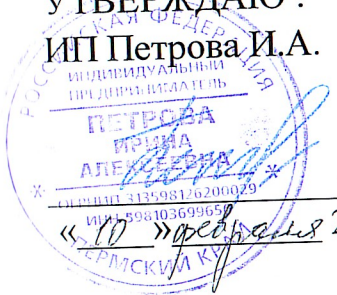


УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 10 » февраля 2026 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор MAOY «Белоевской СОШ»  
Нешатаева Л.В.



« 10 » февраля 2026 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.	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.	464/2021	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
3.	76/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,75</b>	<b>15,5</b>	<b>90,15</b>	<b>576,83</b>	<b>0,54</b>	<b>2,09</b>	<b>169,21</b>	<b>0,28</b>	<b>382,14</b>	<b>370,8</b>	<b>71,57</b>	<b>1,79</b>

**Обед**

1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
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.	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.	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>27,47</b>	<b>24,15</b>	<b>110,61</b>	<b>779,32</b>	<b>1,04</b>	<b>9,42</b>	<b>47,8</b>	<b>4,02</b>	<b>109,5</b>	<b>353,21</b>	<b>96,53</b>	<b>6,27</b>

**Итого за день:**

				<b>45,22</b>	<b>39,65</b>	<b>200,76</b>	<b>1356,15</b>	<b>1,58</b>	<b>11,51</b>	<b>217,01</b>	<b>4,3</b>	<b>491,64</b>	<b>724,01</b>	<b>168,1</b>	<b>8,06</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	------------	---------------	---------------	--------------	-------------

№ /п	№ рецепт. 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак:</b>															
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.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>15,52</b>	<b>9,19</b>	<b>99,6</b>	<b>549,38</b>	<b>3,92</b>	<b>4,62</b>	<b>50,15</b>	<b>1,75</b>	<b>199,31</b>	<b>272,65</b>	<b>59,48</b>	<b>4,67</b>
<b>Обед:</b>															
1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
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 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.	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	0,6
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>26,49</b>	<b>27,13</b>	<b>106</b>	<b>786,02</b>	<b>1,18</b>	<b>30,27</b>	<b>46,02</b>	<b>6,04</b>	<b>189,02</b>	<b>533,97</b>	<b>139,8</b>	<b>5,73</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>42,01</b>	<b>36,32</b>	<b>205,6</b>	<b>1335,4</b>	<b>5,1</b>	<b>34,89</b>	<b>96,17</b>	<b>7,79</b>	<b>388,33</b>	<b>806,62</b>	<b>199,28</b>	<b>10,4</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.	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.	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
3.	76/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>19,24</b>	<b>14,55</b>	<b>89,42</b>	<b>570,25</b>	<b>0,6</b>	<b>2,69</b>	<b>158,21</b>	<b>298,14</b>	<b>368,33</b>	<b>464</b>	<b>77,73</b>	<b>3,54</b>

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	14,8	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.	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
		<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>28,34</b>	<b>27,79</b>	<b>125,12</b>	<b>868,04</b>	<b>0,71</b>	<b>10,65</b>	<b>59,93</b>	<b>2,79</b>	<b>129,15</b>	<b>381,44</b>	<b>116,84</b>	<b>5,75</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>47,58</b>	<b>42,34</b>	<b>214,54</b>	<b>1438,29</b>	<b>1,31</b>	<b>13,34</b>	<b>218,14</b>	<b>300,93</b>	<b>497,48</b>	<b>845,44</b>	<b>194,57</b>	<b>9,29</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Инд. 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	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
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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>16,59</b>	<b>11,49</b>	<b>102,09</b>	<b>584,05</b>	<b>1,03</b>	<b>1,89</b>	<b>52,99</b>	<b>0,67</b>	<b>229,33</b>	<b>383,19</b>	<b>103,06</b>	<b>3,67</b>

