


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Кирсановская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
директор МАОУ Кирсановская СОШ  
И.Э. Емельянова  
от « 30 » августа 2024



ОСНОВНОЕ  
12-ти дневное меню  
для организации питания обучающихся 7-18 лет (ОВЗ)  
МАОУ Кирсановская СОШ  
осеннее-зимний период  
2024-2025 учебный год

с. Кирсановка

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-18лет (ОВЗ)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Булочка	100	12,0	1,1	0,3	10,5	49	0,08	53,2	14	0	49	15,4	23,8	0,14

**Горячий завтрак**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,0	7,0	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0	264	11	150	0,3
2022	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	22,0	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5	0	173	79	291	2,3
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,5	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,8	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,4	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>580</b>	<b>48,9</b>	<b>23</b>	<b>25,4</b>	<b>79,6</b>	<b>639,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,9</b>	<b>143,8</b>	<b>0</b>	<b>486,55</b>	<b>111,88</b>	<b>517,18</b>	<b>4,81</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>680</b>	<b>58,9</b>	<b>24,1</b>	<b>25,7</b>	<b>90,1</b>	<b>688,6</b>	<b>0,45</b>	<b>54,1</b>	<b>157,8</b>	<b>0</b>	<b>535,55</b>	<b>127,28</b>	<b>540,98</b>	<b>4,95</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,42</b>									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-18лет (ОВЗ)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Фрукт	140	28,0	1,0	0,2	0,2	92,0	0,06	20	0	0	32	18	22	4,4

**Горячий завтрак**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	54-28з	Свекла отварная дольками	100	4,00	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,79	0	83,01	12,53	24,48	0,8
2022	54-11г	Картофельное пюре	200	20,00	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	0	52	38	112	1,4
2022	54-25м	Курица тушеная с морковью	150	40,00	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	1,31	286,32	0	34,93	54,51	112,34	1
2022	54-21гн	Чай с сахаром	200	1,5	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,8	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,4	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>750</b>	<b>77,90</b>	<b>24,4</b>	<b>14,7</b>	<b>72,9</b>	<b>521</b>	<b>0,32</b>	<b>17,62</b>	<b>330,21</b>	<b>0</b>	<b>254,49</b>	<b>126,92</b>	<b>325</b>	<b>5,41</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>890</b>	<b>105,90</b>	<b>25,4</b>	<b>14,9</b>	<b>73,1</b>	<b>613</b>	<b>0,38</b>	<b>37,62</b>	<b>330,21</b>	<b>0</b>	<b>286,49</b>	<b>144,92</b>	<b>347</b>	<b>9,81</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,59</b>	<b>2,3</b>									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Сок	200	16	1,0	0,2	0,2	92,0	0,2	4,0	0	0	4	0	0	2,8

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	23	Салат из капусты с яблоком	100	9,30	0,6	0	1,2	47,4	0,02	0,8	6	0	3,52	3,65	10,79	0,12
2022	437	Гуляш из птицы	150	30,0	12,7	18	3,2	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-2г	Макароны отварные	200	16,0	4,7	6,2	26,5	180	0,01	0,3	6,9	0	103,48	9,92	46,33	0,78
2022	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	3,70	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0	103,48	9,92	46,33	0,78
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,4	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>750</b>	<b>58,4</b>	<b>24,2</b>	<b>27,7</b>	<b>44,5</b>	<b>470,8</b>	<b>0,36</b>	<b>1,5</b>	<b>275,3</b>	<b>0</b>	<b>268,75</b>	<b>44,62</b>	<b>395,12</b>	<b>5,18</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>950</b>	<b>80,4</b>	<b>25,2</b>	<b>27,9</b>	<b>44,7</b>	<b>562,8</b>	<b>0,41</b>	<b>5,5</b>	<b>275,3</b>	<b>0</b>	<b>272,75</b>	<b>44,62</b>	<b>395,12</b>	<b>7,98</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,99</b>	<b>2,7</b>									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-18лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Фрукт	120	20	1,0	0,2	0,2	92,0	0,06	20	0	0	32	18	22	4,4

