Утверждаю:
Директор «Чебоксарская НОШ для обучающихся с ОВЗ №1»
Минобразования Чувашии
_____А.Ю. Петрова

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	
1 день						
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	6,1	5,9	32,96	208,24
378	чай с молоком	200	2,03	1,8	21,2	108
ПР	хлеб пшеничный	60	4,74	2,6	28,98	140,28
209	яйцо вареное	40	5,08	5,6	0,28	62,84
	Итого за завтрак:	**500**	**17,95**	**15,9**	**83,42**	**519,36**
	Обед					
102	суп картофельный с бобовыми	200	5,39	4,22	13,23	118,6
139	капуста тушеная	150	4,06	5,52	11,84	115,5
278	тефтели	90	8,65	11,37	8,77	198,45
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед:	**700**	**23,56**	**23,75**	**100,55**	**710,3**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**41,51**	**39,65**	**183,97**	**1229,66**
2 день						
	Завтрак					
222	пудинг из творога	150	7,89	13,2	13,31	220,43
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	хлеб пшеничный	70	7,67	2,97	36,86	160,79
338	плоды свежие (яблоки)	80	0,48	0,48	7,56	53,28
	Итого за завтрак:	**500**	**19,21**	**19,33**	**73,68**	**535,1**
	Обед					
52	салат из свеклы отварной	70	1,85	5,04	11,06	134
106	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,8
291	плов из птицы	180	18,01	17,37	31,15	298,67
ПР	хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	2,55	34,7	144,95
342	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за обед:	**700**	**26,58**	**27,34**	**117,1**	**777,02**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**45,79**	**46,67**	**190,78**	**1312,12**
3 день						
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	5,9	5,2	16,96	208,24
382	какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6
ПР	хлеб пшеничный	70	7,67	2,97	36,86	160,79
ПР	печенье	30	1,5	5,2	11	96
	Итого за завтрак:	**500**	**19,15**	**16,92**	**82,4**	**583,63**
	Обед					
96	рассольник ленинградский	200	3,61	5,07	9,58	85,8
312	пюре картофельное	150	4,06	5,8	20,44	147,25
235	шницель рыбный натуральный	90	10,1	12,16	6,96	198,25
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед:	**700**	**23,23**	**25,67**	**103,69**	**709,05**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**42,38**	**42,59**	**186,09**	**1292,68**
4 день						
	Завтрак					
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,61	5,8	18,16	202,86
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	хлеб пшеничный	60	4,74	2,6	28,98	140,28
14	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	плоды свежие (яблоки)	30	0,24	0,24	7,56	53,28
	Итого за завтрак:	**500**	**16,86**	**18,52**	**70,78**	**562,74**
	Обед					
47	салат из зеленого горошка	40	1,02	3	15,07	51,42
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,48	4,92	16,09	96,25
203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71
255	печень по-строгановски	90	10,61	8,98	12,81	148,9

ПР	хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	2,55	34,7	144,95
389	сок фруктовый	200	1	0,2	0,6	86,6
	Итого за обед:	**730**	**24,37**	**25,44**	**109,73**	**723,83**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1230**	**41,23**	**43,96**	**180,51**	**1286,57**
5 день						
	Завтрак					
173	каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,23	5,53	19,91	207,14
382	какао с молоком	200	3,08	3,55	17,58	118,6
ПР	хлеб пшеничный	84	8,14	3,6	38,98	171,28
15	сыр российский (порциями)	16	1,71	4,72	0,26	89,58
	Итого за завтрак:	**500**	**19,16**	**17,4**	**76,73**	**586,6**
	Обед					
82	борщ с капустой и картофелем	200	1,8	3,92	19,93	103,75
143	рагу из овощей	150	3,53	9,56	16,29	202,86
295	котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,86	11,51	15,2	243,2
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
376	чай с сахаром	200	0,47	0,02	15	60
	Итого за обед:	**700**	**23,46**	**27,56**	**101,12**	**754,76**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**42,62**	**44,96**	**177,85**	**1341,36**
6 день						
	Завтрак					
210	омлет натуральный	60	10,24	8,33	12,64	159,66
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
ПР	хлеб пшеничный	80	4,74	0,6	28,98	140,28
14	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	плоды свежие (яблоки)	150	0,86	0,86	15,12	106,56
	Итого за завтрак:	**500**	**19,11**	**19,67**	**72,82**	**572,82**
	Обед					
111	суп с макаронными изделиями	200	2,39	4,08	13	117
171	каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8,3	8,95	37,37	262,5
246	гуляш из отварной говядины	90	10,69	11,26	2,61	131,2
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
342	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за обед:	**700**	**26,34**	**27**	**115,56**	**770,25**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**45,45**	**46,67**	**188,38**	**1343,07**
7 день						
	Завтрак					
223	запеканка из творога	150	7,63	10,11	31	240
382	какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6
ПР	хлеб пшеничный	60	4,74	2,6	28,98	140,28
386	кефир	90	2,8	3	6,1	80
	Итого за завтрак:	**500**	**19,25**	**19,26**	**83,66**	**578,88**
	Обед					
106	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,2	2,78	15,39	106
304	рис отварной	150	3,65	5,37	16,69	193,7
295	котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,86	14,51	15,2	243,2
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед:	**700**	**24,17**	**25,3**	**113,99**	**820,65**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**43,42**	**44,56**	**197,65**	**1399,53**
8 день						
	Завтрак					
174	каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,96	10,16	19,33	202,38
378	чай с молоком	200	2,03	1,8	14,2	108
ПР	хлеб пшеничный	70	7,67	2,97	36,86	160,79
ПР	вафли	30	2,1	4,5	12	101
	Итого за завтрак:	**500**	**18,76**	**19,43**	**82,39**	**572,17**
	Обед					
52	салат из свеклы отварной	70	1,85	6,04	18,06	134
98	суп крестьянский с крупой	200	1,77	4,95	7,9	89,75
289	рагу из птицы	200	14,64	12,18	17,38	237,72
ПР	хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	2,55	34,7	144,95
342	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за обед:	**720**	**23,22**	**25,88**	**105,92**	**721,02**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1220**	**41,98**	**45,31**	**188,31**	**1293,19**
9 день						
	Завтрак					
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	9,21	30,84	239,05
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6

ПР	хлеб пшеничный	60	4,74	2,6	28,98	140,28
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Итого за завтрак:	**500**	**18,81**	**19,09**	**76,05**	**542,77**
	Обед					
97	суп картофельный	200	5,49	7,27	16,51	148,25
203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,89	30,46	195,71
261	печень, тушеная в соусе	90	10,25	7,92	3,56	132
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед:	**700**	**26,66**	**23,72**	**117,24**	**753,71**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**45,47**	**42,81**	**193,29**	**1296,48**
10 день						
	Завтрак					
174	каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	5,27	7,57	26,86	207,1
382	какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,6
ПР	хлеб пшеничный	84	8,14	3,6	38,98	171,28
15	сыр российский (порциями)	16	1,71	4,72	0,26	89,58
	Итого за завтрак:	**500**	**19,2**	**19,44**	**83,68**	**586,56**
	Обед					
99	суп из овощей	200	4,89	9,99	19,15	185,25
310	картофель отварной	150	3,86	6,32	23,01	162,35
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,3	4,96	9,04	154
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	4,8	2,55	34,7	144,95
376	чай с сахаром	200	0,47	0,02	15	60
	Итого за обед:	**700**	**23,32**	**23,84**	**100,9**	**706,55**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**42,52**	**43,28**	**184,58**	**1293,11**