

УТВЕРЖАЮ:
ИП Петрова И.А.
И.А. Петрова

ИП Петрова И.А.
ИНН 77-07-00029
ОГРН 1027700029

И.И. 0596605ЕЕ ИНИ «
69000029879 СЛЕ ПИРИДО

Директор МБОУ «Архангельская СОШ»
Чакилева Е.В

Максимова
«11» августа 2015 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	№ 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	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	227/2021	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.	76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25	
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	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	20,17	15,93	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54	

Обед

1.	15/2021	Овощная поджаренная (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.	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 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.	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	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	25,91	27,43	112,72	803,54	0,68	7,95	59,93	2,75	115,15	365,54	107,44	4,55	

Итого за день:

				46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09	
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	--------	--------	--------	------	--

№ п/п	№ рецепт, по сборн.	Наименование блю.	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн цен-ть		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				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	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
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	17,19	11,59	107,19	608,05	1,04	2,09	52,99	1,07	246,03	396,59	117,46	4,34

Обед:

1.	42/2021	Овощная подгариновка (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.	122/2021	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.	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.	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 за обед:	885	33,82	34,47	107,97	887,22	0,71	12,3	62,8	3,56	100,46	420,74	96,32	5,53

Всего за день:

				51,01	46,06	215,16	1495,27	1,75	14,39	115,79	4,63	346,49	817,33	213,78	9,87
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепта по сбору	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	

Средн

Завтрак:

1.	236/2021	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.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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	14,1	9,05	105,87	567,13	0,89	1,67	49,51	0,2	192,01	300,1	70,72	2,29

Обед:

1.	1/2021	Овощная подгариловка (Салат из капусты белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
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.	175/584	Котлеты рыбные из минтая 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.	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.	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:	955	26,54	27,23	100,5	764,02	1,18	29,27	46,02	6,14	188,72	532,87	146	6,48

		Итого за день:	40,64	36,28	206,37	1331,15	2,07	30,94	95,53	6,34	832,97	216,72	8,77
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн-тен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		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	21/6/2021	Каша перловая вязкая молочная	250/5	8,46	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,12
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	4/6/2021	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
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	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	19,79	15,6	91,67	591,76	0,56	1,22	167,71	0,73	377,41	468,82	71,82	2,74

1.	4/7/2021	Овощная подгариновка (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.	10/4/2021	Щи 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.	1/У 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.	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.	4/5/2021	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:	920	29,24	29,43	106,4	812,64	1,1	14,44	44,41	4,97	234,13	480,84	181,33	8,16

		Всего за день:		49,03	45,03	198,07	1404,4	1,66	15,66	212,12	5,7	611,54	949,66	253,15	10,9
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта, по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

Пятница

Завтрак:

1	23/5/2021	Каша пшенная 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	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0		
3	4/5/2021	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	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	15,51	20,9	92,72	626,09	0,68	2,62	54,51	0,24	191,78	313,13	83,66	3,71		

Обед:

1.	14/8/2021	Овощная подгарнировка (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.	25/6/2021	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.	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		
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	26,59	23,25	100,94	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83	4,84		

Всего за день:

				42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55		
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	22/9/2021	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	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				
3	4/6/2021	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	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	17,8	15,6	84,45	555,06	0,58	2,06	168,71	0,25	384,38	371,05	72,81	2,17				

Обед:

1.	14/8/2021	Омлетная полтарировка (Огурцы 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.	10/4/2021	Пюре из свежих 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.	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.	4/5/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,47				
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	28,6	25,77	103,38	764,44	1,1	11,82	44,41	3,33	228,21	472,42	178,19	7,95				

Всего за день:

				46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12				
--	--	--	--	------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	-----	-------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	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

Вторник

Завтрак:

1	216/2021	Каши перловая вязкая молочная	250/5	8,46	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,12	
2	484/2021	Кисель 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	
		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	12,4	8,61	83,15	463,06	0,15	0,8	48,01	0,65	168,14	309,72	44,07	1,74	