1.	42/2021	Овощная поджаренная (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.	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.	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.	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.	464/2021	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	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>915</b>	<b>29,54</b>	<b>27,24</b>	<b>116,9</b>	<b>837,29</b>	<b>1,04</b>	<b>14,18</b>	<b>57,3</b>	<b>5,42</b>	<b>152,64</b>	<b>368,25</b>	<b>99,02</b>	<b>5,7</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>46,13</b>	<b>38,73</b>	<b>218,99</b>	<b>1421,34</b>	<b>2,07</b>	<b>16,07</b>	<b>110,29</b>	<b>6,09</b>	<b>381,97</b>	<b>751,44</b>	<b>202,08</b>	<b>9,37</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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	235/2021	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	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
3	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
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>15,45</b>	<b>24,52</b>	<b>92,58</b>	<b>657,14</b>	<b>0,68</b>	<b>1,62</b>	<b>56,51</b>	<b>0,22</b>	<b>189,1</b>	<b>313,08</b>	<b>82,86</b>	<b>3,67</b>

**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.	139/2021	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.	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.	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.	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	0,6
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>890</b>	<b>33,07</b>	<b>32,76</b>	<b>115,11</b>	<b>891,64</b>	<b>0,78</b>	<b>7,07</b>	<b>102,66</b>	<b>2,99</b>	<b>379,31</b>	<b>572,39</b>	<b>177,63</b>	<b>7,41</b>

**Всего за день:**

				48,52	57,28	207,69	1548,78	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	-------

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

**Вторая 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	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
3	76/2021	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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,14</b>	<b>14,55</b>	<b>89,22</b>	<b>568,25</b>	<b>0,6</b>	<b>1,69</b>	<b>158,21</b>	<b>298,12</b>	<b>365,53</b>	<b>462,6</b>	<b>76,93</b>	<b>3,49</b>

дд:

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	0,35
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 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.	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.	464/2021	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>34,9</b>	<b>36,07</b>	<b>109,87</b>	<b>909,33</b>	<b>0,67</b>	<b>17,53</b>	<b>72,33</b>	<b>3,29</b>	<b>173,72</b>	<b>423,65</b>	<b>92,13</b>	<b>5,05</b>

**Всего за день:**

				<b>54,04</b>	<b>50,62</b>	<b>199,09</b>	<b>1477,58</b>	<b>1,27</b>	<b>19,22</b>	<b>230,54</b>	<b>301,41</b>	<b>539,25</b>	<b>886,25</b>	<b>169,06</b>	<b>8,54</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак:</b>															
216/2021	Каша перловая вязкая														
486/2021	Компот из свежих яблок	250/5	8,46	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,11	
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	
	Хлеб пшеничный	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>25</b>	<b>1,87</b>	<b>0,27</b>	<b>12,12</b>	<b>59,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,57</b>	<b>44,2</b>	<b>13,45</b>	<b>0,75</b>	
<b>Обед:</b>															
		<b>550</b>	<b>18,49</b>	<b>14,5</b>	<b>91,37</b>	<b>574,76</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>158,21</b>	<b>0,77</b>	<b>326,51</b>	<b>432,62</b>	<b>67,22</b>	<b>3,12</b>	
1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)													
2.	104/2021	Пицци из свежей капусты с картофелем	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
5.	459/2021	Чай с лимоном	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
6.		Хлеб пшеничный	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		<b>Итого за обед:</b>	<b>50</b>	<b>3,74</b>	<b>0,54</b>	<b>24,24</b>	<b>119</b>	<b>0,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,14</b>	<b>88,4</b>	<b>26,9</b>	<b>1,5</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>960</b>	<b>29,56</b>	<b>31,23</b>	<b>107,38</b>	<b>839,13</b>	<b>1,13</b>	<b>16,91</b>	<b>44,38</b>	<b>6,26</b>	<b>237,77</b>	<b>518,93</b>	<b>195,52</b>	<b>8,5</b>
				<b>48,05</b>	<b>45,73</b>	<b>198,75</b>	<b>1413,89</b>	<b>1,68</b>	<b>18,43</b>	<b>202,59</b>	<b>7,03</b>	<b>564,28</b>	<b>951,55</b>	<b>262,74</b>	<b>11,62</b>

№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (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	232/2021	Каша пшеничная 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	464/2021	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
1	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
1		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
1		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>16,65</b>	<b>24,63</b>	<b>95,48</b>	<b>675,92</b>	<b>0,63</b>	<b>2,41</b>	<b>66,01</b>	<b>0,97</b>	<b>247,75</b>	<b>358,11</b>	<b>73,77</b>	<b>3,78</b>

Обед:

