



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Маркетинг»

Петров А.А.

« 10 » апреля 2016 Г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МБОУ «Архангельская СОШ»  
Чакилева Е.В



Чакилева Е.В.  
« 11 » апреля 2016 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

№ по/п.	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		3																			

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.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,49</b>	<b>13,91</b>	<b>82,3</b>	<b>526,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>159,5</b>	<b>0,24</b>	<b>350,87</b>	<b>336,7</b>	<b>64,35</b>	<b>1,76</b>

Обед

1.	14/9/2021	Овощная подфаршировка (Огурцы соленные)	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	0,36
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>25,77</b>	<b>21,59</b>	<b>102,51</b>	<b>717,24</b>	<b>1,01</b>	<b>7,75</b>	<b>37,5</b>	<b>3,36</b>	<b>101,15</b>	<b>332,46</b>	<b>90,24</b>	<b>5,85</b>

Итого за день:

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

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (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.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>14</b>	<b>7,58</b>	<b>91,98</b>	<b>498,4</b>	<b>3,9</b>	<b>4,28</b>	<b>40,35</b>	<b>1,62</b>	<b>165,94</b>	<b>242,8</b>	<b>54,5</b>	<b>4,56</b>

**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	9,33	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	Кисель из концентрата витаминов	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>24,96</b>	<b>24,25</b>	<b>100,69</b>	<b>732,74</b>	<b>1,14</b>	<b>28,11</b>	<b>36,02</b>	<b>5,5</b>	<b>176,77</b>	<b>504,34</b>	<b>128,76</b>	<b>5,34</b>

		<b>Итого за день</b>	<b>38,96</b>	<b>31,83</b>	<b>192,67</b>	<b>1231,14</b>	<b>5,04</b>	<b>32,39</b>	<b>76,37</b>	<b>7,12</b>	<b>342,71</b>	<b>747,14</b>	<b>183,26</b>	<b>9,9</b>
--	--	----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход: (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эквивалент (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.	227/2021	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.	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 (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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>17,47</b>	<b>12,93</b>	<b>81,34</b>	<b>516,3</b>	<b>0,57</b>	<b>2,38</b>	<b>148,8</b>	<b>239,7</b>	<b>330,67</b>	<b>405,9</b>	<b>69,05</b>	<b>3,32</b>

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (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.	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
		<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>26,14</b>	<b>25,32</b>	<b>113,31</b>	<b>790,65</b>	<b>0,66</b>	<b>9,48</b>	<b>47,03</b>	<b>2,65</b>	<b>117,23</b>	<b>344,15</b>	<b>103,39</b>	<b>5,26</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>43,61</b>	<b>38,25</b>	<b>194,65</b>	<b>1306,95</b>	<b>1,23</b>	<b>11,86</b>	<b>195,83</b>	<b>242,35</b>	<b>447,9</b>	<b>750,05</b>	<b>177,44</b>	<b>8,58</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Проч. вещества (гр)			Эндленгт (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>Четверг</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
1.	234/2021	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	1,25		
2.	484/2021	Клесья из концентрата 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		
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>14,84</b>	<b>9,42</b>	<b>94,98</b>	<b>530</b>	<b>0,99</b>	<b>1,52</b>	<b>42,6</b>	<b>0,54</b>	<b>190,74</b>	<b>332,8</b>	<b>89,5</b>	<b>3,37</b>		
<b>Обед:</b>																	
1.	42/2021	Овощная поджаренная (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.	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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>27,87</b>	<b>24,7</b>	<b>108,68</b>	<b>775,01</b>	<b>1,02</b>	<b>12,36</b>	<b>47</b>	<b>4,76</b>	<b>141,49</b>	<b>346,75</b>	<b>91,73</b>	<b>5,21</b>		
		<b>Итого за день:</b>		<b>42,71</b>	<b>34,12</b>	<b>203,66</b>	<b>1305,01</b>	<b>2,01</b>	<b>13,88</b>	<b>89,6</b>	<b>5,3</b>	<b>332,23</b>	<b>679,55</b>	<b>181,23</b>	<b>8,58</b>		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-дент-ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Питища**

**Завтрак:**

1.	23/5/2021	Каша пшеница 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.	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
3.	79/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,63</b>	<b>22,71</b>	<b>84</b>	<b>598,7</b>	<b>0,63</b>	<b>1,3</b>	<b>47</b>	<b>0,18</b>	<b>156,95</b>	<b>268,5</b>	<b>71,45</b>	<b>3,38</b>

**Обед:**

1.	47/2021	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.	139/2021	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.	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	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>30,1</b>	<b>29,33</b>	<b>104,43</b>	<b>806,2</b>	<b>0,72</b>	<b>6,53</b>	<b>81,28</b>	<b>2,81</b>	<b>319,72</b>	<b>502</b>	<b>154,69</b>	<b>6,71</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>43,73</b>	<b>52,04</b>	<b>188,43</b>	<b>1404,9</b>	<b>1,35</b>	<b>7,83</b>	<b>128,28</b>	<b>2,99</b>	<b>476,67</b>	<b>770,5</b>	<b>226,14</b>	<b>10,09</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------

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

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 (попшамми)	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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,37</b>	<b>12,93</b>	<b>81,14</b>	<b>514,3</b>	<b>0,57</b>	<b>1,38</b>	<b>148,8</b>	<b>239,68</b>	<b>327,87</b>	<b>404,5</b>	<b>68,25</b>	<b>3,27</b>

Обед:

1.	9/2021	Овощная подфаршировка (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.	122/2021	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 телятины 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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>31,74</b>	<b>32,14</b>	<b>101,03</b>	<b>826,05</b>	<b>0,63</b>	<b>16,16</b>	<b>59,03</b>	<b>3,05</b>	<b>163,82</b>	<b>382,65</b>	<b>83,04</b>	<b>4,57</b>

