

УТВЕРЖДАЮ :

И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 20 » 2024 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Белоевской СОШ»

Нешатаева Л.В.



« 20 » августа 2024 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	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.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
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.	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
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>550</b>	<b>20</b>	<b>18,53</b>	<b>99,72</b>	<b>650,94</b>	<b>0,53</b>	<b>0,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>405,48</b>	<b>349,65</b>	<b>61,31</b>	<b>2,74</b>

**Обед**

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
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.	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.	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	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>885</b>	<b>28,59</b>	<b>25,91</b>	<b>117,76</b>	<b>821,35</b>	<b>0,8</b>	<b>24,37</b>	<b>0,09</b>	<b>2,4</b>	<b>121,87</b>	<b>356,13</b>	<b>108,14</b>	<b>6,9</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>48,59</b>	<b>44,44</b>	<b>217,48</b>	<b>1472,29</b>	<b>1,33</b>	<b>25,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,7</b>	<b>527,35</b>	<b>705,78</b>	<b>169,45</b>	<b>9,64</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
2.	265/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин .	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>565</b>	<b>16,85</b>	<b>18,15</b>	<b>118,63</b>	<b>706,76</b>	<b>0,88</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>	<b>172,08</b>	<b>242,37</b>	<b>53,39</b>	<b>2,68</b>

**Обед:**

1.	1/2008	Овощная подгарнировка (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
	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
4.	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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>865</b>	<b>29,99</b>	<b>30,89</b>	<b>118,39</b>	<b>878,76</b>	<b>0,82</b>	<b>10,62</b>	<b>0,23</b>	<b>4,23</b>	<b>131,59</b>	<b>479,7</b>	<b>143,79</b>	<b>8,92</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,84</b>	<b>49,04</b>	<b>237,02</b>	<b>1585,52</b>	<b>1,7</b>	<b>11,27</b>	<b>0,24</b>	<b>4,98</b>	<b>303,67</b>	<b>722,07</b>	<b>197,18</b>	<b>11,6</b>



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

Среда

**Завтрак:**

1.	112/2008	Каша пшеничная 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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>18,08</b>	<b>15,61</b>	<b>93,41</b>	<b>592,9</b>	<b>0,61</b>	<b>0,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>362,19</b>	<b>371</b>	<b>78,02</b>	<b>5,39</b>

**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 минтая 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
		<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>29,28</b>	<b>30,75</b>	<b>147,65</b>	<b>897,13</b>	<b>0,75</b>	<b>34,74</b>	<b>0,05</b>	<b>6,43</b>	<b>192,32</b>	<b>527,92</b>	<b>125,4</b>	<b>4,66</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>47,36</b>	<b>46,36</b>	<b>241,06</b>	<b>1490,03</b>	<b>1,36</b>	<b>35,44</b>	<b>0,12</b>	<b>6,72</b>	<b>554,51</b>	<b>898,92</b>	<b>203,42</b>	<b>10,05</b>



№ 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	Са	Р	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.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
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
		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>570</b>	<b>16,89</b>	<b>16,44</b>	<b>112,16</b>	<b>670,12</b>	<b>0,94</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>	<b>181,21</b>	<b>367,04</b>	<b>90,83</b>	<b>3,82</b>

**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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>25,98</b>	<b>29,66</b>	<b>117,15</b>	<b>843,46</b>	<b>0,73</b>	<b>39,87</b>	<b>0,12</b>	<b>5,46</b>	<b>220,93</b>	<b>382,94</b>	<b>132,98</b>	<b>7,17</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>42,87</b>	<b>46,1</b>	<b>229,31</b>	<b>1513,58</b>	<b>1,67</b>	<b>40,52</b>	<b>0,13</b>	<b>6,46</b>	<b>402,14</b>	<b>749,98</b>	<b>223,81</b>	<b>10,99</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	0,14	0,37	0,1	0,7	149,79	190,01	50,09	1,28
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.	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	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>555</b>	<b>18,39</b>	<b>17,65</b>	<b>85,74</b>	<b>581,28</b>	<b>0,59</b>	<b>3,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,79</b>	<b>377,41</b>	<b>384</b>	<b>85,78</b>	<b>3,75</b>

