

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова
20 25 Г

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



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

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

в государственных образовательных учреждениях																	
№	№ 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		

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:																		
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,15	9,6	40,25	291,75	0,24	0,75	47,75	0,55	278,25	144,5	278,25	138,75	4,28		
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	82,4	154,8	82,4	8	0,2		
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	7,7	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	32	10	32	7	0,06		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	44,2	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	21,28	15,89	88,27	584,85	0,69	0,87	157,95	0,63	444,55	323,97	444,55	171,4	6,11		

Обед

1.	149/2021	Овощная подпанировка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	14,52	13,9	14,52	8,46	0,36		
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	146,5	30,5	146,5	32,25	1,02		
3.	170/2021	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	90,05	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	54	14,4	54	9	1,26		
5.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	32	3,4	5,8	0	0,02		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	44,2	10	44,2	7	0,06		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	44,2	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	885	33,02	31,33	109,57	856,53	0,66	7,93	62,83	1,74	387,07	111,52	387,07	85,89	4,47		

Итого за день:

				54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	831,62	435,49	831,62	257,29	10,58		
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-----	--------	------	--------	--------	--------	--------	-------	--	--

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

Вторник

1	23/02/2021	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	4/04/2008	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		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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	16,82	10,35	101,1	571,38	0,94	2,02	59,5	0,65	253,61	310,95	65,58	2,2

Обед:

1.	26/2021	Овощная подгариловка (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.	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ30	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,05	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.	4/95/2021	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	0,06
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	32,03	25,87	114,23	822,8	0,84	10,71	61,88	3,16	209,09	484,34	197,5	8,14

		Всего за день:		48,85	36,22	215,33	1394,18	1,78	12,73	121,38	3,81	462,7	795,29	263,08	10,34
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пит. 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	

Среды

Завтрак:

1.	22/2021	Каша ячменная вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13
2.	7/6/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	4/8/2021	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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	19,08	14,59	91,22	577,6	0,61	2,3	158,45	299,62	370,77	458,45	74,65	2,6

Обед:

1.	4/7/2021	Омлетная 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.	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.	3/7/2021	Рагу из мяса птицы	220	23,1	20,9	17,49	350,9	0,18	9,13	74,8	0,79	39,6	251,9	51,7	2,86
4.	4/6/2008	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	0,06
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:	635	34,64	31,26	87,49	776,85	1,08	21,65	84,3	4,8	186,34	471,55	118,7	5,6

		Итого за день:		53,72	45,85	178,71	1354,45	1,69	23,95	242,75	304,42	557,11	930	193,35	8,2
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	------------	---------------	------------

№ 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	

Четверг

1	31/0/2021	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	
2	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0	
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	0,06	
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 обед:	565	16,42	16,5	101,82	626,16	0,91	0,8	52,01	0,66	189,22	400,32	75,17	3,5	

1	4/2/2021	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	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	1/5/84	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,12	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18	
4	2/6/2021	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	4/5/2021	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	0,06	
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	27,71	23,08	116	792,92	1,1	15,13	47,82	5,76	149,32	490,67	118,95	6,39	

		Всего за день:		44,13	39,58	217,82	1419,08	2,01	15,93	99,83	6,42	338,54	890,99	194,12	9,89	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--

№ п/п	№ рецепта, 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

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "Дружба"	250/5	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	1,65	49,25	0,18	162,5	175	38,25	0,55		
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	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		
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
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:	555	16,73	14,54	82,72	533,35	0,56	2,77	159,45	0,28	344,77	342,7	71,7	2,43		

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (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	0,34		
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 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	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.	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	0,06		
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	28,08	28,96	102,83	823,79	0,78	19,11	44,38	5,08	199,84	475,18	181,17	6,93		

Всего за день:

				44,81	43,5	185,55	1357,14	1,34	21,88	203,83	5,36	544,61	817,88	252,87	9,36		
--	--	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	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		16	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,45	8,15	40,23	260	0,08	1,68	49,75	0,2			160,25	174,45	37		0,17	
2	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08			154,8	82,4	8		0,2	
3	464/2008	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		0,06	
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	17,78	15,54	90,35	578,1	0,55	2,1	169,45	0,28			388,92	371,35	71,75		1,25	

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгариловка (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		0,34	
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.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,09	0,68	10,03	0,55			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.	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		0,06	
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	26,2	28	109,75	800,33	0,69	18,73	47,83	5,42			115,07	289,9	71,83		4,14	

		Всего за день:		43,98	43,54	200,1	1378,43	1,24	20,83	217,28	5,7			503,99	661,25	143,58		5,39	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	---------------	------------	--	--	---------------	---------------	---------------	--	-------------	--

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

Вторник

Завтрак:

1.	23/2/2021		Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,17	48,51	0,95		173,4	241,81	47,02	2,35
2.	4/9/2021		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
3.			Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7	0,06
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	17,56	9,3	116,04	624,22	1	2,37	48,51	1,35		222,64	381,41	95,32	4,6

Обед:

1.	54/2021		Овощная подгариновка (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.	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 30		Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	120,93	0,07	0,67	10	0,71		29,18	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.	464/2008		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	0,06
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	27,86	29,3	97,49	707,43	1,16	14,49	55,5	4,08		186,97	446,24	133,42	4,93
			Всего за день:		45,42	38,6	213,53	1331,65	2,16	16,86	104,01	5,43		409,61	827,65	228,74	9,53

№ 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
Среды															

Среда

Завтрак:

1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,75	258,25	69,5	1,56				
2.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0				
3.	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				
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06				
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:	575	17,05	22,52	96,97	664,55	1,03	2,9	59,25	0,72	235,15	388,2	108,4	3,99				

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаривка (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 584	Тефтели 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	0,12				
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	0,06				
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	22,56	128,96	830,64	1	8,75	58,9	5,55	166,09	463,24	145,23	4,56				
		Всего за день:		44,05	45,08	225,93	1495,19	2,03	11,65	118,15	6,27	401,24	851,44	253,63	8,55				

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

Четверг

Завтрак:

227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13
76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	103	10	0,25
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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	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	20,21	15,97	89,42	586,15	0,6	1,73	48,5	299,6	411,17	484,65	79,15	3,01

обед

149/2021	Овощная подгариновка (Отурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	37,75	49	23,25	1,1
ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1
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
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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	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	27,54	24,73	114,69	797,03	1,01	10,78	47,83	3,9	128,34	330,07	92,04	5,74
	Всего за день:		47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	539,51	814,72	171,19	8,75

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

Пятница

Завтрак:

1.	23/5/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,75	0,2		164,75	228,5	58,5	1,5
2.	7/6/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08		154,8	82,4	8	0,2
3.	4/8/2021	Кисель из концентрата витамин	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	0,06
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 обед:	550	19,26	15,49	98,37	614,6	0,69	1,75	158,95	0,28		342,52	392,9	86,95	2,53

обед

1.	4/3/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с кашею 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.	1/3/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35		204,25	171,5	25,75	0,64
3.	1/3/2021	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71		29,18	111,34	22,72	1,02
4.	2/1/3/2021	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.	4/9/5/2021	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	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	31,38	31,94	111,71	898,24	0,8	8,9	102,63	3,54		381,14	590,18	191,12	6,9

Всего за день:

				50,64	47,43	210,08	1512,84	1,49	10,65	261,58	3,82		723,66	983,08	278,07	9,43
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--	--------	--------	--------	------