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

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

**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 (пореями)	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,83</b>	<b>12,89</b>	<b>83,22</b>	<b>521,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,36</b>	<b>148,8</b>	<b>0,64</b>	<b>296,17</b>	<b>379,3</b>	<b>59,95</b>	<b>2,91</b>

**Обед:**

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет: 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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>27,73</b>	<b>28,52</b>	<b>100,87</b>	<b>781,39</b>	<b>1,09</b>	<b>14,9</b>	<b>34,65</b>	<b>5,68</b>	<b>209,13</b>	<b>475,69</b>	<b>174,53</b>	<b>7,79</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>44,56</b>	<b>41,41</b>	<b>184,09</b>	<b>1302,49</b>	<b>1,62</b>	<b>16,26</b>	<b>183,45</b>	<b>6,32</b>	<b>505,3</b>	<b>854,99</b>	<b>234,48</b>	<b>10,7</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцел-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.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	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
3.	79/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,83</b>	<b>23,01</b>	<b>86,64</b>	<b>618,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2</b>	<b>56,5</b>	<b>0,78</b>	<b>213,75</b>	<b>310,7</b>	<b>64,55</b>	<b>3,32</b>

Обед:

1.	149/2021	Овощная подгариновка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,32	8,46	0,36
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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 384	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,34	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 витаминов	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	0,34	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>23,2</b>	<b>15,67</b>	<b>120,67</b>	<b>721,77</b>	<b>0,96</b>	<b>5,58</b>	<b>48,2</b>	<b>3,28</b>	<b>142,34</b>	<b>396,56</b>	<b>121,83</b>	<b>3,89</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>38,03</b>	<b>38,68</b>	<b>207,31</b>	<b>1340,47</b>	<b>1,56</b>	<b>7,58</b>	<b>104,7</b>	<b>4,06</b>	<b>356,09</b>	<b>707,26</b>	<b>186,38</b>	<b>7,21</b>

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

Четверг

Завтрак:

1	229/2021	Каши "Дружба"		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	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 (порциками)		25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
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
				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.	54/2021	Овощная подгарнировка (Икра морковная)		60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
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 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.	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.	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		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 день:			44,93	38,37	177,78	1252,29	1,7	12,82	227,15	2,52	493,86	748,44	203,63	9,54

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Питание										Энергетическая ценность (ккал)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Выход (гр)		Пит. вещества (гр)		Жиры		Углеводы		Энергет.		Вит.		Энергет.		Вит.		Минер.		Энергет.		Вит.		Минер.		
1.	2.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.		
		Питание																								
		Завтрак:																								
		Обед:																								
		Итого за день:																								

1.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2.	4/7/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>16,7</b>	<b>8,66</b>	<b>92,94</b>	<b>522,8</b>	<b>4,01</b>	<b>3,5</b>	<b>38,35</b>	<b>1,54</b>	<b>144,74</b>	<b>343</b>	<b>145,1</b>	<b>7,52</b>

1.	4/3/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с кашеной 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.	9/5/2021	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.	3/6/2021	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.	2/5/2021	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.	4/5/2021	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>25,67</b>	<b>24,38</b>	<b>102,38</b>	<b>736,13</b>	<b>0,98</b>	<b>13,12</b>	<b>84,36</b>	<b>4,74</b>	<b>102,5</b>	<b>289,19</b>	<b>88,46</b>	<b>6,1</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>42,37</b>	<b>33,04</b>	<b>195,32</b>	<b>1258,93</b>	<b>4,99</b>	<b>16,62</b>	<b>122,71</b>	<b>6,28</b>	<b>247,24</b>	<b>632,19</b>	<b>233,56</b>	<b>13,62</b>

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эндок-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
	Белки	Жиры	Углеводы	7	8	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
														11	12	13	14
1 день	42,26	35,5	184,81	1243,34	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
2 день	38,96	31,83	192,67	1231,14	5,04	5,04	32,39	76,37	7,12	452,02	669,16	154,39	7,61				
3 день	43,61	38,25	194,65	1306,95	1,23	1,23	11,86	195,83	242,35	342,71	747,14	183,26	9,9				
4 день	42,71	34,12	203,66	1305,01	2,01	2,01	13,88	89,6	5,3	332,23	679,55	172,44	8,58				
5 день	43,73	52,04	188,43	1404,9	1,35	1,35	7,83	128,28	2,99	476,67	770,5	226,14	10,09				
6 день	49,11	45,07	182,17	1340,35	1,2	1,2	17,54	207,83	242,73	491,69	787,15	151,29	7,84				
7 день	44,56	41,41	184,09	1302,49	1,62	1,62	16,26	183,45	6,32	505,3	854,99	234,48	10,7				
8 день	38,03	38,68	207,31	1340,47	1,56	1,56	7,58	104,7	4,06	356,09	707,26	186,38	7,21				
9 день	44,93	38,37	177,78	1252,29	1,7	1,7	12,82	227,15	2,52	493,86	748,44	203,63	9,54				
10 день	42,37	33,04	195,32	1258,93	4,99	4,99	16,62	122,71	6,28	247,24	632,19	233,56	13,62				
Итого:	430,27	388,31	1910,89	12985,87	22,24	22,24	146,29	1532,92	523,27	4145,71	7346,43	1927	93,67				
Среднедневное	43,03	38,83	191,09	1298,59	2,22	2,22	14,63	153,29	52,33	414,57	734,64	192,70	9,37				
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	0,6	30	350	6	550	550	125	6				
Выполнение %	111,76	98,56	114,08	110,52	370,67	48,76	43,80	872,12	75,38	133,57	154,16	156,12					

Используемая литература:

(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.