

МКОУ «Болтовская СОШ»
Хафизова Р.
2019

ОВЗ 12-18 лет																			
Понедельник 1 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная манная	220	5.3	5.7	23.5	167	0.08	0.14	27.49	0.07	0.55	188.54	156.78	142.16	16.92	103.12	0.34	29.54	1.91	26.34
Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Булочка	50	4.7	1.4	39.1	187.4	0.07	0.12	23.91	0.24	1.4	120.4	82.6	63	11.9	101.5	0.56	19.12	11.69	23.16
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Итого за Завтрак	550	16.2	7.8	116.8	602.6	0.24	0.28	52.36	0.31	3.15	709.55	329.72	286.37	41.24	263.42	1.88	51.22	26.24	61.1
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		11.5%	5.6%	82.9%															
Процент от суток	35.7%	32%	16.3%	47.8%	37.3%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9	0.04	0.04	402.72	0	28.87	145.85	266.9	39.16	18.62	31.34	0.93	16.44	8.63	18.3
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2	0.06	0.39	129.11	0.04	8.03	154.94	421.5	43.74	21.8	79.96	0.69	25.03	8.53	34.03
Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
Котлеты куриные	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
Соус красный основной	80	1.7	1.8	6.9	50.7	0.02	0.14	102.53	0.05	2.15	22.77	178.03	10.83	11.12	24.52	0.41	3.68	0.81	12.18
Компот из ягод	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед	990	34.5	40.2	127.7	1011.4	0.35	0.72	697.53	0.28	41.11	1169.75	1250.98	381.27	94.11	387.15	5.62	120.39	30.32	89.24
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		17%	19.9%	63.1%															
Процент от суток	64.3%	68%	83.7%	52.2%	62.7%														

Хафиз

ОВЗ 12-18 лет																			
Вторник 1 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.2	0.22	51.24	0.16	0.69	243.75	283.13	187.44	48.88	257.49	2.72	36.93	41.33	26.85
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Йогурт 3.2%	95	4.8	3	3.3	59.7	0.04	0.19	20.9	0	0.57	49.4	139.65	115.9	14.25	91.2	0.1	8.55	1.9	19
Итого за Завтрак	625	21.3	15.2	93.8	597.3	0.33	0.44	72.44	0.16	1.3	693	517.84	385.35	78.16	407.87	4.42	48.04	55.87	57.45
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.3%	11.7%	72%															
Процент от суток		40.5%	39.1%	34%	40.2%														

[illegible]

Министерство культуры
и народного образования
Республики Татарстан
МКОУ «Болтовская СОШ»
Хафизова
2

ОВЗ 12-18 лет																				
Среда 1 неделя																				
Завтрак																				
Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0	
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.23	0.17	40.2	0.13	0.52	199.56	274.01	156.02	62.74	233.05	1.82	31.25	14.56	62.28	
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Итого за Завтрак	550	25.6	24.3	75	619.6	0.42	0.46	215.25	0.42	16.41	793.68	750.44	608.02	127.96	567.93	4.4	46.07	30.95	121.23	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.4%	19.4%	60.1%																
Процент от суток	34.8%	37.5%	39.2%	33%	35.7%															

[illegible]

«Утверж
тор МКОУ «Болтовская С
Хафизова
» 20

ОВЗ 12-18 лет																				
Четверг 1 неделя																				
Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша жидкая молочная рисовая	230	5.3	5.4	28.7	184.5	0.08	0.16	26.38	0.05	0.61	195.23	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.33	4.44	39.11	
Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
Йогурт 3.2%	95	6.3	4	4.4	78.5	0.05	0.25	27.5	0	0.75	65	183.75	152.5	18.75	120	0.13	11.25	2.5	25	
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6	
Итого за Завтрак	605	18.7	10	97.9	556.1	0.26	0.51	487.88	0.05	9.36	663.43	917.81	355.66	77.82	341.96	1.81	45.14	19.58	75.71	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ		14.7%	8%	77.3%																
Процент от суток	38.2%	33.4%	25.3%	45.7%	38.7%															

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	6.12	4.2
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18
Тушеный картофель с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6	0.2	0.25	36.21	0.22	13.2	284.92	1092.85	30.52	56.23	279.43	4.13	45.11	19.32	122.54
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
Итого за Обед	980	37.3	29.8	116.4	881.5	0.58	0.72	405.5	0.25	161.68	754.33	2262.12	232.99	139.88	483.55	11.01	76.03	39.76	208.62
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	16.2%	63.5%															
Процент от суток	61.8%	66.6%	74.7%	54.3%	61.3%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1585	56	39.8	214.3	1437.6	0.84	1.23	893.38	0.3	171.04	1417.76	3179.93	588.65	217.7	825.51	12.82	121.17	59.34	284.33
Процентное соотношение БЖУ за	100%	71.3%	384%															

