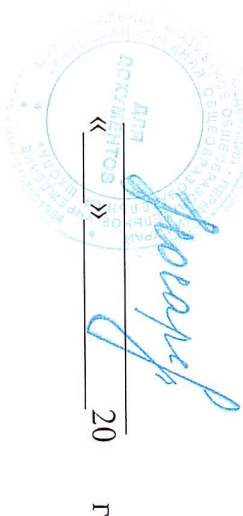


УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.

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



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	№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,24	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
2.	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
3.	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
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	575	24,3	17,21	102,29	667,93	1,09	1,17	167,22	0,63	376,04	517,99	186,27	6,62

Обед:

1.	148/2021	Овощная подгарнировка (Оурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2.	104/2021	Шн из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
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:	915	25,09	25,38	121,02	817,54	0,97	11,28	42,43	3,27	144,87	372,52	110,87	5
		Итого за день:		49,39	42,59	223,31	1485,47	2,06	12,45	209,65	3,9	520,91	890,51	297,14	11,62

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-лен-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						

Вторник

Завтрак:																					
1.	216/2021	Каша перловая вязкая	250/5	8,46	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,11						
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69						
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						
Итого за завтрак:			555	16,74	9,25	112,49	606,06	0,92	1	48,01	1,05	203,98	411,52	85,37	3,9						

Обед:																					
1.	42/2021	Овощная подфаршировка (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	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1						
3.	TV 584	Теплень рыбные из минтая с соусом томатным	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91						
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26						
5.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного 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:			915	28,43	21,67	124,22	810,08	1,05	15,06	37,8	8,18	114,69	396,05	115,85	5,81						

Всего за день:				45,17	30,92	236,71	1416,14	1,97	16,06	85,81	9,23	318,67	807,57	201,22	9,71						
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепт. п/п	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. 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		

Средн

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49					
2.	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					
3.	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					
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5					
		Итого за завтрак:	580	21,38	15,81	104,64	652,64	1,07	2,74	158,71	0,3	349,79	439,28	105,11	4,66					

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (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.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68					
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02					
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08					
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69					
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:	925	30,62	28,95	118,79	869,18	1,13	8,38	70,88	3,47	266,02	549,73	205,97	8,04					

		Итого за день:	52	44,76	223,43	1521,82	2,2	11,12	229,59	3,77	615,81	989,01	311,08	12,7						
--	--	----------------	----	-------	--------	---------	-----	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (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						

Четверг

Завтрак:

1.	22/7/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12						
2.	48/4/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витамин	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:	555	16,69	9,2	107,04	583,55	0,97	1,57	48,01	298,04	224,6	422,5	78,18	3,24						

1.	1/2021	Овощная подгратировка (Салат из капусты белокочанной)	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32						
2.	12/2/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02						
3.	328/2021	Жаркое по-домашнему с куринным фаршем	200	13,6	9,4	43	312	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36						
4.	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						
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6						
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						
		Итого за обед:	815	31,75	25,44	118,43	836,8	1,09	31,95	39	2,53	122,54	501,8	134,75	7,67						

		Всего за день:		48,44	34,64	225,47	1420,35	2,06	33,52	87,01	300,57	347,14	924,3	212,93	10,91						
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	-------	--	--	--	--	--	--

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

Питания

Завтрак:

1.	23/6/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2.	79/2021	Масло сливочное (порцими)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
3.	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
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за завтрак:			570	14,42	20,03	100,37	644,28	0,89	1,67	55,51	0,22	194,07	302,45	74,92	3,09

Обед:

1.	18/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:			910	33,09	27,9	122,26	883,27	1,16	13,76	74,8	3,66	167,56	431,89	115,9	6,9

Всего за день:				47,51	47,93	222,63	1577,55	2,05	15,43	130,31	3,88	361,63	734,34	190,82	9,99
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

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

Понедельник

Вторая половина

Завтрак:																	
1	2.29/2021	Каша "Дружба"	250/5	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55		
2.	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		
3.	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		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за завтрак	575	19,67	15,87	96,57	614,56	0,96	2,06	168,71	0,25	393,95	415,25	86,26	2,92		

Обед:

1.	15/2021	Овощная подпирнировка (Салат из свежих огурцов с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32		
2.	116/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1		
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
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:	915	27,79	28,37	112,81	822,23	1,04	10,45	47,83	5,41	112,54	337,2	88,88	6,21		
		Всего за день:		47,46	44,24	209,38	1436,79	2	12,51	216,54	5,66	506,49	752,45	175,14	9,13		

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)				Эн. цен-ть (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					

