

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Бурмакино  
Кирово-Чепецкого района Кировской области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с. Бурмакино

Е.А. Кашина

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Сезон: осенне-зимний**

**Категория детей: с 7 до 11 лет ОВЗ**

**Количество приемов пищи: 2 (завтрак, обед)**

При составлении примерного двухнедельного меню для школьников с 7 лет и старше использованы сборники:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

г.Уфа 2010 год

г. Пермь 2008 год

г.Уфа 1994 год

Санкт-Петербурга

2008 год. Издательство «Речь»

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№327-2008	Оладьи с вареньем	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,20	1,11	0,11	1,51	130,35	174,11	27,68	1,38
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	3,00	9,95	0,24
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
<b>итого завтрак</b>			<b>18,81</b>	<b>19,68</b>	<b>106,39</b>	<b>674,83</b>	<b>0,22</b>	<b>1,40</b>	<b>7,22</b>	<b>1,69</b>	<b>416,31</b>	<b>230,46</b>	<b>45,91</b>	<b>1,70</b>
<b>Обед</b>														
№3 - 2010 №7 2008	Салат из белокочанной капусты или Салат из квашеной капусты	60	1,12	2,70	5,55	50,25	0,01	5,60	0,00	1,45	30,57	17,32	9,15	0,37
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
№63-2010	Гуляш из говядины	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№293-2008	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№63-2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	14,48	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62
<b>итого обед</b>			<b>30,36</b>	<b>30,21</b>	<b>91,58</b>	<b>813,01</b>	<b>0,27</b>	<b>25,37</b>	<b>36,75</b>	<b>3,28</b>	<b>222,21</b>	<b>462,06</b>	<b>195,10</b>	<b>10,06</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,17</b>	<b>49,89</b>	<b>197,97</b>	<b>1487,84</b>	<b>0,49</b>	<b>26,77</b>	<b>43,97</b>	<b>4,97</b>	<b>638,52</b>	<b>692,52</b>	<b>241,01</b>	<b>11,76</b>

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: второй Неделя: первая Сезон осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№114-2008	Каша рисовая жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	215,13	0,07	1,39	0,08	0,27	139,15	143,73	51,34	1,86
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№365-2008	Масло сливочное порциями	20	0,20	14,40	0,20	132,00	0,06	0,00	0,14	0,72	17,70	56,40	14,26	1,24
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
<b>итого завтрак</b>			<b>11,35</b>	<b>25,80</b>	<b>74,12</b>	<b>607,63</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,23</b>	<b>1,04</b>	<b>288,82</b>	<b>332,85</b>	<b>99,42</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>														
№28-2008	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	6,05	5,53	79,97	0,01	1,11	0,00	2,69	18,52	27,32	10,78	0,68
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,60	5,90	42,70	185,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№209-2008	Котлета куриная или биточки	90	14,16	16,01	9,66	239,25	0,09	2,72	0,43	1,42	53,01	291,47	37,06	2,36
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№47-2008	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,32	18,26	70,52	23,27	0,90
<b>итого обед</b>			<b>28,41</b>	<b>37,23</b>	<b>119,61</b>	<b>897,99</b>	<b>0,30</b>	<b>14,37</b>	<b>50,58</b>	<b>5,45</b>	<b>286,12</b>	<b>663,09</b>	<b>177,22</b>	<b>6,79</b>
<b>Всего за день</b>			<b>39,76</b>	<b>63,03</b>	<b>193,73</b>	<b>1505,62</b>	<b>0,46</b>	<b>16,07</b>	<b>50,81</b>	<b>6,49</b>	<b>574,94</b>	<b>995,94</b>	<b>276,64</b>	<b>11,22</b>



МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: третий Неделя: первая Сезон осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№104-2008	Каша гречневая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
№365-2008	Масло сливочное порциями	20	0,20	14,40	0,20	132,00	0,06	0,00	0,14	0,72	17,70	56,40	14,26	1,24
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
<b>итого завтрак</b>			<b>17,55</b>	<b>32,33</b>	<b>64,30</b>	<b>670,87</b>	<b>0,29</b>	<b>1,91</b>	<b>0,24</b>	<b>1,13</b>	<b>402,75</b>	<b>508,30</b>	<b>106,71</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>														
№17-2008	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	3,41	21,61	8,00	0,37
№95-2010	Каша перловая рассыпчатая или капуста тушеная	150	3,22	4,88	14,10	113,30	0,07	32,96	0,00	3,43	102,60	79,53	39,26	1,51
№189-2008	Биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№50-2008	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,14	9,68	0,18	0,28	20,62	111,15	30,66	1,16
<b>итого обед</b>			<b>37,36</b>	<b>38,99</b>	<b>57,30</b>	<b>788,32</b>	<b>0,33</b>	<b>50,08</b>	<b>0,33</b>	<b>7,35</b>	<b>357,72</b>	<b>597,70</b>	<b>115,80</b>	<b>6,44</b>
<b>Всего за день</b>			<b>54,91</b>	<b>71,32</b>	<b>121,60</b>	<b>1459,19</b>	<b>0,62</b>	<b>51,99</b>	<b>0,57</b>	<b>8,48</b>	<b>760,47</b>	<b>1106,00</b>	<b>222,51</b>	<b>10,74</b>

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:   
 Директор школы:  Кашина Е.А.

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№142-2010	Омлет натуральный	120/5	13,03	18,19	2,20	225,00	0,03	0,03	81,13	0,76	65,89	143,13	10,81	1,61
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
<b>итого завтрак</b>			<b>24,74</b>	<b>30,11</b>	<b>42,47</b>	<b>589,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>88,24</b>	<b>0,94</b>	<b>357,55</b>	<b>425,98</b>	<b>32,89</b>	<b>2,23</b>
<b>Обед</b>														
№10-2010	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,66	2,70	8,70	60,00	0,02	1,03	0,00	1,52	12,42	24,74	17,06	0,33
№137-2010	Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№59-2010	Суфле куриное	90/5	11,62	17,84	3,60	222,55	0,11	0,18	66,37	0,54	38,95	115,75	13,08	1,03
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№42-2008	Рассольник "Ленинградский"	200/10	5,49	6,50	15,05	119,68	0,10	6,22	0,17	1,12	18,76	93,24	26,16	1,27
<b>итого обед</b>			<b>30,32</b>	<b>37,91</b>	<b>115,12</b>	<b>888,73</b>	<b>0,34</b>	<b>8,54</b>	<b>107,82</b>	<b>4,41</b>	<b>166,75</b>	<b>367,75</b>	<b>81,82</b>	<b>4,16</b>
<b>Всего за день</b>			<b>55,06</b>	<b>68,02</b>	<b>157,59</b>	<b>1478,43</b>	<b>0,39</b>	<b>8,86</b>	<b>196,06</b>	<b>5,35</b>	<b>524,30</b>	<b>793,73</b>	<b>114,71</b>	<b>6,39</b>

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



Утверждаю:  
Директор школы *Кашина Е.А.*

День: пятый Неделя: первая Сезон осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№53-2008	Суп молочный с макарон.изделиями	250	5,50	5,50	19,90	195,10	0,06	0,65	29,58	0,45	15,61	113,34	18,01	0,40
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№365-2008	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,36	174,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	40,61	5,20	0,40
<b>итого завтрак</b>			<b>18,06</b>	<b>24,91</b>	<b>65,36</b>	<b>669,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,94</b>	<b>36,74</b>	<b>0,73</b>	<b>311,57</b>	<b>420,30</b>	<b>41,44</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед</b>														
№22-2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,03	11,46	0,07	1,61	16,06	54,24	10,00	0,46
№94-2010	Пюре картофельное	150	4,10	6,60	26,90	140,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№161-2008	Котлеты или биточки рыбные	90	12,72	8,61	8,22	178,30	0,10	0,52	0,65	1,72	42,09	189,69	29,58	0,84
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
№37-2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	6,60	0,19	1,22	33,54	38,77	18,12	0,81
<b>итого обед</b>			<b>24,17</b>	<b>30,19</b>	<b>98,56</b>	<b>793,44</b>	<b>0,37</b>	<b>32,74</b>	<b>38,16</b>	<b>4,90</b>	<b>220,93</b>	<b>467,01</b>	<b>107,98</b>	<b>4,03</b>
<b>Всего за день</b>			<b>42,23</b>	<b>55,10</b>	<b>163,92</b>	<b>1462,74</b>	<b>0,49</b>	<b>33,68</b>	<b>74,90</b>	<b>5,63</b>	<b>532,50</b>	<b>887,31</b>	<b>149,42</b>	<b>5,17</b>



МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:  
Директор школы: Кашина Е.А.