МКОУ «Болтовская СОШ»
Хафизова Н.
2017

ОВЗ 12-18 лет																			
Пятница 1 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная пшеничн- ая	220	8.1	9.2	38.6	270.3	0.16	0.18	40.99	0.13	0.55	195	226.5	149.95	39.11	205.99	2.17	29.55	33.06	21.48
Кофейн- ый напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Хлеб пшеничн- ый	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Булочка	50	4.7	1.4	39.1	187.4	0.07	0.12	23.91	0.24	1.4	120.4	82.6	63	11.9	101.5	0.56	19.12	11.69	23.16
Итого за Завтрак	550	22.8	14.1	124.7	716.6	0.37	0.45	78.19	0.37	2.47	753.12	567.38	377.19	92.88	466.28	4.66	60.23	59.15	76.24
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.1%	8.7%	77.2%															
Процент от суток	35.5%	44.1%	38%	49.5%	46.3%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	188.42	267.34	115.46	43.75	193	2.2	27.16	14.98	81.73
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5
Итого за Обед	1000	28.9	23	127.2	831.1	0.31	0.61	480.24	0.14	39.5	892.43	1594.73	328.43	123.24	394.19	8.38	61.02	42.04	156.08
Рекомендуемая величина	27		27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.1%	12.8%	71%															
Процент от суток	64.5%	55.9%	62%	50.5%	53.7%														

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ»
И.А. Хафизов

ОВЗ 12-18 лет																			
Понедельник 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Йогурт 3.2%	95	6.3	4	4.4	78.5	0.05	0.25	27.5	0	0.75	65	183.75	152.5	18.75	120	0.13	11.25	2.5	25
Хлеб пшеничный	66	5	0.5	32.5	154.7	0.07	0.02	0	0	0	329.34	61.38	13.2	9.24	42.9	0.73	2.11	10.43	9.57
Итого за Завтрак	591	22.5	13	87.6	557.1	0.41	0.44	53.38	0.12	0.79	594.25	558.27	293.86	192.03	411.4	6.98	43.06	30.5	55.98
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.2%	10.6%	71.2%															
Процент от суток	39.4%	41.3%	27%	41.5%	37.2%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9	0.12	0.35	121.89	0.04	8.61	144.46	654.06	24.7	28.94	80.07	1.08	25.85	1.41	51.75
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.09	57.05
Котлеты куриные	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед	910	31.9	35.3	123.2	938.5	0.52	0.75	815.07	0.23	90.23	1159.42	2702.7	223.01	142.75	471.97	6.31	129.23	34.82	138.74
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.7%	18.5%	64.7%															
Процент от суток		60.6%	58.7%	73%	58.5%	62.8%													

тор МКОУ «Болтовская

ОВЗ 12-18 лет																			
Вторник 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	6.25	0
Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	0.03	0.02	66.5	0	12.5	1.5	145	7	10	13	0.45	1	0.2	10
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	30.02	4.24	31.12
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Итого за Завтрак	570	27.2	24.9	69.2	608.8	0.29	0.49	240.91	0.55	14.06	994.37	631	764.27	98.61	562.15	3.31	44.96	24.67	89.52
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.4%	20.5%	57.1%															
Процент от суток	37.3%	47.5%	53.1%	31.8%	40.1%														

[illegible]

М.П. МБОУ «Болтовская СОШ»
И.П. [подпись]
2022

ОВЗ 12-18 лет																				
Среда 2 неделя																				
Завтрак																				
Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углев оды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.23	0.17	40.2	0.13	0.52	199.56	274.01	156.02	62.74	233.05	1.82	31.25	14.56	62.28	
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
Йогурт 3.2%	95	6.3	4	4.4	78.5	0.05	0.25	27.5	0	0.75	65	183.75	152.5	18.75	120	0.13	11.25	2.5	25	
Банан	145	2.2	0.7	30.5	137	0.06	0.07	29	0	14.5	44.95	504.6	11.6	60.9	40.6	0.87	0.07	1.45	3.19	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53	
Итого за Завтрак	715	21.5	16.4	116.7	699.4	0.43	0.58	530.7	0.13	23.77	538.06	1494.21	369.12	168.69	458.9	3.72	44.01	25.62	97	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ		13.9%	10.6%	75.5%																
Процент от суток	45.7%	36.6%	42%	48.4%	45.1%															

