

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО «Маркетинг»

Петров А.А.
« 28 » 11 20 26 г



СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Архангельская СОШ»

Чакилева Е.В

« 12 » января 20 26 г



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход		Пищ. вещества (гр)		Эн. ден-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(гр)	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	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.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09	
2.	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	
3.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
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	22,25	22,68	91,41	656,25	0,6	7,86	0,06	0,81	90,14	256,06	62,6	3,43	

Обед:

1.	1/2008	Овощная подгариловка (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.	44/2008	Суп из овощей	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67	
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	Капа грецкая 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.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
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:	865	29,99	30,89	118,39	878,76	0,82	10,62	0,23	4,23	131,59	479,7	143,79	8,92	
		Всего за день:		52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35	

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)		Эн. ден-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

Среды

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.	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.	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
4.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	0,3	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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 завтрак:	675	16,71	16,01	94,81	598,7	0,63	15,7	0,07	0,29	381,19	355,3	88,02	8,39

Обед:

1.	4/2008	Овощная поджаренная (Салат из свежей капусты с морковью)	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 584	Котлеты рыбные из миксера 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.	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	0,53
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	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:	890	29,28	30,75	147,65	897,13	0,75	34,74	0,05	6,43	192,32	527,92	125,4	4,66

		Итого за день:		45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-дент-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.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65		
3.		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0	0	0,49		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
		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:	570	17,41	13,4	132,07	723,02	0,62	3,96	0,15	1,1	196,73	336,97	86,38	3,47		

Обед:

1.	246/2008	Овощная подгаришница (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	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 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09		
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.	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	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:	890	25,98	29,66	117,15	843,46	0,73	39,87	0,12	5,46	220,93	382,94	132,98	7,17		
		Всего за день:		43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход		Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(гр)		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	

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.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
3.		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0	0	0,49
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		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:	570	17,41	13,4	132,07	723,02	0,62	3,96	0,15	1,1	196,73	336,97	86,38	3,47

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	40,8	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 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
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.	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	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:	890	25,98	29,66	117,15	843,46	0,73	39,87	0,12	5,46	220,93	382,94	132,98	7,17

		Всего за день:		43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ п/п	№ рецепта, по сборн.	Наименование блюда	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	Мg	Fe		

Пятница

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет натуральный	220	19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32			
2.	366/2008	Сыр (порция)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28			
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			
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 завтрак:	550	33,25	38,86	71,29	775,16	0,9	3,94	0,21	1,09	409,48	421,76	68,6	4,6			

Обед:

1.	31/2008	Овощная поджаренная (С-т 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.	71/2008	Суп картофельный с крупной 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	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	1,12			
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.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1			
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3			
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:	860	32,68	35,92	128,57	970,98	0,76	14,73	0,34	4,9	130,12	420,54	114,86	5,23			
		Всего за день:		65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83			

Вторая неделя

Понедельник

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.	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.		Мучные изделия (Булочка с сырной начинкой)	50	3,28	6,09	30,88	191,42	0,04	0	0	0	6,99	0	0	0,43
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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	555	18,4	18,37	117,35	711,15	0,63	0,58	0,03	0,41	262,13	329,69	68,82	4,51

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свежей капусты с морковью)	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	1,12
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	0,53
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	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:	895	28,89	35,18	144,82	924,45	0,67	37,3	0,02	6,26	119,65	352,78	106,26	5,28

		Всего за день:		47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Вторник

Завтрак:

1.	1 / 2008	Винегрет овошной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66				
2.	141/2008	Запеканка из творожной массы со ступ. молоком	150,30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86				
3.	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				
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:	555	34,87	22,28	86,65	691,02	0,56	2,95	0,19	5,11	297,74	424,27	81,75	3,59				

Обед:

1.	32/2008	Овощная подгариловка (С-т картофельный с соевыми огурами)	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 свежей 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.	210/2008	Курица в соусе томатном	100	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,68	0,05	0,92	25,18	156,25	23,56	1,78				
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.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1				
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
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:	845	47,48	51,16	131,22	1171,76	0,82	23,77	0,33	4,5	183,06	551,49	152,59	10,02				
		Всего за день:		82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61				

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Энцен-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		

Среда

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.	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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	40,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	650	9,16	19,84	84,02	527,2	0,12	19,83	0,02	0,37	79,74	162,9	43,09	5,04		

Обед:

1.	17/2008	Овощная подгарировка (Салат из свежих огурцов с луком)	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61		
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 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	1,12		
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	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:	955	27,07	38,99	111,01	916,26	1,08	27,8	0,38	8,05	187,9	437,65	144,8	6,79		
		Всего за день:		36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83		

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

Четверг

Завтрак:

1.	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	1,12
2.	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
3.	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
4.		Сыр (порцугами)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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 :	570	28,48	26,78	102,59	776,2	0,59	0,68	0,06	3,73	317,72	377,55	80,19	5,08

обед

1.	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
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.	163/2008	Рыба (минтай 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.	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	0,53
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	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:	915	29	27,68	126,8	886,6	0,75	6,15	0,13	6,33	143,59	415,14	102,53	4,9
		Всего за день:		57,48	54,46	229,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	792,69	182,72	9,98

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

Пятница

Пятница

Завтрак:

1.	108/2008	Каша молотная пшеничная жидкая	250/5	9,25	21,55	43,88	303,41	0,01	0,35	0,01	0,21	142,69	190,5	35,59	2,84
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 (порция)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Кондитерские изделия (Маблик)	40	5,87	2,97	23,33	143,47	0,05	0,05	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	565	23,72	30,89	104,67	692,52	0,48	0,74	0,06	0,75	370,48	395,44	77,09	5,41

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	40,8	20,4	0,9
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.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	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.	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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	875	27,79	26,88	120,51	837,06	0,67	25,5	0,1	4,18	205,29	347,23	103,18	6,38
		Всего за день:		51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	742,67	180,27	11,79

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

	Пит. 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	48,38	46,47	222,71	1509,36	0,96	25,17	0,16	2,7	519,76	645,58	152,5	9,35		
3 день	52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35		
4 день	45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05		
5 день	43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64		
6 день	65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83		
7 день	47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79		
8 день	82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61		
9 день	36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83		
10 день	57,48	54,46	229,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	792,69	182,72	9,98		
Итого	51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	742,67	180,27	11,79		
Среднедневное	530,79	562,69	2253,69	15987,04	13,14	301,89	2,71	66,7	4439,56	7620,91	1935,43	112,22		
норма 50	53,08	56,27	225,37	1598,70	1,31	30,19	0,27	6,67	443,96	762,09	193,54	11,22		
Выполнение %	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9		
	117,95	122,32	117,69	117,55	187,71	86,25	0,06	111,17	73,99	127,02	129,03	124,69		

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.