День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№327-2008	Оладьи с вареньем	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,20	1,11	0,11	1,51	130,35	174,11	27,68	1,38
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	3,00	9,95	0,24
№185-2010	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
<b>итого завтрак</b>			<b>17,81</b>	<b>19,08</b>	<b>97,19</b>	<b>630,83</b>	<b>0,22</b>	<b>1,55</b>	<b>9,16</b>	<b>1,68</b>	<b>393,55</b>	<b>216,26</b>	<b>43,72</b>	<b>1,70</b>
<b>Обед</b>														
№7-2008 №3-2010	Салат из кваш. капусты или Салат из белокач. капусты	60	1,12	2,70	5,55	50,25	0,01	5,60	0,00	1,45	30,57	17,32	9,15	0,37
№137-2010	Макаронные изделия отварные	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№189-2008	Котлета из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№185-2010	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
№284- 2008-06	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№293-2008	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№63-2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	14,48	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62
<b>итого обед</b>			<b>30,07</b>	<b>33,29</b>	<b>105,81</b>	<b>842,26</b>	<b>0,28</b>	<b>25,34</b>	<b>43,47</b>	<b>3,79</b>	<b>168,80</b>	<b>349,95</b>	<b>81,82</b>	<b>7,78</b>
<b>Всего за день</b>			<b>47,88</b>	<b>52,37</b>	<b>203,00</b>	<b>1473,09</b>	<b>0,50</b>	<b>26,89</b>	<b>52,63</b>	<b>5,47</b>	<b>562,35</b>	<b>566,21</b>	<b>125,54</b>	<b>9,48</b>



МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: седьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№53-2008	Суп молочный с макарон.изделиями	250	5,50	5,50	19,90	195,10	0,06	0,65	29,58	0,45	15,61	113,34	18,01	0,40
№365-2008	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	99,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
<b>итого завтрак</b>			<b>18,64</b>	<b>29,93</b>	<b>61,36</b>	<b>663,80</b>	<b>0,10</b>	<b>1,14</b>	<b>29,69</b>	<b>0,72</b>	<b>359,98</b>	<b>459,06</b>	<b>61,78</b>	<b>1,99</b>
<b>Обед</b>														
№284-2008Спб	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,11	0,01	0,01	0,02	0,01	0,02	0,12
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,60	5,90	42,70	185,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№210-2008	Курица в соусе с томатом	50/50	24,64	29,73	3,89	281,04	0,05	1,51	0,24	0,79	29,45	161,93	20,59	1,75
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№47-2008	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,32	18,26	70,52	23,27	0,90
<b>итого обед</b>			<b>37,93</b>	<b>43,10</b>	<b>115,11</b>	<b>877,81</b>	<b>0,26</b>	<b>11,16</b>	<b>39,78</b>	<b>2,09</b>	<b>241,51</b>	<b>499,16</b>	<b>146,39</b>	<b>5,46</b>
<b>Всего за день</b>			<b>56,57</b>	<b>73,03</b>	<b>176,47</b>	<b>1541,61</b>	<b>0,36</b>	<b>12,30</b>	<b>69,47</b>	<b>2,81</b>	<b>601,49</b>	<b>958,22</b>	<b>208,17</b>	<b>7,45</b>

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:  Кашина Е.А.  
Директор школы



День: восьмой Неделя: вторая Сезон осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№115-2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
<b>итого завтрак</b>			<b>18,94</b>	<b>18,59</b>	<b>79,81</b>	<b>611,57</b>	<b>0,18</b>	<b>1,59</b>	<b>7,15</b>	<b>0,90</b>	<b>448,85</b>	<b>528,01</b>	<b>58,51</b>	<b>1,55</b>
<b>Обед</b>														
№17-2008	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	3,41	21,61	8,00	0,37
№130-2008	Пюре из гороха с маслом	150	16,88	3,87	38,44	248,14	0,61	10,59	0,03	0,54	87,85	249,89	80,90	5,14
№202-2008	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№37-2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	6,60	0,19	1,22	33,54	38,77	18,12	0,81
<b>итого обед</b>			<b>32,74</b>	<b>31,84</b>	<b>98,29</b>	<b>850,75</b>	<b>0,75</b>	<b>26,06</b>	<b>7,43</b>	<b>5,23</b>	<b>265,75</b>	<b>527,10</b>	<b>140,43</b>	<b>8,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>51,68</b>	<b>50,43</b>	<b>178,10</b>	<b>1462,32</b>	<b>0,93</b>	<b>27,65</b>	<b>14,58</b>	<b>6,13</b>	<b>714,60</b>	<b>1055,11</b>	<b>198,94</b>	<b>9,88</b>

