

УТВЕРЖДАЮ :  
И.А. Петрова



И.А. Петрова  
2014 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор «Гимназия №3»  
Головина И.М.



*И.М. Головина*  
« 20 » Г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей с ОВЗ 7-11 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Осень-Зима)

Table with multiple columns and rows, containing numerical data, likely representing menu items and their costs. The table is mostly illegible due to blurring and low resolution.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет  
в государственных образовательных учреждениях

№ ш/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:		Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	102/2008	Каша "Дружба"	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	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)	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	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>18,4</b>	<b>16,5</b>	<b>91,16</b>	<b>592,13</b>	<b>0,52</b>	<b>0,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>378,92</b>	<b>324,17</b>	<b>56,29</b>	<b>2,53</b>

Обед

1.	246/2008	Овощная подгарировка (Огурцы свежие)	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	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	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>24,82</b>	<b>21,59</b>	<b>106,48</b>	<b>722,16</b>	<b>0,75</b>	<b>23,71</b>	<b>0,08</b>	<b>2,06</b>	<b>108,29</b>	<b>315,05</b>	<b>96,59</b>	<b>6,19</b>

		<b>Итого за день:</b>	<b>43,22</b>	<b>38,09</b>	<b>197,64</b>	<b>1314,29</b>	<b>1,27</b>	<b>24,44</b>	<b>0,15</b>	<b>2,33</b>	<b>487,21</b>	<b>639,22</b>	<b>152,88</b>	<b>8,72</b>
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	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.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
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>515</b>	<b>15,34</b>	<b>16,19</b>	<b>111,05</b>	<b>652,61</b>	<b>0,87</b>	<b>0,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,62</b>	<b>144,62</b>	<b>218,83</b>	<b>49,63</b>	<b>2,59</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	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	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
		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
7.		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,68</b>	<b>26,84</b>	<b>119,1</b>	<b>836,89</b>	<b>0,79</b>	<b>9,52</b>	<b>0,22</b>	<b>4</b>	<b>121,72</b>	<b>431,17</b>	<b>129,09</b>	<b>8,07</b>
		<b>Итого за День:</b>		<b>43,02</b>	<b>43,03</b>	<b>230,15</b>	<b>1489,5</b>	<b>1,66</b>	<b>10,1</b>	<b>0,23</b>	<b>4,62</b>	<b>266,34</b>	<b>650</b>	<b>178,72</b>	<b>10,66</b>

№ п/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

Среды

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
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>500</b>	<b>16,61</b>	<b>13,84</b>	<b>85,05</b>	<b>537,5</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>335,06</b>	<b>335,63</b>	<b>69,34</b>	<b>4,78</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	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	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>790</b>	<b>25,52</b>	<b>26,14</b>	<b>131,84</b>	<b>795,99</b>	<b>0,7</b>	<b>31,29</b>	<b>0,05</b>	<b>5,75</b>	<b>175,57</b>	<b>459,51</b>	<b>109,42</b>	<b>4,23</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>42,13</b>	<b>39,98</b>	<b>216,89</b>	<b>1333,49</b>	<b>1,28</b>	<b>31,92</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>510,63</b>	<b>795,14</b>	<b>178,76</b>	<b>9,01</b>

№ 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	Са	Р	Мg	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	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
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>515</b>	<b>15,13</b>	<b>14,81</b>	<b>102,52</b>	<b>609,91</b>	<b>0,92</b>	<b>0,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>152,66</b>	<b>320,31</b>	<b>80,37</b>	<b>3,63</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	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
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>790</b>	<b>22,77</b>	<b>24,63</b>	<b>108,84</b>	<b>751,93</b>	<b>0,69</b>	<b>36,39</b>	<b>0,11</b>	<b>4,82</b>	<b>198,89</b>	<b>339,95</b>	<b>117,45</b>	<b>6,58</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>39,44</b>	<b>211,36</b>	<b>1361,84</b>	<b>1,61</b>	<b>36,97</b>	<b>0,12</b>	<b>5,64</b>	<b>351,55</b>	<b>660,26</b>	<b>197,82</b>	<b>10,21</b>