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	54-1т	Запеканка из творога	200	52,00	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	0	283	43	387	1,1
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,50	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>58,90</b>	<b>39,5</b>	<b>22</b>	<b>70,2</b>	<b>638,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>95,8</b>	<b>0</b>	<b>366,83</b>	<b>64,88</b>	<b>463,18</b>	<b>3,31</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>620</b>	<b>78,90</b>	<b>40,5</b>	<b>22,2</b>	<b>70,4</b>	<b>730,1</b>	<b>0,23</b>	<b>20,42</b>	<b>95,8</b>	<b>0</b>	<b>398,83</b>	<b>82,88</b>	<b>485,18</b>	<b>7,71</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,44</b>	<b>3,23</b>									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница                      Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая                      Возраст: 7-18 лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Сок	200	16	1,0	0,2	0,2	92,0	0,2	4,0	0	0	4	0	0	2,8

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2022	54	Плов	200	53,00	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,91	8,34	0	62,08	33,33	108,62	1,18
2022	54-2з	Свежий огурец	100	8,00	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,94	295,32	0	51,14	43,87	189,48	1,04
2022	54-23гн	Чай с сахаром	200	1,50	3,9	2,9	11,2	86	0,0	1,1	0,0	0	13,4	4,6	5,1	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>600</b>	<b>67,90</b>	<b>27,8</b>	<b>15,4</b>	<b>83,1</b>	<b>520,2</b>	<b>0,36</b>	<b>16,64</b>	<b>295,49</b>	<b>0</b>	<b>165,29</b>	<b>110,52</b>	<b>408,58</b>	<b>4,62</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>800</b>	<b>83,90</b>	<b>28,8</b>	<b>15,6</b>	<b>83,3</b>	<b>612,2</b>	<b>0,56</b>	<b>20,64</b>	<b>295,49</b>	<b>0</b>	<b>169,29</b>	<b>110,52</b>	<b>408,58</b>	<b>7,42</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,56</b>	<b>2,64</b>									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 7-18лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Яблоко	200	20,00	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0	19,2	10,8	13,2	2,64

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	54-3г	Макароны с сыром	200	28,00	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	0,07	0	168	15	133	1,0
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>35,4</b>	<b>16,4</b>	<b>17,3</b>	<b>83,9</b>	<b>616,2</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>389,4</b>	<b>96,4</b>	<b>385,9</b>	<b>7,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>700</b>	<b>55,4</b>	<b>16,9</b>	<b>17,8</b>	<b>95,7</b>	<b>669,5</b>	<b>0,54</b>	<b>33,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>408,6</b>	<b>107,2</b>	<b>399,1</b>	<b>9,64</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,9</b>									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне- зимний

Неделя: вторая

Возраст:7-18лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Мандарин	140	30,00	1,1	0,3	10,5	49	0,08	53,2	14	0	49	15,4	23,8	0,14

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Горячий завтрак</b>																
2022	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	20,30	10,3	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47	0	167	49	257	2,7
2022	54-21Гн	Какао с молоком	200	14,0	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,25	0	167,68	34,32	130,28	1,09
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,7	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>39,7</b>	<b>20,1</b>	<b>17,7</b>	<b>91,1</b>	<b>602,8</b>	<b>1,58</b>	<b>2,74</b>	<b>83,95</b>	<b>0</b>	<b>352,43</b>	<b>101,37</b>	<b>456,28</b>	<b>5,27</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>690</b>	<b>69,7</b>	<b>21,2</b>	<b>18</b>	<b>101,6</b>	<b>651,8</b>	<b>1,50</b>	<b>55,94</b>	<b>97,95</b>	<b>0</b>	<b>401,43</b>	<b>116,7</b>	<b>480,08</b>	<b>5,41</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,76</b>	<b>4,74</b>									



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-18 лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Сок	200	16	1,0	0,2	0,2	92,0	0,2	4,0	0	0	4	0	0	2,8