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18	
Макарон ы отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89	
Рыба тушеная в томате с овощам и (горбуш а)	100	16.3	9.5	6.4	175.9	0.14	0.13	345.65	8.1	2.84	114.16	347.64	37.49	35.26	168.37	0.87	31.36	33.42	366.7	
Кисель из брусник и	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0	
Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
Хлеб пшеничны й	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8	
Итого за Обед	850	37	22.6	124.5	850.1	0.56	0.55	492.58	8.25	10	1025.84	1228.51	313.5	118.81	461.85	6.58	84.83	62.81	434.57	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	12.3%	67.6%																
Процент от суток		54.3%	63.4%	58%	51.6%	54.9%														

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ»
Хафизов Р.А.
«01» _____ 2015 г.

ОВЗ 12-18 лет																			
Четверг 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	235.68	195.98	177.71	21.15	128.9	0.42	36.93	2.39	32.93
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Груша	180	0.7	0.5	18.5	81.9	0.04	0.05	3.6	0	9	25.2	279	34.2	21.6	28.8	4.14	1.8	0.18	18
Хлеб пшеничный	85	6.5	0.7	41.8	199.2	0.09	0.03	0	0	0	424.15	79.05	17	11.9	55.25	0.94	2.72	13.43	12.33
Итого за Завтрак	715	17.8	11.3	97.2	561.2	0.28	0.39	51.26	0.08	10.21	723.55	737.91	377.15	85.32	319.74	6.55	50.45	17.76	83.26
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		14%	8.9%	77%															
Процент от суток	44.3%	28.8%	22.1%	45.4%	35.9%														

Обед																				
Названи е блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0	
Огур ц в нарезк е	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.12	10.2	
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
Борщ с капустой и картофеле м со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	0.06	0.37	168.33	0.04	8.46	166.01	491.97	50.72	27.33	66.87	1.09	27.05	4.88	40.68	
Тушеный картофель с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6	0.2	0.25	36.21	0.22	13.2	284.92	1092.85	30.52	56.23	279.43	4.13	45.11	19.32	122.54	
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
Хлеб пшеничны й	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5	
Итого за Обед	900	44	39.8	117	1001	0.48	0.86	802.34	0.55	50.87	1203.53	2452.82	427.44	148.46	638.1	7.92	78.36	44.11	199.92	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		21.9%	19.8%	58.3%																
Процент от суток		55.7%	71.2%	77.9%	54.6%	64.1%														

«Утвержд
р МКОУ «Болтовская СОШ»
Харизова И.
«14.04.2017» 20

ОВЗ 12-18 лет																			
Пятница 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная овсяная	240	6.8	7.4	24.6	192.7	0.17	0.17	29.08	0.07	0.61	200.72	236.89	162.55	45.55	187.54	1.18	32.01	9.95	49.61
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Булочка	50	6	1.8	50.3	241	0.09	0.15	30.74	0.31	1.8	154.8	106.2	81	15.3	130.5	0.72	24.58	15.03	29.77
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Йогурт 3.2%	125	6.3	4	4.4	78.5	0.05	0.25	27.5	0	0.75	65	183.75	152.5	18.75	120	0.13	11.25	2.5	25
Итого за Завтрак	695	25.4	13.8	121.5	712	0.4	0.6	87.62	0.38	3.2	820.37	621.9	478.06	94.63	497.22	3.63	70.4	40.12	115.98
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.8%	8.6%	75.6%															
Процент от суток	38.1%	38.2%	32.3%	43%	39.9%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3	0.03	0.05	36.24	0	3.16	134.47	390.71	46.62	27.21	52.3	1.46	18.66	1.77	38.39
Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
Каша гречневая рассыпчат ая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
Капуста тушена я с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183	0.08	0.1	49.49	0	34.03	193.46	638.63	86.75	74.01	147.74	1.85	29.48	37.07	100.52
Сок фруктовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Хлеб пшеничны й	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5
Итого за Обед	1130	41.1	29.1	161.1	1071	0.59	0.78	678.94	0.15	68.65	1191.64	2544.76	320.78	308.13	581.52	12.47	104.73	81.36	211.53
Рекомендуем ая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.7%	12.6%	69.7%															
Процент от суток	61.9%	61.8%	67.7%	57%	60.1%														