



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ Ишимбайской коррекционной школы №7

А.Г. Агзамова

«01» сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

ИП Семенихина Г.Б.

Г.Б. Семенихина

«01» сентября 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

(на осенний период)

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1 – 4 классов

День: Понедельник (Неделя: первая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
207	Каша рисовая молочная	200	4,98	7,97	30,58	214	0,04	0,53	123,2	28,01	0,41
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	53,06	6,09	0,07
ТТК	Хлеб пшеничный	50	5,41	5,71	21,75	120	0,01	0,0	3,75	4,16	19,1
ТТК	Масло сливочное (порционно)	8	0,04	6,6	0,06	59	0	1,2	0,96	0	0,1
ТТК	Печенье	48	3,6	4,7	35,71	200	0,03	0,0	13,92	9,6	1,08
	<b>Итого</b>	<b>506</b>	<b>15,43</b>	<b>26,38</b>	<b>99,3</b>	<b>654</b>	<b>0,09</b>	<b>1,99</b>	<b>194,89</b>	<b>47,86</b>	<b>20,76</b>
	<b>Обед</b>										
6	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	12,99	35,3	12,32	0,45
61	Суп картофельный с клецками	200	1,92	1,84	11,6	74	0,04	3,68	9,78	12,77	0,52
138	Плов из птицы	190	18,62	26,88	30,02	442	0,06	0,62	21,18	37,85	1,8
324	Кисель	200	0	0	20	76	0	0,0	0,48	0	0,06
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>27,22</b>	<b>37,13</b>	<b>89,58</b>	<b>766</b>	<b>0,28</b>	<b>17,42</b>	<b>70,49</b>	<b>67,07</b>	<b>21,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1266</b>	<b>42,65</b>	<b>63,51</b>	<b>188,88</b>	<b>1420</b>	<b>0,37</b>	<b>19,41</b>	<b>265,38</b>	<b>114,93</b>	<b>42,72</b>

День: Вторник (Неделя: первая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
229	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12,33	14,22	35,77	325	0,07	0,16	250,3	21,41	1,01
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Хлеб пшеничный	50	5,41	5,71	21,75	120	0,01	0,0	3,75	4,16	19,1
278	Сосиска в тесте	50	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0	6,53	3,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,54</b>	<b>25,63</b>	<b>80,02</b>	<b>605</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>260,84</b>	<b>29,17</b>	<b>20,58</b>
	<b>Обед</b>										
ТТК	Огурец свежий/соленый	60	0,48	0,06	1,5	7	0,01	6	13,8	8,4	0,36
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,62	5,37	8,07	87	0,03	11,5	30,5	18,3	0,66
82	Биточки рыбные с соусом	100	8,43	7,71	10,72	147	0,07	0,8	25,6	18,29	0,64
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20	138	0,11	10,37	35,6	28,4	1,03
319	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	11,09	2,96	0,57
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	60,29	14,62	8,5	0,92
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	10	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>20,09</b>	<b>24,06</b>	<b>120,25</b>	<b>731</b>	<b>0,46</b>	<b>169,11</b>	<b>135</b>	<b>88,98</b>	<b>23,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>42,63</b>	<b>49,69</b>	<b>200,27</b>	<b>1336</b>	<b>0,55</b>	<b>169,27</b>	<b>395,84</b>	<b>118,15</b>	<b>43,89</b>

День: Среда (Неделя: первая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
239	Запеканка из творога с киселем	150	19,73	11,97	11,74	227	0,02	0	118,82	20,28	0,58
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Хлеб пшеничный	30	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	16	9	2,2
288	Булочка "Веснушка"	100	7,8	7,2	57	326	0,08	0	17,06	10,36	0,86
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>31,28</b>	<b>23</b>	<b>100,7</b>	<b>707</b>	<b>0,14</b>	<b>10</b>	<b>154,39</b>	<b>42,14</b>	<b>15,17</b>
	<b>Обед</b>										
ТТК	Свекла отварная	60	1,02	0,12	4,8	25	0,01	2,16	9,6	13,8	5,98
65	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,32	2,96	25,2	161	0,17	3,72	26,12	31,87	1,84
128	Птица тушеная с овощами	180	15	16	19	287	0,04	3,22	21,2	9,28	1,43
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	108,57	21,05	0,57
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>31,12</b>	<b>27,89</b>	<b>93,46</b>	<b>722</b>	<b>0,41</b>	<b>9,75</b>	<b>169,5</b>	<b>80,13</b>	<b>28,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>62,4</b>	<b>50,89</b>	<b>194,16</b>	<b>1429</b>	<b>0,55</b>	<b>19,75</b>	<b>323,89</b>	<b>122,27</b>	<b>44,15</b>

