62	24,60	60,30	1,60	1,00	5,56	0,60	22,40
ИТОГО:			130,36	23,60	21,35	159,16	922,91	285,23	92,40	283,61	23,04	115,08	10,45	3,52	33,51	

День 9																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	66,02	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,60
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный	300	84,00	2,70	0,6	24,30	129,0	102,0	39,0	34,5	0,90	0,0	0,30	1,50	180,0
Всего			650	151,90	25,94	19,82	76,03	602,57	408,50	78,30	370,67	3,71	79,07	0,34	1,81	180,70
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
96	1.	Рассольник ленинградский	200	9,60	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
349	2.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			430	18,82	5,07	5,49	67,00	339,24	128,68	40,86	82,94	2,03	1,10	3,85	0,56	2,83
ИТОГО:			170,72	31,01	25,31	143,03	941,81	537,18	119,16	453,61	5,74	80,17	4,19	2,37	183,53	

День 10
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	46,25	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,57	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	5.	Фрукт свежий, сезонный	120	36,00	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			630	107,19	17,61	21,35	112,05	704,77	459,03	246,80	507,68	40,34	29,93	1,58	3,69	8,60

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	1.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,83	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	11,20
1041	2.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	3.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего			430	16,83	7,57	5,70	65,49	342,54	76,22	45,40	26,10	5,17	0,00	0,06	0,00	24,10
ИТОГО:				124,02	25,18	27,05	177,54	1047,31	535,25	292,20	533,78	45,51	29,93	1,64	3,69	32,70

Завтрак

1120,00

Средняя стоимость 1 дня

112,00

Обед

200,00

Средняя стоимость 1 дня

20,00