1	149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
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
1	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
1	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
1	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
1		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
1		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>925</b>	<b>26,32</b>	<b>18,8</b>	<b>131,72</b>	<b>806,44</b>	<b>0,99</b>	<b>6,53</b>	<b>58,9</b>	<b>3,93</b>	<b>164,51</b>	<b>450,66</b>	<b>138,69</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>42,97</b>	<b>43,43</b>	<b>227,2</b>	<b>1482,36</b>	<b>1,62</b>	<b>8,94</b>	<b>124,91</b>	<b>4,9</b>	<b>412,26</b>	<b>808,77</b>	<b>212,46</b>	<b>7,98</b>

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

Четверг

Завтрак:

229/2021	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
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
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
	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>560</b>	<b>17,73</b>	<b>15,88</b>	<b>82,55</b>	<b>548,61</b>	<b>0,56</b>	<b>2,79</b>	<b>186,76</b>	<b>0,29</b>	<b>375,18</b>	<b>362,45</b>	<b>73,51</b>	<b>3,02</b>

обед

54/2021	Овощная подгарнировка (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
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
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
177/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
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	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>Всего за день:</b>	<b>910</b>	<b>30,73</b>	<b>26,68</b>	<b>107,74</b>	<b>804,67</b>	<b>1,21</b>	<b>12,04</b>	<b>63,5</b>	<b>2,38</b>	<b>166,36</b>	<b>455,39</b>	<b>150,4</b>	<b>7,26</b>
			<b>48,46</b>	<b>42,56</b>	<b>190,29</b>	<b>1353,28</b>	<b>1,77</b>	<b>14,83</b>	<b>250,26</b>	<b>2,67</b>	<b>541,54</b>	<b>817,84</b>	<b>223,91</b>	<b>10,28</b>

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

**Пятица**

**Завтрак:**

21.3/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
49.7/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
	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 завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,88</b>	<b>10,53</b>	<b>100,79</b>	<b>579,73</b>	<b>4,05</b>	<b>3,65</b>	<b>47,67</b>	<b>1,65</b>	<b>172,94</b>	<b>397,29</b>	<b>172,17</b>	<b>8,35</b>

<b>обед</b>														
4.3/2021	Овощная подгарнировка (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
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
36.7/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
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
45.7/2021	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	0,6
	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>895</b>	<b>27,15</b>	<b>26,26</b>	<b>109,68</b>	<b>788,03</b>	<b>1</b>	<b>14,72</b>	<b>90,66</b>	<b>5,36</b>	<b>112,25</b>	<b>307,99</b>	<b>94,61</b>	<b>6,53</b>

	<b>Всего за день:</b>		<b>46,03</b>	<b>36,79</b>	<b>210,47</b>	<b>1367,76</b>	<b>5,05</b>	<b>18,37</b>	<b>138,33</b>	<b>7,01</b>	<b>285,19</b>	<b>705,28</b>	<b>266,78</b>	<b>14,88</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45,22	39,65	200,76	1356,15	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06
42,01	36,32	205,6	1335,4	5,1	34,89	96,17	7,79	388,33	806,62	199,28	10,4
47,58	42,34	214,54	1438,29	1,31	13,34	218,14	300,93	497,48	845,44	194,57	9,29
46,13	38,73	218,99	1421,34	2,07	16,07	110,29	6,09	381,97	751,44	202,08	9,37
48,52	57,28	207,69	1548,78	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08
54,04	50,62	199,09	1477,58	1,27	19,22	230,54	301,41	539,25	886,25	169,06	8,54
48,05	45,73	198,75	1413,89	1,68	18,43	202,59	7,03	564,28	951,55	262,74	11,62
42,97	43,43	227,2	1482,36	1,62	8,94	124,91	4,9	412,26	808,77	212,46	7,98
48,46	42,56	190,29	1353,28	1,77	14,83	250,26	2,67	541,54	817,84	223,91	10,28
46,03	36,79	210,47	1367,76	5,05	18,37	138,33	7,01	285,19	705,28	266,78	14,88
469,01	433,45	2073,38	14194,83	22,91	164,29	1747,41	645,34	4670,35	8182,67	2159,47	101,5
46,90	43,35	207,34	1419,48	2,29	16,43	174,74	64,53	467,04	818,27	215,95	10,15
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
104,22	94,23	108,27	104,37	327,29	46,94	38,83	1290,68	77,84	136,38	143,96	112,78

Использованная литература:  
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.