День: Четверг(Неделя: первая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
205	Каша манная молочная	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	114,4	17,03	0,38
301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	53,06	6,09	0,07
ТТК	Хлеб пшеничный	30	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
ТТК	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	0	0,15	4,2	2,1	0,39
286	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,0	291	0,09	0,04	23,69	11,1	0,84
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>17,97</b>	<b>17,83</b>	<b>121,56</b>	<b>693</b>	<b>0,17</b>	<b>0,93</b>	<b>197,6</b>	<b>38,82</b>	<b>13,18</b>
	<b>Обед</b>										
50	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	2,3	12,29	7,02	0,32
58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,4	4,1	9,4	79	0,06	6,37	23,6	16,29	0,77
99	Котлеты (биточки,шницель) с соусом	100	7,86	8,99	9,41	151	0,04	0,04	18,25	16,45	0,83
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,43	5,51	36,81	233	0,25	0,0	13,68	129,35	4,43
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	60,29	14,62	8,5	0,92
ТТК	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	14,0	8,0	2,8
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>25,17</b>	<b>27,31</b>	<b>137,48</b>	<b>856</b>	<b>0,61</b>	<b>73,13</b>	<b>100,19</b>	<b>189,74</b>	<b>29,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>43,14</b>	<b>45,14</b>	<b>259,04</b>	<b>1549</b>	<b>0,78</b>	<b>74,06</b>	<b>297,79</b>	<b>228,56</b>	<b>42,38</b>

День: Пятница (Неделя: первая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
230	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,97	8,51	22,45	196	0,04	0,13	47,14	10,24	0,98
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Хлеб пшеничный	30	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
266	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	4,8	21,84	148	0,04	0	9,23	4,63	0,42
ТТК	Сыр порционно	8	2,4	2,4	7	29	0	0	164	2,8	0,08
ТТК	Банан	100	4,6	0,05	13,3	60	0,02	6,7	23	6,0	1,46
	<b>Итого</b>	<b>548</b>	<b>21,48</b>	<b>19,19</b>	<b>86,78</b>	<b>540</b>	<b>0,11</b>	<b>6,79</b>	<b>245,88</b>	<b>26,17</b>	<b>14,47</b>
	<b>Обед</b>										
42	Винегрет	60	0,78	1,38	4,32	31	0,06	3,94	20,83	22,47	1,14
59	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	0,07	5,28	12,08	16,75	0,69
136	Котлеты из птицы с соусом	100	8	13,1	10,85	195	0,04	1,2	13,5	14,81	1,05
185	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,8	26,7	176	0,1	0,39	98,07	26,5	1,33
319	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	11,09	2,96	0,57
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,56</b>	<b>28,39</b>	<b>104,93</b>	<b>721</b>	<b>0,44</b>	<b>90,92</b>	<b>159,32</b>	<b>87,62</b>	<b>23,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1318</b>	<b>44,04</b>	<b>47,58</b>	<b>191,71</b>	<b>1261</b>	<b>0,55</b>	<b>97,71</b>	<b>405,2</b>	<b>113,79</b>	<b>38,38</b>

