

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.

« 08 » 09 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Носарева О.В.



« 08 » 09 2023 г

Примерное 2-х недельное меню

для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет

в государственных общеобразовательных учреждениях

(осень-зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		В1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51	
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08	
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:	550	18,22	16,4	96,63	612,4	0,5	1,95	0,08	0,34	310,92	347,77	68,26	2,3	

Обед

1.	246/2008	Овощная подгариловка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9	
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74	
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09	
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1	
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед:	885	28,59	25,91	117,76	821,35	0,8	24,43	0,09	2,4	123,37	366,45	120,3	7,04	

Итого за день:

				46,81	42,31	214,39	1433,75	1,3	26,38	0,17	2,74	434,29	714,22	188,56	9,34	
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	------	------	--------	--------	--------	------	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	12	Ca	P	Mg	Fe	16
				5	6	7				10	11			13	14	15		

Вторник

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06		0,04	0,01	0,65		140,06	120,07	19,19	0,46	
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0		0,42	0	0,15		3,3	2,85	0,45	0,03	
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0		2,9	0	0,01		8,05	9,79	5,24	0,9	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06		0	0	0		11,5	42,32	16,19	0,74	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38		0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:	550	13,74	21,49	92,85	625,69	0,5		3,36	0,01	0,81		172,48	219,23	54,52	2,88	

Обед:

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05		21	0,04	0,42		22,2	48	20,4	0,9	
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04		10,86	0,01	2,55		47,82	51,77	39,62	1,05	
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14		0,38	0,02	0,91		63,3	283,91	44,68	1,32	
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13		7,69	0,02	0,23		41,15	88,76	29,09	1,19	
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0		0,75	0	0,2		2,66	1,72	1,2	0,15	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06		0	0	0		11,5	42,32	19,16	0,74	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38		0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед:	890	24,19	22,76	108,99	748,13	0,8		40,68	0,09	4,31		198,2	560,68	167,6	6,1	

Всего за день:

				37,93	44,25	201,84	1373,82	1,3		44,04	0,1	5,12		370,68	779,91	222,12	8,98	
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	--	-------	-----	------	--	--------	--------	--------	------	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Среды

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09	
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
3.	366/2008	Сыр (порция)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	20	108	10	0,22	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:	550	19,96	16,93	111,39	677,81	0,52	0,68	0,06	0,25	177,2	324,48	65,25	2,9	

Обед:

1.	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4	
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42	
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	12,82	11,96	6,4	184,55	0,05	0,06	0	0,5	7,91	88,97	17,39	0,77	
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38	
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого:	890	36,16	33,45	137,81	1000,18	0,91	12,4	0,27	5,35	151,8	585,51	169,99	10,36	
		Итого за день:		56,12	50,38	249,2	1677,99	1,43	13,08	0,33	5,6	329	909,99	235,24	13,26	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е			Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:																			
1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9			145,6	238,31	53,33	0,98		
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01			8,05	9,79	5,24	0,9		
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15			3,3	2,85	0,45	0,03		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0			11,5	42,32	16,19	0,74		
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0			9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	15,02	19,78	103,36	656,6	0,56	3,67	0,01	1,06			178,02	337,47	88,66	3,4		
Обед:																			

1.	32/2008	Овощная подгариновка (Салат картофельный с огурцами солеными)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78			19,39	30,84	12,76	0,59		
2.	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22			76,87	60,89	35,8	1,12		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58			33,74	107,1	16,56	1,09		
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34			3,98	47,65	12,13	0,63		
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин *	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68			56,45	18,31	6,86	1,59		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0			11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0			9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	890	27,3	31,2	142,21	965,78	0,65	22,47	0,33	5,6			211,5	351,31	116,72	6,51		
		Всего за день:		42,32	50,98	245,57	1622,38	1,21	26,14	0,34	6,66			389,52	688,78	205,38	9,91		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	13	14	15	Fe

Пятница

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1			
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72			
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22			
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74			
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за завтрак:	550	18,08	15,61	93,41	592,9	0,61	0,7	0,07	0,29	363,69	381,32	87,21	5,53			

Обед:

1.	4/2008	Овощная поджаренная (Салат из св. капусты)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35			
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03			
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15			
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1			
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08			
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74			
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за обед:	890	32,18	37,02	140,92	935,24	0,73	34,34	0,03	7,15	173,24	397,72	127,13	5,2			

		Всего за день:		50,26	52,63	234,33	1528,14	1,34	35,04	0,1	7,44	536,93	779,04	214,34	10,73			
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Суббота

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95		
2.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22		
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	21,69	16,78	111,44	684,1	0,62	0,78	0,07	0,44	411,86	428,52	89,23	4,76		

Обед

1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51		
2.	47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93		
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07		
4.	222/2008	Каша пшеничная вязкая	180	7,88	7,7	46,96	289,39	0,2	0,25	0,02	0,31	20,52	161,96	57,37	4,84		
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	880	35,3	33,85	128,56	965,78	0,79	6,51	0,09	1,6	104,37	434,72	132,04	9,56		

		Всего за день:		56,99	50,63	2,40	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32		
--	--	----------------	--	-------	-------	------	---------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторая неделя

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	11/5/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6		Итого за завтрак	550	19,56	14,87	99,94	617,42	0,57	0,69	0,06	0,98	370,94	439,26	96,27	3,41

Обед:

1	16/2008	Овощная поджаренная (Салат из св. огурцов)	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
2	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
4	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	885	27,42	30,77	138,37	948,36	0,73	6,25	0,04	4,05	99,76	360,6	104,53	5,44
		Всего за день:		46,98	45,64	238,31	1565,78	1,3	6,94	0,1	5,03	470,7	799,86	200,8	8,85

