

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 27 октября » 2016 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
(осень-зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет в государственных образовательных учреждениях

№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Понедельник																	
Первая неделя																	
Завтрак:																	
1.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,24	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25		
2.	76/2021	Сыр (поршинами)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
3.	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		
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:	575	24,3	17,21	102,29	667,93	1,09	1,17	167,22	0,63	376,04	517,99	186,27	6,62		
Обед																	
1.	148/2021	Овощная полтарировка (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.	104/2021	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.	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.	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 за обед:	915	25,09	25,38	121,02	817,54	0,97	11,28	42,43	3,27	144,87	372,52	110,87	5		
Итого за день:																	
			49,39	42,59	223,31	1485,47	2,06	12,45	209,65	3,9	520,91	890,51	297,14	11,62			2

№ рецепта по сборн.	2	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-ден-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7												
Вторник																		
Завтрак:																		
1.	21/6/2021	Каша перловая вязкая	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			
3.	4/9/2021	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			
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:	555	16,74	9,25	112,49	606,06	0,92	1	48,01	1,05	203,98	411,52	85,37	3,9			
Обед:																		
1.	4/2/2021	Овощная подгариновка (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.	9/5/2021	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 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.	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			
5.	4/8/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного 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			
		Итого за обед:	915	28,43	21,67	124,22	810,08	1,05	15,06	37,8	8,18	114,69	396,05	115,85	5,81			
Всего за день:																		
				45,17	30,92	236,71	1416,14	1,97	16,06	85,81	9,23	318,67	807,57	201,22	9,71			

№ рецепта по сбору	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Среда																		
Завтрак:																		
1.	23/5/2021	Каша пшеничная 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.	76/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	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			
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:	580	21,38	15,81	104,64	652,64	1,07	2,74	158,71	0,3	349,79	439,28	105,11	4,66			
Обед:																		
1.	47/2021	Овощная подгариловка (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 гречихой	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 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.	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	0,6			
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:	925	30,62	28,95	118,79	869,18	1,13	8,38	70,88	3,47	266,02	549,73	205,97	8,04			
Итого за день:																		
				52	44,76	223,43	1521,82	2,2	11,12	229,59	3,77	615,81	989,01	311,08	12,7			

№ рецепта по сборке	№ рецепта	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.	22/7/2021	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.	48/4/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного 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	
		Итого за завтрак:	555	16,69	9,2	107,04	583,55	0,97	1,57	48,01	298,04	224,6	422,5	78,18	3,24	
Обед:																
1.	1/2021	Овощная поджаринровка (Салат из капусты белокочанной)	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32	
2.	12/2/2021	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.	328/2021	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	200	13,6	9,4	43	312	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36	
4.	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	0,6	
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	
		Итого за обед:	815	31,75	25,44	118,43	836,8	1,09	31,95	39	2,53	122,54	501,8	134,75	7,67	
Всего за день:																
				48,44	34,64	225,47	1420,35	2,06	33,52	87,01	300,57	347,14	924,3	212,93	10,91	

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

Пятица

Завтрак:

1	2.16/2021	Каша рисовая молочная жирная	250/5	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17		
2	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0		
3	4/5/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за завтрак:	570	14,42	20,03	100,37	0,89	1,67	55,51	0,22	194,07	302,45	74,92	3,09		

Обед:

1.	18/2021	Омлетная 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.	11/3/2021	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 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.	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	
5.	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	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	910	33,09	27,9	122,26	883,27	1,16	13,76	74,8	3,66	167,56	431,89	115,9	6,9	

Всего за день:

			47,51	47,93	222,63	1527,55	2,05	15,43	130,31	3,88	361,63	734,34	190,82	9,99		
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	27/2/2021	Капша "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
2	7/6/2021	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	4/4/2021	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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак	575	19,67	15,87	96,57	614,56	0,96	2,06	168,71	0,25	393,95	415,25	86,26	2,92

Обед:

1.	15/2/2021	Овощная подгариновка (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.	11/6/2021	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.	17/9/031	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.	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
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 за обед:	915	27,79	28,37	112,81	822,23	1,04	10,45	47,83	5,41	112,54	337,2	88,88	6,21

Всего за день:

			47,46	44,24	209,38	1436,79	2	12,51	216,54	5,66	506,49	752,45	175,14	9,13
--	--	--	-------	-------	--------	---------	---	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

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

Вторник

Завтрак:

1	23/0/2021	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	152,25	25,38	0,57
2	48/0/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	2,1	1,7	0,46
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	32	7	0,6
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	555	11,78	8,71	76,56	435,38	0,17	2,32	50	0,69	183,57	34,08	1,63

