

УТВЕРЖДЕНО « ____ » _____ 2022г. Директор МБОУ НШДС ОВЗ  _____ М.П. Кавиева И.Ю.	СОГЛАСОВАНО « ____ » _____ 2022г. Начальник управления образования администрации городского округа Мытищи Московской области  _____ М.П. Тишина И.В.
---	---

«Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Московской области»,
экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022
№ 13-Э/1552

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	А(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1 День 1																					
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,72	9,72	26,69	225,24	0,82	204,6	53,62	1,13	0,15	0,22	40,56	52,84	222,23	271,49	10,42	39,39	0,06	25	Рец.54-22х Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рец.573 Единый сбр. реп. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	96	Рец.267 Единый сбр. реп. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,13	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	91	Рец.54-4гн Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		490	20,14	18,50	58,88	483,12	1,48	385,30	73,20	3,50	0,26	0,54	134,70	82,10	432,89	533,00	28,44	90,51	1,16		
Обед	Салат из моркови и яблок/ Кукуруза сахарная	60	0,64	5,40	4,71	69,82	1,73	14,69	10,82	0,68	0,03	0,03	550,70	16,80	24,15	123,18	0,10	23,63	0,00	64/40	Рец.54-11з Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО 2022/ Рец.54-21з Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО 2022
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/8	3,22	4,06	14,50	106,95	18,19	51,19	16,57	1,12	0,09	0,08	247,22	32,13	76,63	490,27	0,62	35,63	0,00	75	Рец.54-17х Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО 2022
	Плов с курицей	240	39,65	36,96	41,04	651,29	3,90	43,40	51,26	3,21	0,18	0,28	321,04	70,74	375,05	563,04	29,78	266,81	0,00	53	Рец.54-12м Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО2022
	Компот из изюма	200	0,45	0,08	19,15	79,11	0,00	14,43	0,14	0,55	0,02	0,01	0,73	7,42	22,78	140,06	0,11	41,78	0,00	29	Рец.54-4хх Пособие. С6.реп.блюд и типовых меню для орг.лит.детей ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рец.574 Единый сбр. реп. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		753	46,93	47,04	94,43	984,03	23,82	139,46	78,79	7,32	0,40	0,44	1119,69	148,24	569,71	1426,80	44,52	367,85	0,00		
Итого за день:		1243	67,07	65,54	153,31	1467,15	25,30	524,76	151,99	10,82	0,66	0,98	1254,39	230,34	1002,60	1959,80	72,96	458,36	1,16		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	А(мкг)	Mg(мг)	Р(мг)	К(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1 День 2																					
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	6,60	8,29	27,53	211,34	0,82	193,77	35,79	0,39	0,07	0,20	40,56	22,30	141,16	215,77	2,78	31,82	0,06	24	Рец.54-27с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рец.573 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рец.79 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	81	Рец.54-1с Пособие. Сб. реп. блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	39	Рец.54-23гг Пособие.Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		460	17,21	22,40	59,89	510,46	1,53	471,29	46,57	2,09	0,16	0,41	137,30	66,10	359,01	475,40	9,32	58,94	0,26		
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	24,60	0,30	0,42	0,02	0,04		9,00	22,20	256,02		3,06		15/66	Прим./ Рец.17 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	200	2,22	4,79	16,71	118,47	7,22	21,59	47,16	0,93	0,08	0,06	301,35	27,42	64,93	424,49	0,81	38,54	0,00	77	Рец.89/114 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Капуста тушеная с мясом	240	29,73	25,23	21,60	418,80	42,59	118,88	53,87	4,94	0,14	0,26	113,38	67,83	315,05	1043,02	0,83	107,87	0,00	17	Рец.54-10м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	30	Рец.486 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рец.574 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		745	36,15	35,99	69,90	734,30	54,89	184,28	101,72	8,50	0,32	0,40	415,39	127,12	475,39	1884,84	15,61	151,02	0,00		
Итого за день:		1205	53,36	58,39	129,79	1244,76	56,42	655,57	148,29	10,59	0,48	0,81	552,69	193,22	834,40	2360,24	24,93	209,96	0,26		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	A(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1 День 3																					
