

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова И.А.

Директор

«Гимназия №3»

ПЕТРОВА  
ИРИНА  
АЛЕКСЕВНА

ОТРИЧАТЕЛЬ  
ИНН 3501018

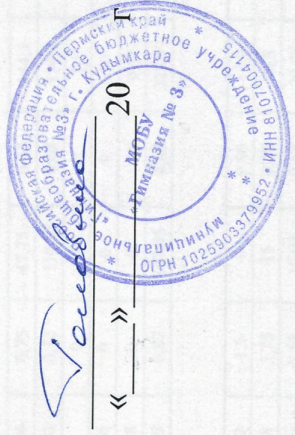
И.А. Петрова

2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор «Гимназия №3»

Головина И.М.



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 блюда	Выход (гр)			Пит. вещества (гр)			Эн. ден-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	Жиры	Углеводы	Белки	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3																	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:		Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ден-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	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)	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	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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>21,28</b>	<b>15,89</b>	<b>88,27</b>	<b>584,85</b>	<b>0,69</b>	<b>0,87</b>	<b>157,95</b>	<b>0,63</b>	<b>323,97</b>	<b>444,55</b>	<b>171,4</b>	<b>6,11</b>

Обед

1.	149/2021	Овощная подгарировка (Огурцы соленные)	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	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	1У031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	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	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	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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>33,02</b>	<b>31,33</b>	<b>109,57</b>	<b>856,53</b>	<b>0,66</b>	<b>7,93</b>	<b>62,83</b>	<b>1,74</b>	<b>111,52</b>	<b>387,07</b>	<b>85,89</b>	<b>4,47</b>

		<b>Итого за день:</b>	<b>54,3</b>	<b>47,22</b>	<b>197,84</b>	<b>1441,38</b>	<b>1,35</b>	<b>8,8</b>	<b>220,78</b>	<b>2,37</b>	<b>435,49</b>	<b>831,62</b>	<b>257,29</b>	<b>10,58</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	
<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	23,38	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	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>16,82</b>	<b>10,35</b>	<b>101,1</b>	<b>571,38</b>	<b>0,94</b>	<b>2,02</b>	<b>59,5</b>	<b>0,65</b>	<b>253,61</b>	<b>310,95</b>	<b>65,58</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед:</b>																
1.	26/2021	Овощная подгарировка (Салат из свежлы 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.	ТУ 30	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	
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>32,03</b>	<b>25,87</b>	<b>114,23</b>	<b>822,8</b>	<b>0,84</b>	<b>10,71</b>	<b>61,88</b>	<b>3,16</b>	<b>209,09</b>	<b>484,34</b>	<b>197,5</b>	<b>8,14</b>	
		<b>Всего за день:</b>		<b>48,85</b>	<b>36,22</b>	<b>215,33</b>	<b>1394,18</b>	<b>1,78</b>	<b>12,73</b>	<b>121,38</b>	<b>3,81</b>	<b>462,7</b>	<b>795,29</b>	<b>263,08</b>	<b>10,34</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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Среда

Завтрак:

1.	22/7/2021	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
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	111,1	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,08</b>	<b>14,59</b>	<b>91,22</b>	<b>577,6</b>	<b>0,61</b>	<b>2,3</b>	<b>158,45</b>	<b>299,62</b>	<b>370,77</b>	<b>458,45</b>	<b>74,65</b>	<b>2,6</b>

Обед:

1.	4/7/2021	Овощная подгарировка (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
		<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>34,64</b>	<b>31,26</b>	<b>87,49</b>	<b>776,85</b>	<b>1,08</b>	<b>21,65</b>	<b>84,3</b>	<b>4,8</b>	<b>186,34</b>	<b>471,55</b>	<b>118,7</b>	<b>5,6</b>

Итого за день:

				<b>53,72</b>	<b>45,85</b>	<b>178,71</b>	<b>1354,45</b>	<b>1,69</b>	<b>23,95</b>	<b>242,75</b>	<b>304,42</b>	<b>557,11</b>	<b>930</b>	<b>193,35</b>	<b>8,2</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

**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
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 обед:</b>	<b>565</b>	<b>16,42</b>	<b>16,5</b>	<b>101,82</b>	<b>626,16</b>	<b>0,91</b>	<b>0,8</b>	<b>52,01</b>	<b>0,66</b>	<b>189,22</b>	<b>400,32</b>	<b>75,17</b>	<b>3,5</b>

**Обед:**

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.	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>27,71</b>	<b>23,08</b>	<b>116</b>	<b>792,92</b>	<b>1,1</b>	<b>15,13</b>	<b>47,82</b>	<b>5,76</b>	<b>149,32</b>	<b>490,67</b>	<b>118,95</b>	<b>6,39</b>

		<b>Всего за день:</b>	<b>44,13</b>	<b>39,58</b>	<b>217,82</b>	<b>1419,08</b>	<b>2,01</b>	<b>15,93</b>	<b>99,83</b>	<b>6,42</b>	<b>338,54</b>	<b>890,99</b>	<b>194,12</b>	<b>9,89</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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>16,73</b>	<b>14,54</b>	<b>82,72</b>	<b>533,35</b>	<b>0,56</b>	<b>2,77</b>	<b>159,45</b>	<b>0,28</b>	<b>344,77</b>	<b>342,7</b>	<b>71,7</b>	<b>2,43</b>