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



День: девятый Неделя: вторая Сезон осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№142-2010	Омлет натуральный	120/5	10,50	15,30	1,80	186,00	0,03	0,03	81,43	0,69	63,37	137,56	10,39	1,55
№365-2008	Масло сливочное порциями	20	0,20	14,40	0,20	132,00	0,06	0,00	0,14	0,72	17,70	56,40	14,26	1,24
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
<b>итого завтрак</b>			<b>20,11</b>	<b>39,42</b>	<b>30,97</b>	<b>610,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>81,62</b>	<b>1,53</b>	<b>297,17</b>	<b>423,46</b>	<b>38,45</b>	<b>3,73</b>
<b>Обед</b>														
№10-2010	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,66	2,70	8,70	60,00	0,02	1,03	0,00	1,52	12,42	24,74	17,06	0,33
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
№209-2008	Биточки куриные	90	14,16	16,01	9,66	239,25	0,09	2,72	0,43	1,42	53,01	291,47	37,06	2,36
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№293-2008	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№42-2008	Рассольник "Ленинградский"	200/10	5,49	6,50	15,05	119,68	0,10	6,22	0,17	1,12	18,76	93,24	26,16	1,27
<b>итого обед</b>			<b>32,38</b>	<b>34,26</b>	<b>99,83</b>	<b>870,43</b>	<b>0,39</b>	<b>15,82</b>	<b>40,72</b>	<b>5,29</b>	<b>159,84</b>	<b>636,08</b>	<b>226,78</b>	<b>11,60</b>
<b>Всего за день</b>			<b>52,49</b>	<b>73,68</b>	<b>130,80</b>	<b>1481,13</b>	<b>0,49</b>	<b>16,03</b>	<b>122,12</b>	<b>6,82</b>	<b>457,01</b>	<b>1059,54</b>	<b>265,23</b>	<b>15,33</b>



МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:  
Директор школы

Кашина Е.А.



День: десятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет ОВЗ

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
№114_2008	Каша рисовая на молоке жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	215,13	0,07	1,39	0,08	0,27	139,15	143,73	51,34	1,86
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№365-2008	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
<b>итого завтрак</b>			<b>18,21</b>	<b>27,45</b>	<b>74,02</b>	<b>650,83</b>	<b>0,11</b>	<b>1,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>483,52</b>	<b>489,45</b>	<b>95,11</b>	<b>3,45</b>
<b>Обед</b>														
№22-2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,03	11,46	0,07	1,61	16,06	54,24	10,00	0,46
№94-2010	Пюре картофельное	150	4,10	6,60	26,90	140,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№164-2008	Рыба жареная или Суфле рыбное	100/5	16,40	12,00	2,80	185,00	0,05	0,02	37,04	1,63	39,00	109,36	11,26	0,56
№59-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
№42-2010	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,60	115,20	0,19	5,68	14,16	0,25	25,14	81,40	30,49	1,52
<b>итого обед</b>			<b>32,97</b>	<b>33,32</b>	<b>101,13</b>	<b>831,45</b>	<b>0,49</b>	<b>31,52</b>	<b>81,47</b>	<b>3,83</b>	<b>259,75</b>	<b>489,18</b>	<b>123,67</b>	<b>5,41</b>
<b>Всего за день</b>			<b>51,18</b>	<b>60,77</b>	<b>175,15</b>	<b>1482,28</b>	<b>0,60</b>	<b>33,40</b>	<b>81,66</b>	<b>4,37</b>	<b>743,27</b>	<b>978,63</b>	<b>218,78</b>	<b>8,86</b>