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Вторник															

Вторник

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09		
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	14,28	25,43	94,61	669,46	0,51	0,94	0,01	0,37	165,19	226,71	59,15	3,34		

Обед:

1.	233 /2008	Овощная подгариловка (Икра морковная)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73		
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09		
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38		
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	895	35,97	37,98	157,6	1011,75	0,9	24,16	0,06	5,64	165,57	552,28	175,77	10,62		
		Всего за день:		50,25	63,41	252,21	1681,21	1,41	25,1	0,07	6,01	330,76	778,99	234,92	13,96		

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Средн

Завтрак:

1	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	0,14	0,37	0,01	0,7	149,79	190,01	50,09		1,28
2	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25		0,08
3	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10		0,22
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19		0,74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45		0,75
		Итого за завтрак:	550	19,72	19,24	87,78	608,98	0,6	0,81	0,07	0,83	421,32	420,02	94,98		3,07

Обед:

1.	247/2008	Овощная подгариновка (Отурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6		0,72
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62		1,05
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89		0,54
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09		1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3		0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16		0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45		0,75
		Итого за обед:	880	25,67	19,94	91,37	659,11	0,68	21,89	0,04	4,03	150,21	400,57	132,51		5,71

		Всего за день:		45,39	39,18	179,15	1268,09	1,28	22,7	0,11	4,86	571,53	820,59	227,49		8,78
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	------	------	--------	--------	--------	--	------

№ рецепта по обор.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6		Итого за завтрак :	550	13,54	20,52	96,83	632,08	0,6	3,68	0,02	0,37	170,77	279,53	79,6	5,52

обед

1	1/2008	Овощная подгариновка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250/15	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3	211/2008	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
4	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед	810	48,06	58,68	115,14	1211,52	0,67	10,14	0,17	4,74	198,36	552,64	118,48	6,06
		Всего за день:		61,6	79,2	211,97	1843,6	1,27	13,82	0,19	5,11	369,13	832,17	198,08	11,58

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Питица

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	550	20,44	16,78	103,49	652,6	0,62	1,53	0,07	0,64	413,84	430,24	87,46	4,81

обед

1.	31/2008	Овощная подгарировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	63/2008	Ши из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	111/030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	281/2008	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	890	29,72	34,24	132,99	970,13	0,7	21,44	0,29	5,26	213,01	388,15	131,68	6,89

		Всего за день:		50,16	51,02	236,48	1622,73	1,32	22,97	0,36	5,9	626,85	818,39	219,14	11,7
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ рецепта по меню	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Суббота

Завтрак:															
1	10/2008	Каша перловая вязкая на молоке	250/5	8,63	8,96	49,11	311,62	0,06	0,35	0,01	0,68	140,08	227,58	51,44	0,98
2	36/2008	Мисо сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
3	37/2008	Кисель с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	550	19,49	29,07	120,76	828,23	0,53	1,23	0,03	0,9	297,27	440,24	98,7	3,17

Обед:

1	13/2008	Ябло отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2	21/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консер	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3	19/031	Гейтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07
4	231/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	880	41,93	37,89	122,47	1001,42	0,8	9,02	0,27	2,74	144,3	500,73	123,11	9,04

				61,42	66,96	243,23	1829,65	1,33	10,25	0,3	3,64	441,57	940,97	221,81	12,21
				Всего за день:											

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2 день	46,81	42,31	214,39	1433,75	1,3	26,38	0,17	2,74	434,29	714,22	188,56	9,34		
3 день	37,93	44,25	201,84	1373,82	1,3	44,04	0,1	5,12	370,68	779,91	222,12	8,98		
4 день	56,12	50,38	249,2	1677,99	1,43	13,08	0,33	5,6	329	909,99	235,24	13,26		
5 день	42,32	50,98	245,57	1622,38	1,21	26,14	0,34	6,66	389,52	688,78	205,38	9,91		
6 день	50,26	52,63	234,33	1528,14	1,34	35,04	0,1	7,44	536,93	779,04	214,34	10,73		
7 день	56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32		
8 день	46,98	45,64	238,31	1565,78	1,3	6,94	0,1	5,03	470,7	799,86	200,8	8,85		
9 день	50,25	63,41	252,21	1681,21	1,41	25,1	0,07	6,01	330,76	778,99	234,92	13,96		
10 день	45,39	39,18	179,15	1268,09	1,28	22,7	0,11	4,86	571,53	820,59	227,49	8,78		
11 день	61,6	79,2	211,97	1843,6	1,27	13,82	0,19	5,11	369,13	832,17	198,08	11,58		
12 день	50,16	51,02	236,48	1622,73	1,32	22,97	0,36	5,9	626,85	818,39	219,14	11,7		
Итого:	61,42	66,96	243,23	1829,65	1,33	10,25	0,3	3,64	441,57	940,97	221,81	12,21		
Среднесуточные	606,23	636,59	2746,68	19097,02	15,9	253,75	2,33	60,15	5387,19	9726,15	2589,15	133,62		
норма 50	50,52	53,05	228,89	1591,42	1,33	21,15	0,19	5,01	448,93	810,51	215,76	11,14		
Выполнение %	45	46	191,5	1360	0,7	35	175	6	600	600	150	9		
	112,26	115,32	119,52	117,02	189,29	60,42	0,11	83,54	74,82	135,09	143,84	123,72		

Источники информации:

1. Федеральный стандарт образования, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Изд. Пермь 2008 г.