**Обед:**

1.	9/2021	Овощная подгарировка (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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>28,08</b>	<b>28,96</b>	<b>102,83</b>	<b>823,79</b>	<b>0,78</b>	<b>19,11</b>	<b>44,38</b>	<b>5,08</b>	<b>199,84</b>	<b>475,18</b>	<b>181,17</b>	<b>6,93</b>

**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)			Эндген-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3						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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,78</b>	<b>15,54</b>	<b>90,35</b>	<b>578,1</b>	<b>0,55</b>	<b>2,1</b>	<b>169,45</b>	<b>0,28</b>	<b>388,92</b>	<b>371,35</b>	<b>71,75</b>	<b>1,25</b>

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарировка (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 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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>26,2</b>	<b>28</b>	<b>109,75</b>	<b>800,33</b>	<b>0,69</b>	<b>18,73</b>	<b>47,83</b>	<b>5,42</b>	<b>115,07</b>	<b>289,9</b>	<b>71,83</b>	<b>4,14</b>

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

№ п/п	№ рецепт. 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	

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	232/2021	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.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>17,56</b>	<b>9,3</b>	<b>116,04</b>	<b>624,22</b>	<b>1</b>	<b>2,37</b>	<b>48,51</b>	<b>1,35</b>	<b>222,64</b>	<b>381,41</b>	<b>95,32</b>	<b>4,6</b>

**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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>27,86</b>	<b>29,3</b>	<b>97,49</b>	<b>707,43</b>	<b>1,16</b>	<b>14,49</b>	<b>55,5</b>	<b>4,08</b>	<b>186,97</b>	<b>446,24</b>	<b>133,42</b>	<b>4,93</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>45,42</b>	<b>38,6</b>	<b>213,53</b>	<b>1331,65</b>	<b>2,16</b>	<b>16,86</b>	<b>104,01</b>	<b>5,43</b>	<b>409,61</b>	<b>827,65</b>	<b>228,74</b>	<b>9,53</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------



№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эндген-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			гр	шт	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	

Среды

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>17,05</b>	<b>22,52</b>	<b>96,97</b>	<b>664,55</b>	<b>1,03</b>	<b>2,9</b>	<b>59,25</b>	<b>0,72</b>	<b>235,15</b>	<b>388,2</b>	<b>108,4</b>	<b>3,99</b>

Обед:

1.	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
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>27</b>	<b>22,56</b>	<b>128,96</b>	<b>830,64</b>	<b>1</b>	<b>8,75</b>	<b>58,9</b>	<b>5,55</b>	<b>166,09</b>	<b>463,24</b>	<b>145,23</b>	<b>4,56</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>44,05</b>	<b>45,08</b>	<b>225,93</b>	<b>1495,19</b>	<b>2,03</b>	<b>11,65</b>	<b>118,15</b>	<b>6,27</b>	<b>401,24</b>	<b>851,44</b>	<b>253,63</b>	<b>8,55</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

**Четверг**

**Завтрак:**

1.	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
2.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>20,21</b>	<b>15,97</b>	<b>89,42</b>	<b>586,15</b>	<b>0,6</b>	<b>1,73</b>	<b>48,5</b>	<b>299,6</b>	<b>411,17</b>	<b>484,65</b>	<b>79,15</b>	<b>3,01</b>

**обед**

149/2021		Овощная подгарировка (Огурцы 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
2.	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
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.	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	0,06
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>27,54</b>	<b>24,73</b>	<b>114,69</b>	<b>797,03</b>	<b>1,01</b>	<b>10,78</b>	<b>47,83</b>	<b>3,9</b>	<b>128,34</b>	<b>330,07</b>	<b>92,04</b>	<b>5,74</b>

**Всего за день:**

				<b>47,75</b>	<b>40,7</b>	<b>204,11</b>	<b>1383,18</b>	<b>1,61</b>	<b>12,51</b>	<b>96,33</b>	<b>303,5</b>	<b>539,51</b>	<b>814,72</b>	<b>171,19</b>	<b>8,75</b>
--	--	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		4	5	Белки	Жиры	Углево-лы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	3						8	9	10	11	12	13	14	15	16		

**Питание**

**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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>15,49</b>	<b>98,37</b>	<b>614,6</b>	<b>0,69</b>	<b>1,75</b>	<b>158,95</b>	<b>0,28</b>	<b>342,52</b>	<b>392,9</b>	<b>86,95</b>	<b>2,53</b>

**обед**

1.	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
2.	1/39/2021	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 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.	2/13/2021	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	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>31,38</b>	<b>31,94</b>	<b>111,71</b>	<b>898,24</b>	<b>0,8</b>	<b>8,9</b>	<b>102,63</b>	<b>3,54</b>	<b>381,14</b>	<b>590,18</b>	<b>191,12</b>	<b>6,9</b>

**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 цикличному меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2 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		
3 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		
4 день	53,72	45,85	178,71	1354,45	1,69	23,95	242,75	304,42	557,11	930	193,35	8,2		
5 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		
6 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		
7 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		
8 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		
9 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		
10 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		
Итого:	50,64	47,43	210,08	1512,84	1,49	10,65	261,58	3,82	723,66	983,08	278,07	9,43		
Среднедневное	477,65	427,72	2049	14067,52	16,7	155,79	1685,92	647,1	4916,46	8403,92	2235,92	90,02		
норма 50	47,77	42,77	204,90	1406,75	1,67	15,58	168,59	64,71	491,65	840,39	223,59	9,00		
Выполнение %	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.