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,16	8,23	27,16	215,63	0,82	196,62	52,40	2,13	0,15	0,25	36,60	77,16	209,62	294,32	4,45	34,23	0,05	20	Рес.54-20к Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сб. рецептов блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рес.79 Единый сб. рецептов блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	16	Рес.54-21гг Пособие.Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		447	15,64	18,36	59,62	466,78	1,44	355,35	63,18	3,69	0,23	0,42	98,24	116,23	359,97	542,08	9,03	72,35	0,12		
Обед	Салат из свеклы отварной/ Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,00	2,72	5,72	51,23	2,86	24,03	12,86	0,88	0,02	0,03	0,86	13,72	26,92	170,69	0,45	12,57	0,00	68/67	Рес.54-13з Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022/ Рес.54-5з Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	11,82	5,13	17,91	164,76	7,85	99,20	36,98	1,37	0,10	0,12	319,35	52,35	166,32	560,53	17,77	233,18	5,26	79	Рес.54-12с Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	90	20,72	14,61	7,41	243,70	15,77	29,07	28,21	7,23	0,26	2,11	601,13	20,74	349,17	297,29	41,80	244,82	0,02	51	Рес.54-16м Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Картофельное пюре	150	3,86	6,20	25,75	173,48	13,47	45,40	25,47	1,35	0,15	0,13	32,36	36,35	104,15	815,72	0,88	48,37	0,07	18	Рес.54-11г Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	200	0,71	0,18	20,11	84,76	21,10	29,00	1,55	0,25	0,03	0,02	4,22	9,94	22,41	144,88	6,39	0,39	0,00	28	Рес.54-20кх Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сб. рецептов блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		745	41,08	29,38	91,93	794,79	61,05	242,45	105,07	12,84	0,64	2,45	957,92	154,25	740,07	2099,36	81,20	539,33	5,35		
Итого за день:		1192	56,72	47,74	151,55	1261,57	62,49	597,80	168,25	16,53	0,87	2,87	1056,16	270,48	1100,04	2641,44	90,23	611,68	5,47		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	A(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1 День 4																					
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	8,13	9,14	35,60	257,32	0,82	222,43	55,35	0,89	0,16	0,23	43,62	19,18	123,57	189,44	2,79	27,53	0,06	23	Рес.54-22х Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рес.267 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	39	Рес.54-4тн Пособие Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		447	15,61	19,27	67,96	508,07	1,44	381,15	66,13	2,45	0,24	0,40	105,26	58,25	273,92	437,19	7,37	54,65	0,13		
Обед	Огурец соленый/ Салат из свежих огурцов	60	0,51	0,06	0,96	6,36	1,28	12,88		0,34	0,02	0,02	1,67	7,76	13,29	74,44				48/65	Пром/ Рес.14 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/8	11,62	11,18	23,22	235,65	18,24	74,30	24,12	3,07	0,11	0,15	390,70	56,01	172,51	793,22	0,90	77,29	0,00	3	Рес.54-2с Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Котлета из говядины	90	17,52	17,81	15,34	283,71	0,11	42,11	21,24	2,95	0,09	0,18	27,40	29,46	197,00	295,41	3,94	54,29	0,07	38	Рес.54-4м Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Рис отварной	150	3,60	5,43	35,40	208,78	0,00	6,40	20,98	0,50	0,04	0,03	26,68	23,60	71,98	45,72	7,24	23,93	0,07	57	Рес.54-6т Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО2022
	Соус томатный с овощами	30	0,73	2,25	4,32	40,39	1,40	11,09	8,36	0,32	0,02	0,02	240,95	9,84	21,60	75,81	0,22	14,35	0,03	73	Рес.420 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	31	Рес.54-1хн Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		783	37,46	37,27	115,59	939,03	21,05	215,47	74,70	9,03	0,36	0,44	703,42	150,07	552,08	1395,06	26,21	169,86	0,17		
Итого за день:		1230	53,07	56,54	183,55	1447,10	22,49	596,62	140,83	11,48	0,60	0,84	808,68	208,32	826,00	1832,25	33,58	224,51	0,30		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	A(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1 День 5																					
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,40	8,68	26,43	209,74	0,82	194,57	52,06	0,57	0,09	0,20	41,64	33,57	165,07	220,38	5,00	36,70	0,06	19	Рес.54-16г Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рес.79 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	16	Рес.54-21гг Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		447	13,88	18,81	58,89	460,89	1,44	353,30	62,84	2,13	0,17	0,37	103,28	72,64	315,42	468,14	9,58	74,82	0,13		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/ Салат из квашеной капусты с луком	60	1,17	5,34	6,18	77,37	11,51	29,30	10,46	0,39	0,02	0,03	91,86	11,33	20,91	169,83	0,17	9,22	0,00	59/62	Рес.54-8з Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022/ Рес.9 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/8	3,02	5,08	20,47	139,17	9,39	32,75	17,08	1,22	0,11	0,08	307,51	35,06	85,51	553,88	0,91	46,18	0,00	56	Рес.54-3с Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Птица в соусе с томатом	90	18,30	18,38	6,42	262,14	4,31	34,41	16,28	1,68	0,11	0,14	759,78	35,82	175,43	271,06	11,12	118,85	0,06	54	Рес.367 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,35	35,99	239,33	0,00	14,75	22,32	4,05	0,22	0,12	27,51	120,37	180,70	218,89	3,53	14,16	0,07	21	Рес.54-4г Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	30	Рес.486 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сб. рецептов. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		753	33,75	35,78	96,03	843,64	26,09	130,42	66,53	9,55	0,54	0,41	1187,32	225,45	535,76	1374,97	29,70	189,96	0,13		
Итого за день:		1200	47,63	54,59	154,92	1304,53	27,53	483,72	129,37	11,68	0,71	0,78	1290,60	298,09	851,18	1843,11	39,28	264,78	0,26		
Итого за 5 дней		6070	277,85	282,80	773,12	6725,11	194,23	2858,47	738,73	61,10	3,32	6,28	4962,52	1200,45	4614,22	10636,84	260,98	1769,29	7,45		
Среднее за 5 дней		1214	55,57	56,56	154,62	1345,02	38,85	571,69	147,75	12,22	0,66	1,26	992,50	240,09	922,84	2127,37	52,20	353,86	1,49		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	А(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 6																					
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	200	7,47	8,94	29,98	230,55	0,82	196,96	40,89	0,88	0,14	0,20	41,10	40,76	183,97	241,89	3,50	34,90	0,06	26	Рец.54-25к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рец.573 Единый сбр. рец. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рец.79 Единый сбр. рец. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98		48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	81	Рец.54-1а Пособие. Сб. рец. блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	200	3,43	3,41	12,21	93,42	0,66	148,50	9,50	0,84	0,04	0,15	16,14	18,44	101,14	166,21	2,11	21,12	0,00	91	Рец.54-4гн Пособие.Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		460	17,11	22,43	61,93	518,47	1,57	473,10	51,67	2,31	0,23	0,41	138,05	69,53	379,94	458,23	10,04	62,02	0,26		
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	2,87	0,18	6,02	36,96	9,24	18,48		0,65	0,10	0,08		19,41	57,29	91,48	1,20			14	Пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/8	3,65	4,18	19,48	129,63	21,93	57,86	50,10	1,38	0,11	0,10	234,97	38,03	87,93	688,45	0,52	44,77	0,00	95	Рец.89/104 Единый сбр. рец. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,30	14,74	5,49	208,37	0,99	28,93	11,79	2,20	0,06	0,13	269,49	25,82	160,79	293,83	0,22	62,09	0,02	1	Рец.54-1а Пособие. Сб. рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Макароны отварные	150	5,31	5,51	32,87	202,42	0,00	11,14	20,98	0,74	0,06	0,03	26,68	7,23	40,19	53,08	0,06	10,51	0,07	41	Рец.54-1г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	33	Рец.491 Единый сбр. рец. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рец.574 Единый сбр. рец. блюд и кулинарный изделий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		753	30,28	25,23	90,19	700,84	48,16	138,70	83,05	6,99	0,41	0,39	533,18	117,03	423,04	1295,49	16,10	120,36	0,09		
Итого за день:		1213	47,39	47,66	152,12	1219,31	49,73	611,80	134,72	9,30	0,64	0,80	671,23	186,56	802,98	1753,72	26,14	182,38	0,35		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	А(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	К(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 7																					
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	6,60	8,29	27,53	211,34	0,82	193,77	35,79	0,39	0,07	0,20	40,56	22,30	141,16	215,77	2,78	31,82	0,06	24	Рес.54-27к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	0,00	24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	96	Рес.267 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	16	Рес.54-21гн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		490	19,99	17,69	60,23	480,82	1,44	375,86	55,37	3,03	0,18	0,54	134,49	66,59	373,70	520,58	20,80	93,94	1,16		
Обед	Огурец соленый/ Салат из свежих огурцов	60	0,51	0,06	0,96	6,36	1,28	12,88		0,34	0,02	0,02	1,67	7,76	13,29	74,44				48/65	Пром Рес.14 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/8	4,15	3,37	26,15	151,04	13,37	62,39	23,46	2,38	0,12	0,11	387,22	52,94	117,71	789,83	1,02	65,07	0,00	69	Рес.54-18с Пособие. Сб. реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Гуляш из говядины	90	17,40	16,83	6,87	239,91	2,01	18,38	18,58	2,60	0,06	0,13	29,76	25,28	175,58	346,29	0,36	59,99	0,05	10	Рес.54-2и Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,35	35,99	239,33	0,00	14,75	22,32	4,05	0,22	0,12	27,51	120,37	180,70	218,89	3,53	14,16	0,07	21	Рес.54-4г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	31	Рес.54-1хи Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Перевалов А.Я. 2021
