

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



И.А. Петрова

2016 г.

СОГЛАСОВАНО :

Директор «Гимназия №3»

Головина И.М.



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

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

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:																
1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9	
2.	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	
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	0,6	
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	
		Итого за завтрак:	505	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	176,35	239,7	365,07	425,1	70,25	3,32	

Обед

1.	15/2021	Овощная подгарнировка (Салат из свежих огурцов с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32	
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62	
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94	
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11	
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	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	
		Итого за обед:	760	23,71	24,96	100,91	726,15	0,63	6,78	47,03	2,61	103,23	328,25	93,99	4,06	

		Итого за день:		42,11	39,27	182,05	1257	1,2	8,19	223,38	242,31	468,3	753,35	164,24	7,38	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-------------	------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	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

Вторник

Завтрак:

1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,16	8,48	29,14	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,25
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	15,44	9,52	100,08	1	1,72	42,6	0,94	207,44	346,2	103,9	4,04

Обед:

1.	42/2021	Омлетная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	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	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	785	30,66	30,54	99,13	0,68	10,93	49,5	3,32	90,56	379,74	87,23	5,05

		Итого за день		46,1	40,06	199,21	1,68	12,65	92,1	4,26	298	725,94	191,13	9,09
--	--	----------------------	--	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			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	

Среды

Завтрак:

1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
2.	484/2021	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	0,6
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
		Итого за завтрак:	505	12,84	7,46	98,02	516,4	0,88	1,34	39,8	0,16	160,74	266	63,5	2,26

Обед:

1.	1/2021	Овощная подгаришровка (Салат из капусты белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
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
		Итого:	855	25,01	24,35	95,19	710,74	1,14	26,91	36,02	5,6	176,47	503,27	134,96	6,09
		Итого за день:		37,85	31,81	193,21	1227,14	2,02	28,25	75,82	5,76	337,21	769,27	198,46	8,35

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
				5	6	7			9	10	11	12		13	14	15	16	

Завтрак

1.	21/6/2021	Каша перловая вязкая молочная	200/5	6,8	6,6	33,4	220		0,07	0,64	38,6	0,52		124,4	218,6	29,8	0,9	
3.	7/6/2021	Сыр (перцями)	20	4,12	5,52	0	66,2		0,01	0,12	110,2	0,08		148,8	82,4	8	0,2	
4.	4/6/2021	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	
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	
Итого за завтрак:			500	18,13	13,99	83,52	538,1		0,54	1,06	158,3	0,6		347,07	415,5	64,55	2,52	

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.	10/4/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4		0,03	6,8	0	1,86		39,6	28,6	12,8	0,51	
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25		0,04	0,46	6,03	0,5		28,35	87,35	14,59	0,94	
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05		0,14	0,45	28,65	0,33		86,7	166,95	83,25	2,57	
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	50	3,74	0,54	24,24	119		0,76	0	0	0		19,14	88,4	26,9	1,5	
Итого за обед:			820	27,41	26,72	99,89	754,9		1,05	12,43	34,68	4,39		205,49	437,6	160,34	7,46	
Итого за день:				45,54	40,71	183,41	1293		1,59	13,49	192,98	4,99		552,56	853,1	224,89	9,98	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (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		

Пятидневная

Завтрак:

1.	23/5/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2		
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		
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		
		Итого за завтрак:	500	13,69	19,09	84,14	567,65	0,63	2,3	45	0,2	159,63	268,55	72,25	3,42		

Обед:

1.	148/2021	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31		
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88		
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69		
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
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		
		Итого за обед:	790	24,92	20,71	92,72	662,11	0,61	9,18	47	3,14	134,2	290,13	76,54	4,35		
		Итого за день:		38,61	39,8	176,86	1229,76	1,24	11,48	92	3,34	293,83	558,68	148,79	7,77		

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	22/9/2021	Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44					
2.	7/6/2021	Сыр (порция)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2					
3.	4/6/2021	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					
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					
		Итого за завтрак	500	16,53	13,99	77,72	508,6	0,56	1,74	159,1	0,22	352,67	336,9	65,35	2,06					

Обед:

1.	14/8/2021	Овощная поджаренная (Огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31					
2.	10/4/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51					
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94					
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57					
5.	4/5/2021	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					
		Итого за обед:	815	26,77	23,06	96,87	706,7	1,05	9,81	34,68	2,75	199,57	429,18	157,2	7,25					

