

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 12 » 20 25 Г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Белоевской СОШ»

Нешатаева Л.В.



« 12 » февраля 20 25 Г

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

№ 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.	213/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,15	9,6	40,25	291,75	0,24	0,75	47,75	0,55	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	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	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	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	21,28	15,89	88,27	584,85	0,69	0,87	157,95	0,63	323,97	444,55	171,4	6,11

Обед

1.	149/2021	Овощная подгариновка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	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	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	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
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 витамин	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:	885	33,02	31,33	109,57	856,53	0,66	7,93	62,83	1,74	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	435,49	831,62	257,29	10,58
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2														
Вторник															
Завтрак:															
1.	230/2021	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.	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
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 подгарнировка (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.	113/2021	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.	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.	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	0,06
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

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

Среда

Завтрак:

			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
1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
2.	76/2021	Сыр (порциями)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
3.	486/2021	Компот из свежих яблок	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
4.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Хлеб ржано-пшеничный	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
		Итого за завтрак:													

Обед:

			60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	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
3.	376/2021	Рагу из мяса птицы	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
4.	464/2008	Кофейный напиток с молоком	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
5.		Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
6.		Хлеб ржано-пшеничный	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:													
				53,72	45,85	178,71	1354,45	1,69	23,95	242,75	304,42	557,11	930	193,35	8,2
		Итого за день:													

№ 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.	216/2021	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.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0
3.	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	0,06
		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:	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

Обед:

1.	42/2021	Овощная подгариновка (Салат картофельный с зелёным 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	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3.	ТУ584	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.	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.	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	0,06
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
				44,13	39,58	217,82	1419,08	2,01	15,93	99,83	6,42	338,54	890,99	194,12	9,89
		Всего за день:													

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

Пятница

Завтрак:

			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
1.	229/2021	Каша "Дружба"	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
2.	76/2021	Сыр (порциями)	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	459/2021	Чай с лимоном	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
5.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Хлеб ржано-пшеничный	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
		Итого за завтрак:													

Обед:

			60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34
1.	9/2021	Овощная подгариновка (Салат из квашеной капусты с луком)	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	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
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
5.	457/2021	Чай с сахаром	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
6.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.		Хлеб ржано-пшеничный	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
		Итого за обед:													
				44,81	43,5	185,55	1357,14	1,34	21,88	203,83	5,36	544,61	817,88	252,87	9,36
		Всего за день:													

№ 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

2.36/2021	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
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
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
	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	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

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
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
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
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
484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	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 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.	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

			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
1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
2.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
3.		Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
4.		Хлеб ржано-пшеничный	555	17,56	9,3	116,04	624,22	1	2,37	48,51	1,35	222,64	381,41	95,32	4,6
		Итого за завтрак:													

Обед:

1.	54/2021	Овощная поджаренная (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

№ рецепта 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
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2														

Среда

Завтрак:

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
		15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
79/2021	Масло сливочное (порциями)	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
459/2021	Чай с лимоном	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Итого за завтрак:													

Обед:

47/2021	Овощная 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
		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
134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91
ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,12
385/2021	Рис отварной	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
457/2021	Чай с сахаром	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	925	27	22,56	128,96	830,64	1	8,75	58,9	5,55	166,09	463,24	145,23	4,56
	Итого за обед:													
			44,05	45,08	225,93	1495,19	2,03	11,65	118,15	6,27	401,24	851,44	253,63	8,55
	Всего за день:													

№ рецепта, 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
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2														

Четверг

Завтрак:

		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
127/2021	Каша ячневая вязкая	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	103	10	0,25
16/2021	Сыр (порциями)	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
457/2021	Чай с сахаром	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Итого за завтрак:													

обед

		60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36
149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленные)	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	37,75	49	23,25	1,1
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1
ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
256/2021	Макаронные изделия отварные	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
486/2021	Компот из свежих яблок	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Итого за обед:													

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
--	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------

№ рецепта, наименов.	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
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

14/2021	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
16/2021	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
48/4/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	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 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

4/3/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
1/9/2021	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
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
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
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
	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 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

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгарнировкой 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
54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58
48,85	36,22	215,33	1394,18	1,78	12,73	121,38	3,81	462,7	795,29	263,08	10,34
53,72	45,85	178,71	1354,45	1,69	23,95	242,75	304,42	557,11	930	193,35	8,2
44,13	39,58	217,82	1419,08	2,01	15,93	99,83	6,42	338,54	890,99	194,12	9,89
44,81	43,5	185,55	1357,14	1,34	21,88	203,83	5,36	544,61	817,88	252,87	9,36
43,98	43,54	200,1	1378,43	1,24	20,83	217,28	5,7	503,99	661,25	143,58	5,39
45,42	38,6	213,53	1331,65	2,16	16,86	104,01	5,43	409,61	827,65	228,74	9,53
44,05	45,08	225,93	1495,19	2,03	11,65	118,15	6,27	401,24	851,44	253,63	8,55
47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	539,51	814,72	171,19	8,75
50,64	47,43	210,08	1512,84	1,49	10,65	261,58	3,82	723,66	983,08	278,07	9,43
477,65	427,72	2049	14067,52	16,7	155,79	1685,92	647,1	4916,46	8403,92	2235,92	90,02
47,77	42,77	204,90	1406,75	1,67	15,58	168,59	64,71	491,65	840,39	223,59	9,00
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9
106,14	92,98	107,00	103,44	238,57	44,51	37,46	1078,50	81,94	140,07	149,06	100,02

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.