Итого за обед:		753	33,74	27,15	106,32	800,78	16,68	177,09	64,36	11,22	0,50	0,42	462,18	229,75	562,98	1539,91	18,82	139,22	0,12		
Итого за день:		1243	53,73	44,84	166,55	1281,60	18,12	552,95	119,73	14,25	0,68	0,96	596,67	296,34	936,68	2060,49	39,62	233,16	1,28		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	A(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 8																					
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,72	9,72	26,69	225,24	0,82	204,60	53,62	1,13	0,15	0,22	40,56	52,84	222,23	271,49	10,42	39,39	0,06	25	Рес.54-27к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рес.79 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	39	Рес.54-23гг Пособие.Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		447	15,20	19,85	59,05	475,99	1,44	363,32	64,40	2,69	0,23	0,39	102,20	91,91	372,58	519,24	15,00	66,51	0,13		
Обед	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	24,60	0,30	0,42	0,02	0,04		9,00	22,20	256,02		3,06		15/66	Пром./ Рес.17 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	200	8,07	6,04	26,10	189,86	12,49	33,90	51,18	1,81	0,17	0,13	384,07	47,32	138,58	772,76	3,35	86,75	0,00	76	60/86Сб.реп.для дош.обр.орг. Тутельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые	240	21,39	20,60	19,29	338,69	33,11	92,16	41,20	3,51	0,10	0,18	3,24	51,47	235,30	7,51	2,14	80,63	0,00	8	Рес.54-3м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	11,94	48,77	0,88	3,46	0,39	0,45	0,00	0,00	0,66	1,72	2,11	51,06	0,06	1,55	0,00	30	Рес.486 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
Итого за обед:		745	33,66	32,61	76,98	725,58	50,68	169,87	93,07	7,95	0,37	0,39	387,97	130,66	469,29	1197,60	19,46	171,99	0,00		
Итого за день:		1192	48,86	52,46	136,03	1201,57	52,12	533,19	157,47	10,64	0,60	0,78	490,17	222,57	841,87	1716,84	34,46	238,50	0,13		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	A(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	K(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 9																					
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,20	7,54	30,02	212,90	0,82	192,87	51,80	0,45	0,07	0,20	36,20	32,22	162,34	214,08	6,76	40,68	0,05	22	Рес.54-21к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37		0,84		0,01		0,01	45,71		1,33	1,05	0,07	0,20	0,07	43	Рес.79 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	13	3,13	3,98	0,00	48,37	0,09	118,80		0,14	0,01	0,04	35,10	4,73	67,50	11,88	1,96		0,13	81	Рес.54-1з Пособие. Сб. реп. блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Какао с молоком	200	4,40	4,03	12,72	105,02	0,62	149,89	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,51	2,11	32,12	0,00	16	Рес.54-21гг Пособие.Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		460	16,81	21,65	62,48	512,42	1,53	470,40	62,58	2,15	0,16	0,41	132,94	76,02	380,19	473,72	13,30	78,80	0,25		
Обед	Салат из свеклы отварной/ Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,00	2,72	5,72	51,23	2,86	24,03	12,86	0,88	0,02	0,03	0,86	13,72	26,92	170,69	0,45	12,57	0,00	68/67	Рес.54-13з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022 Рес.54-5з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,76	2,54	33,12	173,75	12,24	29,14	18,63	1,61	0,15	0,10	378,00	42,07	105,83	730,29	0,45	59,87	0,00	78	Рес.54-7с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Суфле из курицы	90	24,63	27,27	3,05	354,10	1,07	64,35	27,11	2,00	0,11	0,28	114,47	25,74	232,67	295,52	21,19	150,95	0,72	80	Рес.54-22м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Рагу из овощей	150	5,19	7,15	28,56	198,19	25,93	74,81	27,80	1,91	0,17	0,14	465,83	54,29	129,65	930,92	0,80	70,31	0,02	55	Рес.54-9г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	16,00	6,54	0,18	0,26	0,00	0,01	2,04	5,39	5,74	58,40	0,19	2,99	0,00	33	Рес.491 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сб. реп. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
Итого за обед:		745	38,73	40,30	96,78	900,73	58,10	214,62	86,58	8,42	0,53	0,60	961,20	162,36	571,91	2296,07	36,99	296,69	0,74		
Итого за день:		1205	55,54	61,95	159,26	1413,15	59,63	685,02	149,16	10,57	0,69	1,01	1094,14	238,38	952,10	2769,79	50,29	375,49	0,99		