<b>Горячий завтрак</b>																
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2022	54-3з	Помидор в нарезке	100	11,00	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	0	14	20	26	0,9
2022	54-2г	Макароны отварные с овощами	200	22,50	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0	24	24	67	1,2
2022	54-25м	Курица тушеная с морковью	150	45,00	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	1,31	286,32	0	34,93	54,51	112,34	1
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,56	8,52	0,77
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>750</b>	<b>85,4</b>	<b>26,7</b>	<b>16,1</b>	<b>80,6</b>	<b>474,1</b>	<b>0,29</b>	<b>30,15</b>	<b>825,12</b>	<b>0</b>	<b>157,68</b>	<b>97,36</b>	<b>282,86</b>	<b>5,35</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>950</b>	<b>101,4</b>	<b>27,7</b>	<b>16,3</b>	<b>80,8</b>	<b>566,1</b>	<b>0,49</b>	<b>34,15</b>	<b>825,12</b>	<b>0</b>	<b>161,68</b>	<b>97,36</b>	<b>282,86</b>	<b>8,15</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,52</b>	<b>2,83</b>									



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-18 лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Булочка	100	12	1,0	0,2	0,2	92,0	0,06	20	0	0	32	18	22	4,4

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	54-20з	Салат из капусты с яблоком	100	9,30	0,6	0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0	3,52	3,65	10,79	0,12
2022	54-1о	Рис отварной	200	16,00	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,3	182,79	0	109,5	16,75	202,67	2,09
2022	437	Гуляш из птицы	150	30,00	12,7	18	3,2	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,50	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>750</b>	<b>62,20</b>	<b>22,8</b>	<b>26,6</b>	<b>39,3</b>	<b>538,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,24</b>	<b>268,43</b>	<b>0</b>	<b>231,35</b>	<b>41,53</b>	<b>355,97</b>	<b>4,41</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>850</b>	<b>74,20</b>	<b>23,8</b>	<b>26,8</b>	<b>39,5</b>	<b>630,7</b>	<b>0,26</b>	<b>21,24</b>	<b>268,43</b>	<b>0</b>	<b>263,35</b>	<b>59,53</b>	<b>377,97</b>	<b>8,81</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,91</b>	<b>2,87</b>									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 7-18 лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Сок	200	16	1,0	0,2	0,2	92,0	0,2	4,0	0	0	4	0	0	2,8

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2022	54-2з	Огурец в нарезке	100	8,00	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10,0	0	23	14	42	0,6
2022	54-10г	Картофель отварной в молоке	200	22,00	6,0	7,7	35,3	234,6	0,18	14,6	11,1	0	83	44	145	1,6
2022	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	150	46,50	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,28	1,11	0	15,64	13,16	92,28	1,18
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,56	8,52	0,77
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>750</b>	<b>83,90</b>	<b>20,8</b>	<b>17,4</b>	<b>79,8</b>	<b>557,9</b>	<b>0,34</b>	<b>26,04</b>	<b>22,59</b>	<b>0</b>	<b>206,39</b>	<b>93,77</b>	<b>356,8</b>	<b>5,63</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>950</b>	<b>99,90</b>	<b>21,8</b>	<b>17,6</b>	<b>80</b>	<b>649,9</b>	<b>0,54</b>	<b>30,04</b>	<b>22,59</b>	<b>0</b>	<b>210,39</b>	<b>93,77</b>	<b>356,8</b>	<b>8,43</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,85</b>	<b>3,65</b>									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

возраст: 7-18 лет (ОВЗ)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Первый завтрак</b>																
2022	Пром.	Мандарин	140	30,00	1,1	0,3	10,5	49	0,08	53,2	14	0	49	15,4	23,8	0,14

**Горячий завтрак**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2022	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	25,00	10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47	0	167	49	257	2,7
2022	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	3,70	3,4	8,1	36,4	231,6	0,0	0,0	0,1	0	13,5	24,1	70,7	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>34,10</b>	<b>18,6</b>	<b>22,3</b>	<b>115</b>	<b>734</b>	<b>0,28</b>	<b>0,69</b>	<b>66,57</b>	<b>0</b>	<b>198,25</b>	<b>91,15</b>	<b>396,7</b>	<b>4,68</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>690</b>	<b>64,10</b>	<b>19,7</b>	<b>22,6</b>	<b>125,5</b>	<b>783</b>	<b>0,36</b>	<b>53,89</b>	<b>80,57</b>	<b>0</b>	<b>247,25</b>	<b>106,55</b>	<b>420,5</b>	<b>4,82</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,8</b>									