Вторник

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57					
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.		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:	555	11,78	8,71	76,56	435,38	0,17	2,32	50	0,69	183,57	186,35	34,08	1,63					

Обед:

1.	26/2021	Овощная подтарнировка (Салат из свежих 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.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86					
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02					
4.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99					
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69					
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:	915	27,06	29,58	106,85	813,42	1,13	16,91	46	5,26	155,58	423,54	137,32	6,44					
		Всего за день:		38,84	38,29	183,41	1248,8	1,3	19,23	96	5,95	339,15	609,89	171,4	8,07					

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

Средн

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячменная вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12		
2.	76/2021	Сыр (порцизии)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25		
3.	439/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за завтрак:	585	22,14	16,2	101,54	646,3	0,98	2,72	185,76	298,16	415,1	528,8	93,18	4,34		

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (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.	104/2021	Шн из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64		
3.	ТУ584	Котлеты рыбные из минтай с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18		
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	915	24,48	23,67	124,59	820,23	1,04	13,67	42,42	5,2	169,27	511,46	132,58	4,98		
		Всего за день:		46,62	39,87	226,13	1466,53	2,02	16,39	228,18	303,36	584,37	1040,26	225,76	9,32		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			(г)	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		

Четверг

Завтрак:

1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250/5	8,91	10,55	36,25	275,65	0,21	1,89	52,99	0,67	196,79	256,99	69,16	1,55		
2.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	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 :	555	16,59	11,49	102,09	584,05	1,03	1,89	52,99	0,67	229,33	383,19	103,06	3,67		

обед

1.	5/2021	Овощная поджаренная (Салат из капусты белокачанной и огурцов)	60	0,6	3,6	1,86	42	0,02	10,2	0	1,62	19,2	16,8	8,4	0,3		
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03		
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	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
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	890	30,94	25,23	114,47	811,98	1,1	15,31	108,16	3,2	121,03	337,44	102,74	7,34		
		Всего за день:		47,53	36,72	216,56	1396,03	2,13	17,2	161,15	3,87	350,36	720,63	205,8	11,01		

№ по рецепту по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)				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	

Питание

Завтрак:

1.	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35				
2.	7/9/2021	Масло сливочное (порошковое)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01				
3.	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				
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:	550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53				
		обед																	
1.	14/8/2021	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31				
2.	9/5/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1				
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75				
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08				
5.	4/6/4/2021	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				
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	0,06	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5				
		Итого за обед:	915	29,83	24,49	106,58	772,55	1,11	11,54	53,88	3,3	244,56	502,17	188,18	7,41				
		Всего за день:		45,28	48,02	199,96	1423,47	1,72	13,65	110,39	4,27	443,11	829,68	259,85	11,94				

Питательная и энергетическая ценность по пищевому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

Пит. вещества (гр)				Энергетическая		Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					
Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
49,39	42,59	223,31	1483,47	2,06	12,45	209,65	3,9	520,91	890,51	297,14	11,62					
45,17	30,92	236,71	1416,14	1,97	16,06	85,81	9,23	318,67	807,57	201,22	9,71					
52	44,76	223,43	1521,82	2,2	11,12	229,59	3,77	615,81	989,01	311,08	12,7					
48,44	34,64	225,47	1420,35	2,06	33,52	87,01	300,57	347,14	924,3	212,93	10,91					
47,51	47,93	222,63	1527,55	2,05	15,43	130,31	3,88	361,63	734,34	190,82	9,99					
47,46	44,24	209,38	1436,79	2	12,51	216,54	5,66	506,49	752,45	175,14	9,13					
38,84	38,29	183,41	1248,8	1,3	19,23	96	5,95	339,15	609,89	171,4	8,07					
46,62	39,87	226,13	1466,53	2,02	16,39	228,18	303,36	584,37	1040,26	225,76	9,32					
47,53	36,72	216,56	1396,03	2,13	17,2	161,15	3,87	350,36	720,63	205,8	11,01					
45,28	48,02	199,96	1423,47	1,72	13,65	110,39	4,27	443,11	829,68	259,85	11,94					
468,24	407,98	2166,99	14342,95	19,51	167,56	1554,63	644,46	4387,64	8298,64	2251,14	104,4					
46,82	40,80	216,70	1434,30	1,95	16,76	155,46	64,45	438,76	829,86	225,11	10,44					
45	46	191,5	1360	0,7	33	450	5	600	600	150	9					
104,05	88,69	113,16	105,46	278,71	47,87	34,55	1288,92	73,13	138,31	150,08	116,00					

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Ида. Пермь, 2021 г.