**Обед:**

1.	31/2008	Овощная поджаренная (С-т картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	2,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой 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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>32,68</b>	<b>35,92</b>	<b>128,57</b>	<b>970,98</b>	<b>2,76</b>	<b>14,73</b>	<b>0,34</b>	<b>4,9</b>	<b>130,12</b>	<b>420,54</b>	<b>114,86</b>	<b>5,23</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>51,07</b>	<b>53,57</b>	<b>214,31</b>	<b>1552,26</b>	<b>3,35</b>	<b>18,32</b>	<b>0,49</b>	<b>5,69</b>	<b>507,53</b>	<b>804,54</b>	<b>200,64</b>	<b>8,98</b>



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

**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.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
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	0,75
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,29</b>	<b>26,88</b>	<b>99,97</b>	<b>716,43</b>	<b>0,62</b>	<b>1,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,61</b>	<b>264,54</b>	<b>349,49</b>	<b>72,92</b>	<b>4,42</b>

**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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>28,89</b>	<b>35,18</b>	<b>144,82</b>	<b>924,45</b>	<b>0,67</b>	<b>37,3</b>	<b>0,02</b>	<b>6,26</b>	<b>119,65</b>	<b>352,78</b>	<b>106,26</b>	<b>5,28</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>46,18</b>	<b>62,06</b>	<b>244,79</b>	<b>1640,88</b>	<b>1,29</b>	<b>38,44</b>	<b>0,05</b>	<b>6,87</b>	<b>384,19</b>	<b>702,27</b>	<b>179,18</b>	<b>9,7</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------



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

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	110/2008	Каша перловая вязкая	250/5	8,63	8,96	49,11	311,62	0,06	0,35	0,01	0,68	140,08	227,58	51,44	0,98
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.	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
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	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>15,53</b>	<b>99,87</b>	<b>621,96</b>	<b>0,51</b>	<b>0,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>363,92</b>	<b>418,21</b>	<b>85,19</b>	<b>3,27</b>

**Обед:**

1.	32/2008	Овощная поджаривка (С-т картофельный с солеными огурцами)	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>47,48</b>	<b>51,16</b>	<b>131,22</b>	<b>1171,76</b>	<b>0,82</b>	<b>23,77</b>	<b>0,33</b>	<b>4,5</b>	<b>183,06</b>	<b>551,49</b>	<b>152,59</b>	<b>10,02</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>66,68</b>	<b>66,69</b>	<b>231,09</b>	<b>1793,72</b>	<b>1,33</b>	<b>24,46</b>	<b>0,39</b>	<b>5,26</b>	<b>546,98</b>	<b>969,7</b>	<b>237,78</b>	<b>13,29</b>

№ 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	Са	Р	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.		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>550</b>	<b>12,4</b>	<b>19,71</b>	<b>94,74</b>	<b>610,9</b>	<b>0,48</b>	<b>4,83</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>	<b>70,31</b>	<b>206,6</b>	<b>46,54</b>	<b>2,79</b>

Обед:

1.	17/2008	Овощная подгарнировка (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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>27,07</b>	<b>38,99</b>	<b>111,01</b>	<b>916,26</b>	<b>1,08</b>	<b>27,8</b>	<b>0,38</b>	<b>8,05</b>	<b>187,9</b>	<b>437,65</b>	<b>144,8</b>	<b>6,79</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>39,47</b>	<b>58,7</b>	<b>205,75</b>	<b>1527,16</b>	<b>1,56</b>	<b>32,63</b>	<b>0,4</b>	<b>8,42</b>	<b>258,21</b>	<b>644,25</b>	<b>191,34</b>	<b>9,58</b>