Итого за день:

			43,3	37,05	174,59	1215,3	1,61	11,55	193,78	2,97	552,24	766,08	222,55	9,31						
--	--	--	------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	16
				5	6	7				10	11	12	13	14	15		

Завтрак

1	21/6/2021	Каша перловая вязкая молочная	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9		
2	08/4/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	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	0	10	32	7	0,6	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за завтрак:	505	10,74	7	75	409,4	0,13	0,64	38,6	0,52	137,8	256,4	36,8	1,5	1,52	

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	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,61	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54		
3.	ТУ 584	Тертая рыба из микса с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76		
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11		
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	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	825	24,28	19,43	128,71	791,97	0,98	8	48,2	5,3	158,92	420,64	138,57	4,67		
		Итого за день:		35,02	26,43	203,71	1201,37	1,11	8,64	86,8	5,82	296,72	677,04	175,37	6,19		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	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

Среды

Завтрак:

1.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2.	4/5/2021	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.	7/6/2021	Сыр (порция)	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
		Итого за завтрак:	505	19,15	13,97	80,42	528,5	0,64	1,72	148,4	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84

Обед:

1.	18/2/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42
2.	9/5/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	3/7/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	4/8/2021	Кисель из концентрата витаминов	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	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:	790	22,2	25,79	76,82	638,24	0,68	18,49	36	4,5	122,86	321,94	94,23	4,46

		Итого за день:		41,35	39,76	157,24	1166,74	1,32	20,21	184,4	5,04	414,73	712,24	238,68	10,3
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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		

Четверг

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46		
2.	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		
3.	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		
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		
		Итого за завтрак :	500	16,25	12,89	81,06	510,1	0,54	2,1	150,4	0,64	308,57	283,1	50,55	2,47		

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашенной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7		
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62		
3.	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71		
4.	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		
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		
		Итого за обед	775	26,65	19,23	94,8	665,5	0,7	14,7	38,5	3,6	137,13	318,9	101,25	4,45		
		Итого за день:		42,9	32,12	175,86	1175,6	1,24	16,8	188,9	4,24	445,7	602	151,8	6,92		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 ¹³	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Питища

Завтрак:

1.	232/2021	Капа пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	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
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	0,6
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
		Итого за завтрак:	500	13,63	21,91	84,54	593,7	0,58	1,7	47	0,78	164,55	280,1	62,45	4,07

обед

1.	26/2021	Овощная поджарировка (Салат из свежесы отжаренной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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
		Итого за обед:	795	24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57

		Итого за день:	37,99	46,83	178,67	1301,44	1,21	13,57	84,5	5,72	265,41	578,64	143,58	9,64
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с полдарировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)		Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день	42,11	39,27	182,05	1257	1,2	8,19	223,38	242,31	468,3	753,35	164,24	7,38
3 день	46,1	40,06	199,21	1357,94	1,68	12,65	92,1	4,26	298	725,94	191,13	9,09
4 день	37,85	31,81	193,21	1227,14	2,02	28,25	75,82	5,76	337,21	769,27	198,46	8,35
5 день	45,54	40,71	183,41	1293	1,59	13,49	192,98	4,99	552,56	853,1	224,89	9,98
6 день	38,61	39,8	176,86	1229,76	1,24	11,48	92	3,34	293,83	558,68	148,79	7,77
7 день	43,3	37,05	174,59	1215,3	1,61	11,55	193,78	2,97	552,24	766,08	222,55	9,31
8 день	35,02	26,43	203,71	1201,37	1,11	8,64	86,8	5,82	296,72	677,04	175,37	6,19
9 день	41,35	39,76	157,24	1166,74	1,32	20,21	184,4	5,04	414,73	712,24	238,68	10,3
10 день	42,9	32,12	175,86	1175,6	1,24	16,8	188,9	4,24	445,7	602	151,8	6,92
Итого:	37,99	46,83	178,67	1301,44	1,21	13,57	84,5	5,72	265,41	578,64	143,58	9,64
Среднедневное	41,077	37,384	182,481	1242,29	1,422	14,483	141,466	284,45	392,47	6996,34	1859,49	84,93
норма 50	41,08	37,38	182,48	1242,53	1,42	14,48	141,47	28,45	392,47	699,63	185,95	8,49
Выполнение %	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6
	106,69	94,88	108,94	105,75	237,00	48,28	40,42	474,08	71,36	127,21	148,76	141,55

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