День: Понедельник (Неделя: вторая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
210	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,47	112,38	32,72	0,71
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Хлеб пшеничный	40	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
287	Булочка "Творожная"	70	12,57	5,7	47	295	0,08	0,14	72,47	16,92	1,01
ТТК	Масло сливочное (порционно)	8	0,04	6,6	0,06	59	0	1,2	0,96	0	0,1
	<b>Итого</b>	<b>503</b>	<b>22,61</b>	<b>24,48</b>	<b>103,07</b>	<b>694</b>	<b>0,34</b>	<b>1,94</b>	<b>189,07</b>	<b>52,94</b>	<b>17,15</b>
	<b>Обед</b>										
ТТК	Огурец свежий/соленый	60	0,48	0,06	1,5	7	0,01	6	13,8	8,4	0,36
63	Суп картофельный с пшеном	200	1,3	10,67	28	225	0,07	5,6	12,64	19,21	6,7
137	Рагу из птицы	180	15,8	20,1	18,7	317	0,12	8,0	23,3	27,3	1,08
319	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	11,09	2,96	0,57
ТТК	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	14,0	8,0	2,8
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>24,56</b>	<b>36,94</b>	<b>117,16</b>	<b>872</b>	<b>0,39</b>	<b>103,77</b>	<b>78,58</b>	<b>70</b>	<b>30,64</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1403</b>	<b>47,17</b>	<b>61,42</b>	<b>220,23</b>	<b>1566</b>	<b>0,73</b>	<b>105,71</b>	<b>267,65</b>	<b>122,94</b>	<b>47,79</b>

День: Вторник (Неделя: вторая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
234	Омлет натуральный	130	12,01	19,82	2,13	234	0,05	0,18	82,46	13,83	2,05
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Хлеб пшеничный	30	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
277	Пицца школьная	100	11,6	8,6	27,6	240	0,07	0,65	109,07	17,65	1,41
ТТК	Сыр порционно	8	2,4	2,4	7	29	0	0	164	2,8	0,08
ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	16	9	2,2
	<b>Итого</b>	<b>568</b>	<b>29,76</b>	<b>34,65</b>	<b>68,69</b>	<b>657</b>	<b>0,16</b>	<b>10,83</b>	<b>374,04</b>	<b>45,78</b>	<b>17,27</b>
	<b>Обед</b>										
ТТК	Свекла отварная	60	1,02	0,12	4,8	25	0,01	2,16	9,6	13,8	5,98
56	Рассольник "Ленинградский"	200	2,5	7,5	17,5	150	0,07	6,7	15,05	22,48	0,8
136	Котлеты из птицы с соусом	100	8	13,1	10,85	195	0,04	1,2	13,5	14,81	1,05
185	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,1	0,39	98,07	26,5	1,33
324	Кисель	200	0	0	20	76	0	0,0	0,48	0	0,06
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>25,3</b>	<b>31,83</b>	<b>109,51</b>	<b>790</b>	<b>0,38</b>	<b>10,56</b>	<b>140,45</b>	<b>81,72</b>	<b>28,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1338</b>	<b>55,06</b>	<b>66,48</b>	<b>178,2</b>	<b>1447</b>	<b>0,54</b>	<b>21,39</b>	<b>514,49</b>	<b>127,5</b>	<b>45,62</b>



День: Среда (Неделя: вторая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
213	Каша гречневая молочная	160	5,43	6,56	21,56	168	0,11	0,37	96,32	39,58	1,15
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	105,86	12,18	0,11
284	Шанежка наливная	100	6,6	6,1	40,2	245	0,07	0	13,88	8,74	0,74
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,18</b>	<b>18,89</b>	<b>89,72</b>	<b>579</b>	<b>0,22</b>	<b>0,89</b>	<b>218,31</b>	<b>63</b>	<b>13,5</b>
	<b>Обед</b>										
50	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	2,3	12,29	7,02	0,32
67	Суп крестьянский	200	2,1	5,6	12,4	113	0,03	6,2	18,,18	13,39	0,5
227	Макаронные изделия отварные	150	5,35	3,81	31,94	186	0,05	0,0	9,17	7,35	0,74
96	Гуляш	90	14,76	15,39	2,43	208	0,03	0,23	10,24	19,35	2,21
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
ТТК	Кефир	200	5,8	3,2	8	118	0,1	1,4	240	28,0	0,2
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>34,09</b>	<b>36,41</b>	<b>94,33</b>	<b>840</b>	<b>0,34</b>	<b>10,26</b>	<b>275,71</b>	<b>79,24</b>	<b>23,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>52,27</b>	<b>55,3</b>	<b>184,05</b>	<b>1419</b>	<b>0,56</b>	<b>11,15</b>	<b>494,02</b>	<b>142,24</b>	<b>36,63</b>