№ рецепт. по сборн.	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)				Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход (гр)	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	

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
2.	366/2008	Сыр (поршилами)	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>505</b>	<b>16,85</b>	<b>15,48</b>	<b>79,52</b>	<b>530,7</b>	<b>0,56</b>	<b>3,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,65</b>	<b>348,04</b>	<b>346,74</b>	<b>75,96</b>	<b>3,5</b>

**Обед:**

1.	31/2008	Овощная подгарнировка (С-т картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
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>760</b>	<b>28,2</b>	<b>30,89</b>	<b>116,68</b>	<b>859,22</b>	<b>0,71</b>	<b>13,14</b>	<b>0,3</b>	<b>4,26</b>	<b>111,09</b>	<b>361,13</b>	<b>98,83</b>	<b>4,58</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>45,05</b>	<b>46,37</b>	<b>196,2</b>	<b>1389,92</b>	<b>1,27</b>	<b>16,66</b>	<b>0,36</b>	<b>4,91</b>	<b>459,13</b>	<b>707,87</b>	<b>174,79</b>	<b>8,08</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	Мg	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	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
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>500</b>	<b>15,35</b>	<b>24,88</b>	<b>91,4</b>	<b>656,39</b>	<b>0,59</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>227,26</b>	<b>303,61</b>	<b>63,78</b>	<b>3,84</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	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	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	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>815</b>	<b>26,84</b>	<b>29,84</b>	<b>141,26</b>	<b>873,64</b>	<b>1,01</b>	<b>33,88</b>	<b>0,02</b>	<b>5,6</b>	<b>117,51</b>	<b>353,48</b>	<b>106,92</b>	<b>5,63</b>

Итого за день:

				<b>42,19</b>	<b>54,72</b>	<b>232,66</b>	<b>1530,03</b>	<b>1,6</b>	<b>34,93</b>	<b>0,05</b>	<b>6,14</b>	<b>344,77</b>	<b>657,09</b>	<b>170,7</b>	<b>9,47</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

№ п/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	Мg	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	200/5	6,94	7,2	39,48	250,52	0,05	0,28	0,01	0,55	112,61	182,96	41,35	0,79
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>500</b>	<b>17,51</b>	<b>13,77</b>	<b>90,24</b>	<b>560,86</b>	<b>0,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>336,45</b>	<b>373,59</b>	<b>75,1</b>	<b>3,08</b>

**Обед:**

1.	32/2008	Овошная подгарнировка (С-т картофеля) с соевыми 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	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
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	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
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>765</b>	<b>45,31</b>	<b>48,8</b>	<b>120,09</b>	<b>1097,43</b>	<b>0,77</b>	<b>20,87</b>	<b>0,3</b>	<b>4,36</b>	<b>159,96</b>	<b>498,76</b>	<b>134,85</b>	<b>8,91</b>

**Итого за день:**

			<b>62,82</b>	<b>62,57</b>	<b>210,33</b>	<b>1658,29</b>	<b>1,27</b>	<b>21,49</b>	<b>0,36</b>	<b>4,99</b>	<b>872,35</b>	<b>209,95</b>	<b>11,99</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------



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

Среда

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
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>500</b>	<b>11,15</b>	<b>18,1</b>	<b>86,79</b>	<b>559,65</b>	<b>0,47</b>	<b>4,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>62,59</b>	<b>183,51</b>	<b>42,54</b>	<b>2,69</b>

Обед:

1.	17/2008	Овощная поджаренная (Салат из свежих огурцов с луком)	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
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>815</b>	<b>23,63</b>	<b>30,09</b>	<b>102,06</b>	<b>785,22</b>	<b>1,03</b>	<b>20,69</b>	<b>0,24</b>	<b>5,58</b>	<b>152,98</b>	<b>375,77</b>	<b>122,43</b>	<b>5,95</b>

Итого за день:

				<b>34,78</b>	<b>48,19</b>	<b>188,85</b>	<b>1344,87</b>	<b>1,5</b>	<b>25,22</b>	<b>0,26</b>	<b>5,91</b>	<b>215,57</b>	<b>559,28</b>	<b>164,97</b>	<b>8,64</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	К	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

**Четверг**

**Завтрак:**

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
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>500</b>	<b>17,05</b>	<b>13,84</b>	<b>100,9</b>	<b>602,65</b>	<b>0,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>1,93</b>	<b>387,24</b>	<b>347,51</b>	<b>72,9</b>	<b>5,65</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	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	163/2008	Рыба (минтай филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	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	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>790</b>	<b>23,33</b>	<b>24,73</b>	<b>102,65</b>	<b>737,08</b>	<b>0,67</b>	<b>5,43</b>	<b>0,13</b>	<b>6,02</b>	<b>128,44</b>	<b>349,19</b>	<b>87,71</b>	<b>4,15</b>
		<b>Итого за День:</b>		<b>40,38</b>	<b>38,57</b>	<b>203,55</b>	<b>1339,73</b>	<b>1,26</b>	<b>6,19</b>	<b>0,21</b>	<b>7,95</b>	<b>515,68</b>	<b>696,7</b>	<b>160,61</b>	<b>9,8</b>

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

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
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>500</b>	<b>18,01</b>	<b>14,64</b>	<b>86,04</b>	<b>554,26</b>	<b>0,46</b>	<b>0,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>338,55</b>	<b>343,78</b>	<b>62,36</b>	<b>4,57</b>

**обед**

1.	246/2008	Овощная подгарировка (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-пюре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
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>775</b>	<b>23,91</b>	<b>22,34</b>	<b>109,34</b>	<b>735,9</b>	<b>0,64</b>	<b>24,64</b>	<b>0,09</b>	<b>3,82</b>	<b>184,47</b>	<b>307,11</b>	<b>92,63</b>	<b>5,89</b>

**Итого за день:**

			<b>41,92</b>	<b>36,98</b>	<b>195,38</b>	<b>1290,16</b>	<b>1,1</b>	<b>25,26</b>	<b>0,15</b>	<b>4,07</b>	<b>523,02</b>	<b>650,89</b>	<b>154,99</b>	<b>10,46</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подпарнировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн-лен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
													5	6
1 день	43,22	38,09	197,64	1314,29	1,27	24,44	0,15	2,33	487,21	639,22	152,88	8,72		
2 день	43,02	43,03	230,15	1489,5	1,66	10,1	0,23	4,62	266,34	650	178,72	10,66		
3 день	42,13	39,98	216,89	1333,49	1,28	31,92	0,12	6	510,63	795,14	178,76	9,01		
4 день	37,9	39,44	211,36	1361,84	1,61	36,97	0,12	5,64	351,55	660,26	197,82	10,21		
5 день	45,05	46,37	196,2	1389,92	1,27	16,66	0,36	4,91	459,13	707,87	174,79	8,08		
6 день	42,19	54,72	232,66	1530,03	1,6	34,93	0,05	6,14	344,77	657,09	170,7	9,47		
7 день	62,82	62,57	210,33	1658,29	1,27	21,49	0,36	4,99	496,41	872,35	209,95	11,99		
8 день	34,78	48,19	188,85	1344,87	1,5	25,22	0,26	5,91	215,57	559,28	164,97	8,64		
9 день	40,38	38,57	203,55	1339,73	1,26	6,19	0,21	7,95	515,68	696,7	160,61	9,8		
10 день	41,92	36,98	195,38	1290,16	1,1	25,26	0,15	4,07	523,02	650,89	154,99	10,46		
Итого:	433,41	447,94	2083,01	14052,12	13,82	233,18	2,01	52,56	4170,31	6888,8	1744,19	97,04		
Среднедневное	43,34	44,79	208,30	1405,21	1,38	23,32	0,20	5,26	417,03	688,88	174,42	9,70		
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9		
Выполнение %	96,31	97,38	108,77	103,32	197,43	66,62	0,04	87,60	69,51	114,81	116,28	107,82		

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.