

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.
« 11 » февраля 2018 г

СОГЛАСОВАНО :
И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Носарева О.В.



« 18 » февраля 2018 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей с ОВЗ 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Жиры	Углеводы	Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	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	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	23/6/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
2.	4/64/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	7/6/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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:	500	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	350,87	336,7	64,35	1,76

Обед

1.	14/9/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	11/6/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85

Итого за день:

				42,26	35,5	184,81	1243,34	1,54	9,51	197	3,6	452,02	669,16	154,59	7,61
--	--	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	-------------	------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта, код сборки	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторник

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная - жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	309	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	14	7,58	91,98	498,4	3,9	4,28	40,35	1,62	165,94	242,8	54,5	4,56

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	484/2021	Кусель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	855	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34

Итого за день

				38,96	31,83	192,67	1231,14	5,04	32,39	76,37	7,12	342,71	747,14	183,26	9,9
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энергет. (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3																	

Среды

Завтрак:																			
1.	227/2021	Капша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9				
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87				
3.	76/2021	Сыр (пиршам)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2				
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
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:	505	17,47	12,93	81,34	516,3	0,57	2,38	148,8	239,7	330,67	405,9	69,05	3,32				

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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:	785	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26
		Итого за День:		43,61	38,25	194,65	1306,95	1,23	11,86	195,83	242,35	447,9	750,05	172,44	8,58

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		
1	2	3																

Четверг

Завтрак:

1.	23/4/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	0,02			
2.	48/4/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02			
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6			
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5			
		Итого за завтрак:	505	14,84	9,42	94,98	530	0,99	1,52	42,6	0,54	190,74	332,8	89,5	3,37			

Обед:

1.	42/2021	Овощная поджарировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42			
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88			
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69			
4.	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05			
5.	46/4/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07			
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6			
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5			
		Итого за обед:	815	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21			

		Итого за День:	42,71	34,12	203,66	1305,01	2,01	13,88	89,6	5,3	332,23	679,55	181,23	8,58				
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--	--	--	--

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

Питание

Завтрак:

1.	23/5/2021	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2.	4/5/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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:	500	13,63	22,71	84	598,7	0,63	1,3	47	0,18	156,95	268,5	71,45	3,38

Обед:

1.	4/7/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	1/3/9/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	2/13/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	4/5/9/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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:	790	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71
		Итого за День:		43,73	52,04	188,43	1404,9	1,35	7,83	128,28	2,99	476,67	770,5	226,14	10,09

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход				Пищ. вещества (гр)				Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Вход (гр)	Жиры	Углеводы	8	Белки	Жиры	Углеводы	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:																	
1	22/7/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9		
2	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
3	76/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
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	500	17,37	12,93	81,14	514,3	0,57	1,38	148,8	239,68	327,87	404,5	68,25	3,27		

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	12/2/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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:	785	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57

		Итого за день:		49,11	45,07	182,17	1340,35	1,2	17,54	207,83	242,73	491,69	787,15	151,29	7,84
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)				Энцен-ть (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	2	3																

Вторник

Завтрак:

1.	216/2021	Каша перловая вязкая	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9
2.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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:	500	16,83	12,89	83,22	521,1	0,53	1,36	148,8	0,64	296,17	379,3	59,95	2,91

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Вилнетрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	860	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79
		Итого за день:		44,56	41,41	184,09	1302,49	1,62	16,26	183,45	6,32	505,3	854,99	234,48	10,7

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн-дент-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг.)					
			(гр)	4	5	6	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2							8										
16																		

Среды

Заготовки:

1	21/2/2021	Кефир пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,11	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2	6/4/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01	
4	385/2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5	484/2021	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 заготовки:	500	14,83	23,01	86,64	618,7	0,6	2	56,5	0,78	213,75	310,7	64,55	3,32

Обед:

1.	11/9/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соевые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	13/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречкой	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	ТУ 584	Тертое рыбное из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
7.		Итого за обед:	825	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89

Итого за день:

				38,03	38,68	207,31	1340,47	1,56	7,58	104,7	4,06	356,09	707,26	186,38	7,21
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ протокола	№ сбора	2	3	Выход (гр)				Пит. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
					Вход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Наименование блюд

Четверг

Витраж:

1	23/9/2021				200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44			
2	15/9/2021				200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87			
3	16/2021				25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25			
4					50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6			
5					25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
					510	16,46	14,27	75,82	502,15	0,54	2,47	177,15	0,26	343,47	328,3	66,05	2,91			

обед

1.	5/1/2021				60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43			
2.	11/3/2021				200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62			
3.	10/030				100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96			
4.	37/7/2021				150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83			
5.	4/9/2021				200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69			
6.					50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6			
7.					50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5			
					810	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63			

Итого за обед

					44,93	38,37	177,78	1252,29	1,7	12,82	227,15	2,52	493,86	748,44	203,63	9,54				
--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--

Итого за день:

№ п/п	№ рецепт. разработки	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (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	

Питание

Завтрак:

1.	113/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	273,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2.	197/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	16,7	8,66	92,94	572,8	4,01	3,5	38,35	1,54	144,74	343	145,1	7,52

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с вареной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1
		Итого за День:		42,37	33,04	195,32	1258,93	4,99	16,62	122,71	6,28	247,24	632,19	233,56	13,62

Нормы в день: 1000 ккал, 100 г углеводов, 100 г жиров, 100 г белков, 100 г витаминов, 100 г минеральных веществ

Вид	Возраст	Углеводы	Жиры	Белки	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
					В1	В2	В3	В6	В9	В12	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
3 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
4 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
5 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
6 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
7 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
8 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
9 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
10 день	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Итого:	10000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Среднедневная норма 50																	
Выполнение %																	

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. М.: Мир, 2001 г.