День: Четверг(Неделя: вторая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
229	Макаронные изделия с тертым сыром	160	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,15	225,34	19,27	0,91
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0	1,1	2,7	0,7	0,06
ТТК	Печенье	48	3,6	4,7	35,71	200	0,03	0,0	13,92	9,6	1,08
ТТК	Хлеб пшеничный	30	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
ТТК	Масло сливочное (порционно)	8	0,04	6,6	0,06	59	0	1,2	0,96	0	0,1
ТТК	Банан	100	4,6	0,05	13,3	60	0,02	6,7	23	6,0	1,46
	<b>Итого</b>	<b>546</b>	<b>22,69</b>	<b>27,58</b>	<b>103,66</b>	<b>721</b>	<b>0,13</b>	<b>9,13</b>	<b>268,2</b>	<b>38,1</b>	<b>15,11</b>
	<b>Обед</b>										
6	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	12,99	35,3	12,32	0,45
70	Свекольник	200	1,56	4,0	10,7	84	0,04	3,8	22,05	19,5	0,9
136	Котлеты из птицы с соусом	100	8	13,1	10,85	195	0,04	1,2	13,5	14,81	1,05
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20	138	0,11	10,37	35,6	28,4	1,03
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	60,29	14,62	8,5	0,92
ТТК	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	14,0	8,0	2,8
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>20,82</b>	<b>30,72</b>	<b>120,91</b>	<b>804</b>	<b>0,46</b>	<b>92,76</b>	<b>138,82</b>	<b>95,66</b>	<b>26,28</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>43,51</b>	<b>58,3</b>	<b>224,6</b>	<b>1525</b>	<b>0,59</b>	<b>101,89</b>	<b>407</b>	<b>133,76</b>	<b>41,39</b>

День: Пятница (Неделя: вторая) от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>										
209	Каша пшеничная молочная	180	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,46	117,9	31,94	1,61
ТТК	Хлеб пшеничный	30	3,25	3,43	13,06	72	0,01	0,0	2,25	2,5	11,5
ТТК	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	0	0,15	4,2	2,1	0,39
301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	53,06	6,09	0,07
282	Кыстыбый с картофелем	100	5,2	8,4	23,8	194	0,04	0,16	35	7,38	0,48
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,47</b>	<b>20,53</b>	<b>99,46</b>	<b>615</b>	<b>0,18</b>	<b>1,03</b>	<b>212,41</b>	<b>50,01</b>	<b>14,05</b>
	<b>Обед</b>										
42	Винегрет	60	0,78	1,38	4,32	31	0,06	3,94	20,83	22,47	1,14
65	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	3,72	26,12	31,87	1,84
99	Котлеты (биточки,шницель) с соусом	100	7,86	8,99	9,41	151	0,04	0,04	18,25	16,45	0,83
186	Рис отварной	150	3,5	3,8	35,5	193	0,03	0,0	4,4	24,12	0,5
319	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	11,09	2,96	0,57
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	4,57	17,41	96	0,16	0,1	3	3,3	15,3
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1,08	1,1	4,35	24	0	0	0,75	0,83	3,83
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>24,32</b>	<b>24,18</b>	<b>123,49</b>	<b>775</b>	<b>0,47</b>	<b>87,83</b>	<b>84,44</b>	<b>102</b>	<b>24,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>40,79</b>	<b>44,71</b>	<b>222,95</b>	<b>1390</b>	<b>0,65</b>	<b>88,86</b>	<b>296,85</b>	<b>152,01</b>	<b>38,06</b>

## Приложение 1

Данное перспективное меню составлено по "Сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изданий для детского питания" под редакцией ООО Фирма "Партнер" издание шестое , часть 1 и часть 2 г.Уфа 2017г.