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.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	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 584	Гарфели 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.	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.	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:	925	27,4	22,56	139,76	876,64	1,01	8,95	58,9	5,95	181,09	474,74	155,43	4,98	

Всего за день:

				39,8	31,17	222,91	1339,7	1,16	9,75	106,91	6,6	349,23	784,46	199,5	6,72	
--	--	--	--	------	-------	--------	--------	------	------	--------	-----	--------	--------	-------	------	--

№ рец-та 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	

Среды

Завтрак:

1	21/3/2021	Капша 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	4/5/2021	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	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:	555	21,33	15,84	88,27	585,43	0,69	1,87	157,72	0,65	320,07	444,59	171,52	6,67	

Обед:

1	18/2021	Овощная подгарнировка (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	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	1/У 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	3/7/2021	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	4/84/2021	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	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	23,57	28,54	80,87	684,62	0,71	21,03	46	5,04	139,11	349,14	104,82	4	

Всего за день:

				44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,8	
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	-----	------	--------	------	--------	--------	--------	------	--

№ рецепта по сбору	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

четверг

Завтрак:

1	23/10/2021	Каши 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			
2	26/10/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0			
3	4/11/2021	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			
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0			
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			
		Итого за завтрак:	550	17,77	14,5	88,68	561,08	0,56	2,44	160,2	0,77	341,94	312,95	55,53	0			

обед

1	4/11/2021	Овощная полтарировка (Салат картофельный с квашеной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0			
2	11/12/2021	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	0			
3	17/1/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0			
4	4/11/2021	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			
5		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			
		Итого за обед	825	27,91	19,95	97,92	688,65	0,73	15,65	42	3,65	144,2	336,75	108,13	0			

Всего за день:

			45,68	34,45	186,6	1249,73	1,29	18,09	202,2	4,42	486,14	649,7	181,66	7,4				
--	--	--	-------	-------	-------	---------	------	-------	-------	------	--------	-------	--------	-----	--	--	--	--

№ рецеп- та сборн.	Выход (гр)	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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

Питания

Завтрак:

1	23/2/2021	Каша овсяная 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 (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
3	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
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	26/2/2021	Овощная подгарнировка (Салат из свежесы отпарной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2	11/6/2021	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	1/У 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	2/5/2021	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	4/5/2021	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:	920	27,93	27,75	114,35	829,32	1,04	13,54	47,8	5,6	118,78	363,49	100,87	6,74

Всего за день:

				43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	------------	---------------	--------------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подариновой детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2 день	46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09	
3 день	51,01	46,06	215,16	1495,27	1,75	14,39	115,79	4,63	346,49	817,33	213,78	9,87	
4 день	40,64	36,28	206,37	1331,15	2,07	30,94	95,53	6,34	380,73	832,97	216,72	8,77	
5 день	49,03	45,03	198,07	1404,4	1,66	15,66	212,12	5,7	611,54	949,66	253,15	10,9	
6 день	42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55	
7 день	46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12	
8 день	39,8	31,17	222,91	1339,7	1,16	9,75	106,91	6,6	349,23	784,46	199,5	6,72	
9 день	44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57	
10 день	45,68	34,45	186,6	1249,73	1,29	18,09	202,2	4,42	486,14	649,7	163,66	7,44	
Итого:	43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27	
Среднедневное	449,02	417,53	1989,41	13628,86	15,25	164,55	161,12	348,46	4418,24	7835,82	2100,55	93,3	
норма 50	44,90	41,75	198,94	1362,89	1,53	16,46	161,12	34,85	441,82	783,58	210,06	9,33	
Выполнение %	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9	
	99,78	90,77	103,89	100,21	217,86	47,01	35,80	696,92	73,64	130,60	140,04	103,67	

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

траншировано
продумовано