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

**Четверг**

**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.	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.		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>550</b>	<b>18,52</b>	<b>15,61</b>	<b>109,26</b>	<b>658,05</b>	<b>0,62</b>	<b>0,83</b>	<b>0,08</b>	<b>1,97</b>	<b>414,37</b>	<b>382,88</b>	<b>81,58</b>	<b>6,26</b>

**обед**

1.	1/2008	Овощная подгарнировка (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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>29</b>	<b>27,68</b>	<b>126,8</b>	<b>886,6</b>	<b>0,75</b>	<b>6,15</b>	<b>0,13</b>	<b>6,33</b>	<b>143,59</b>	<b>415,14</b>	<b>102,53</b>	<b>4,9</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>47,52</b>	<b>43,29</b>	<b>236,06</b>	<b>1544,65</b>	<b>1,37</b>	<b>6,98</b>	<b>0,21</b>	<b>8,3</b>	<b>557,96</b>	<b>798,02</b>	<b>184,11</b>	<b>11,16</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------



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

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	9,25	10,04	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 (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>19,82</b>	<b>16,61</b>	<b>94,64</b>	<b>613,75</b>	<b>0,46</b>	<b>0,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>366,53</b>	<b>381,13</b>	<b>69,34</b>	<b>5,13</b>

**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-поре 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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>27,79</b>	<b>26,88</b>	<b>120,51</b>	<b>837,06</b>	<b>0,67</b>	<b>25,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,18</b>	<b>205,29</b>	<b>347,23</b>	<b>103,18</b>	<b>6,38</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>47,61</b>	<b>43,49</b>	<b>215,15</b>	<b>1450,81</b>	<b>1,13</b>	<b>26,19</b>	<b>0,16</b>	<b>4,47</b>	<b>571,82</b>	<b>728,36</b>	<b>172,52</b>	<b>11,51</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

1 день  
2 день  
3 день  
4 день  
5 день  
6 день  
7 день  
8 день  
9 день  
10 день  
Итого:  
Среднедневное  
норма 50  
Выполнение %

Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
48,59	44,44	217,48	1472,29	1,33	25,17	0,16	2,7	527,35	705,78	169,45	9,64
46,84	49,04	237,02	1585,52	1,7	11,27	0,24	4,98	303,67	722,07	197,18	11,6
47,36	46,36	241,06	1490,03	1,36	35,44	0,12	6,72	554,51	898,92	203,42	10,05
42,87	46,1	229,31	1513,58	1,67	40,52	0,13	6,46	402,14	749,98	223,81	10,99
51,07	53,57	214,31	1552,26	3,35	18,32	0,49	5,69	507,53	804,54	200,64	8,98
46,18	62,06	244,79	1640,88	1,29	38,44	0,05	6,87	384,19	702,27	179,18	9,7
66,68	66,69	231,09	1793,72	1,33	24,46	0,39	5,26	546,98	969,7	237,78	13,29
39,47	58,7	205,75	1527,16	1,56	32,63	0,4	8,42	258,21	644,25	191,34	9,58
47,52	43,29	236,06	1544,65	1,37	6,98	0,21	8,3	557,96	798,02	184,11	11,16
<b>47,61</b>	<b>43,49</b>	<b>215,15</b>	<b>1450,81</b>	<b>1,13</b>	<b>26,19</b>	<b>0,16</b>	<b>4,47</b>	<b>571,82</b>	<b>728,36</b>	<b>172,52</b>	<b>11,51</b>
484,19	513,74	2272,02	15570,9	16,09	259,42	2,35	59,87	4614,36	7723,89	1959,43	106,5
48,42	51,37	227,20	1557,09	1,61	25,94	0,24	5,99	461,44	772,39	195,94	10,65
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9
107,60	111,68	118,64	114,49	229,86	74,12	0,05	99,78	76,91	128,73	130,63	118,33

Используемая литература:

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