Обед:

1.	3/0/2021	Овощная подгариновка (Салат из свежесы отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	23,4	12	0,78
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	25,5	0,86
3.	1У 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	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	28,8	0,99
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	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	26,9	1,5
		Итого за обед:	915	27,06	29,58	106,85	813,42	1,13	16,91	46	5,26	423,54	137,32	6,44

Всего за день:

			38,84	38,29	183,41	1248,8	1,3	19,23	96	5,95	339,15	609,89	171,4	8,07
--	--	--	-------	-------	--------	--------	-----	-------	----	------	--------	--------	-------	------

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	

Средн

Завтрак

1	22/2021	Каши молочная 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	7/6/2021	Сыр (поризам)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25	
3	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	
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:	585	22,14	16,2	101,54	646,3	0,98	2,72	185,76	298,16	415,1	528,8	93,18	4,34	

Обед:

1.	4/7/2021	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	Шли 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.	17/5/84	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.	3/8/2021	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.	4/8/2021	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	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	24,48	23,67	124,59	820,23	1,04	13,67	42,42	5,2	169,27	511,46	132,58	4,98	

Всего за день:

			46,62	39,87	226,13	1466,53	2,02	16,39	228,18	303,36	584,37	1040,26	225,76	9,32		
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	---------	--------	------	--	--

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

Четверг

Завтрак

1	2/14/2021	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	4/14/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного 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		
		Итого за завтрак :	555	16,59	11,49	102,09	584,05	1,03	1,89	52,99	0,67	229,33	383,19	103,06	3,67		

обед

1.	5/20/21	Омлетная поджаренная (Салат из капусты белокочанной и огурцов)	60	0,6	3,6	1,86	42	0,02	10,2	0	1,62	19,2	16,8	8,4	0,3		
2.	11/3/2021	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.	3/6/2021	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		
4.	23/6/2021	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		
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	890	30,94	25,23	114,47	811,98	1,1	15,31	108,16	3,2	121,03	337,44	102,74	7,34		
		Всего за день:		47,53	36,72	216,56	1396,03	2,13	17,2	161,15	3,87	350,36	720,63	205,8	11,01		

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

Питание

Выпек:

1	212/2021	Каша пшеничная молотная 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	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 выпек:	550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53	

обед

1	148/2021	Омлетная подгарнировка (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	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	
3	170/2021	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	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	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	
		Итого за обед:	915	29,83	24,49	106,58	772,55	1,11	11,54	53,88	3,3	244,56	502,17	188,18	7,41	

		Всего за день:		45,28	48,02	199,96	1423,47	1,72	13,65	110,39	4,27	443,11	829,68	259,85	11,94	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 12-18 лет

	Питт. 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		
1 день	49,39	42,59	223,31	1485,47	2,06	12,45	209,65	3,9	520,91	890,51	297,14	11,62		
2 день	45,17	30,92	236,71	1416,14	1,97	16,06	85,81	9,23	318,67	807,57	201,22	9,71		
3 день	52	44,76	223,43	1521,82	2,2	11,12	229,59	3,77	615,81	989,01	311,08	12,7		
4 день	48,44	34,64	225,47	1420,35	2,06	33,52	87,01	300,57	347,14	924,3	212,93	10,91		
5 день	47,51	47,93	222,63	1527,55	2,05	15,43	130,31	3,88	361,63	734,34	190,82	9,99		
6 день	47,46	44,24	209,38	1436,79	2	12,51	216,54	5,66	506,49	752,45	175,14	9,13		
7 день	38,84	38,29	183,41	1248,8	1,3	19,23	96	5,95	339,15	609,89	171,4	8,07		
8 день	46,62	39,87	226,13	1466,53	2,02	16,39	228,18	303,36	584,37	1040,26	225,76	9,32		
9 день	47,53	36,72	216,56	1396,03	2,13	17,2	161,15	3,87	350,36	720,63	205,8	11,01		
10 день	45,28	48,02	199,96	1423,47	1,72	13,65	110,39	4,27	443,11	829,68	259,85	11,94		
11 день	468,24	407,98	2166,99	14342,95	19,51	167,56	1554,63	644,46	4387,64	8298,64	2251,14	104,4		
12 день	46,82	40,80	216,70	1434,30	1,95	16,76	155,46	64,45	438,76	829,86	225,11	10,44		
13 день	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9		
Среднее значение				105,46	278,71	47,87	34,55	1288,92	73,13	138,31	150,08	116,00		
норма 50	104,05	88,69	113,16											
Выполнение %														

Источником литературы:
Сайт: www.permregion.ru и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.