Обучающиеся

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С(мг)	Са(мг)	I(мкг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	А(мкг)	Mg(мг)	P(мг)	К(мг)	Se(мкг)	F(мкг)	D(мкг)	№ тех. карты	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 2 День 10																					
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,16	8,23	27,16	215,63	0,82	196,62	52,40	2,13	0,15	0,25	36,60	77,16	209,62	294,32	4,45	34,23	0,05	20	Рес.54-20к Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	1,28	0,44	0,04	0,01		5,60	26,00	37,20	2,40	5,80		88	Рес.573 Единый сбр. рецептов. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	0,00	24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	96	Рес.267 Единый сбр. рецептов. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	200	4,40	4,03	12,62	104,62	0,62	149,88	9,50	1,11	0,04	0,15	15,93	33,47	123,02	209,50	2,11	21,12	0,00	39	Рес.54-23гн Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
Итого за завтрак:		490	21,55	17,63	59,76	484,71	1,44	378,70	71,98	4,77	0,26	0,59	130,53	121,45	442,16	599,12	22,47	85,35	1,15		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/ Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	5,39	4,01	68,19	11,51	29,30	10,46	0,39	0,02	0,03	91,86	11,33	20,91	169,83	0,17	9,22	0,00	60/62	Рес.54-9н Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022/ Рес.9 Единый сбр. рецептов. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	200	14,10	10,64	32,22	276,33	12,54	48,35	22,14	3,44	0,25	0,17	378,19	64,21	216,06	960,86	2,33	87,50	0,00	74	Рес.54-8с Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,37	0,14	8,86	42,19	0,00	3,60	0,58	0,20	0,02	0,01		2,52	11,70	16,74	1,08	2,61		9	Рес.143 Единый сбр. рецептов. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	16,94	4,29	8,19	139,09	1,88	67,79	140,98	1,41	0,12	0,17	541,89	64,64	257,97	457,53	17,01	611,54	0,48	37	Рес.54-16р Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Картофельное пюре	150	3,86	6,20	25,75	173,48	13,47	45,40	25,47	1,35	0,15	0,13	32,36	36,35	104,15	815,72	0,88	48,37	0,07	18	Рес.54-11г Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	21,32	87,28	0,02	52,94	0,00	0,09	0,00	0,00	16,02	2,25	4,60	0,21	0,00	0,00	0,00	31	Рес.54-13н Пособие. Сб.рецепт.блюд и типовых меню для орг.пит.детей ДОО 2022
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,86	0,00	15,75		1,76	0,08	0,04		21,15	71,10	110,25	13,91			89	Рес.574 Единый сбр. рецептов. блюд и кулинарный изданий Персвалов А.Я. 2021
Итого за обед:		760	40,71	27,20	115,38	863,42	39,42	263,13	199,63	8,64	0,64	0,55	1060,32	202,45	686,49	2531,14	35,38	759,24	0,55		
Итого за день:		1250	62,26	44,83	175,14	1348,13	40,86	641,83	271,61	13,41	0,90	1,44	1190,85	323,90	1128,65	3130,26	57,85	844,59	1,70		
Итого за 5 дней		6103	267,78	251,74	789,10	6463,76	220,46	3024,79	832,69	58,17	3,51	4,99	4043,06	1267,75	4662,28	11431,10	208,36	1874,12	4,45		
Среднее за 5 дней		1220,60	53,56	50,35	157,82	1292,75	44,09	604,96	166,54	11,63	0,70	1,00	808,61	253,55	932,46	2286,22	41,67	374,82	0,89		
Среднее за 10 дней		1217,30	54,56	53,45	156,22	1318,89	41,47	588,33	157,14	11,93	0,68	1,13	900,56	246,82	927,65	2206,79	46,93	364,34	1,19		

Заверительная надпись

Прошито, пронумеровано и сверено печатью

122

(отделная) листов

Директор МБОУ НШДС ОВЗ

Кавиева И. Ю.

«

»

20__ г.

