

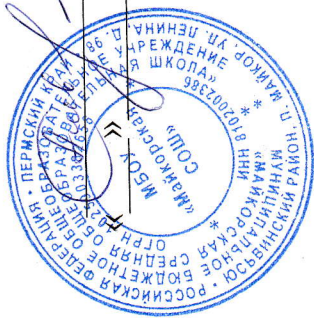
УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.

И.А.Петрова

« » 20 Г

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Майкорской СОШ»
Алевская С.А.

20 Г



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

№ 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				

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
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.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	550	18,22	16,4	96,63	612,4	0,5	1,95	0,08	0,34	310,92	347,77	68,26	2,3

Обед

1.	246/2008	Овощная подгарировка (Огурцы свежие)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	259,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	885	28,91	25,95	119,08	826,95	0,83	38,43	0,11	2,68	138,17	393,65	133,9	7,64
		Итого за день:		47,13	42,35	215,71	1439,35	1,33	40,38	0,19	3,02	449,09	741,42	202,16	9,94

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

Вторник

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,04	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
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	11,5	42,32	16,19	0,74
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:	550	13,74	21,49	92,85	625,69	0,5	3,36	0,01	0,81	172,48	219,23	54,52	2,88

Обед:

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	ГУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,3	283,91	44,68	1,32
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	890	24,63	22,84	110,83	757,33	0,83	54,68	0,11	4,59	213	580,68	181,2	6,7

Всего за день:

				38,37	44,33	203,68	1383,02	1,33	58,04	0,12	5,4	385,48	799,91	235,72	9,58
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-----	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16			
1	2	3																	

Среда

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	20	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
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:	550	19,96	16,93	111,39	677,81	0,52	0,68	0,06	0,25	177,2	324,48	65,25	2,9

Обед:

1.	1/2008	Овощная поджаренка (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.	71/2008	Суп картофельный с крупной и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	12,82	11,96	6,4	184,55	0,05	0,06	0	0,5	7,91	88,97	17,39	0,77
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	890	36,66	37,51	141,14	1051,88	0,93	13,34	0,31	7,17	159,9	598,18	176,47	10,62

Итого за день:

				56,62	54,44	252,53	1729,69	1,45	14,02	0,37	7,42	337,1	922,66	241,72	13,52
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2.	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
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
		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:	550	15,02	19,78	103,36	656,6	0,56	3,67	0,01	1,06	178,02	337,47	88,66	3,4

Обед:

1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с огурцами солеными)	100	1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
2.	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	890	27,94	33,3	147,28	1006,94	0,68	27,47	0,41	7,45	224,42	371,87	125,22	6,9

		Всего за день:		42,96	53,08	250,64	1663,54	1,24	31,14	0,42	8,51	402,44	709,34	213,88	10,3
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Пятица

Завтрак:

1.	11/2/2008	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
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:	550	18,08	15,61	93,41	592,9	0,61	0,7	0,07	0,29	363,69	381,32	87,21	5,53

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. капусты)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,64	17,24	0,58
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	890	32,52	39,04	143,05	963,25	0,75	45,83	0,03	8,96	191,45	410,44	134,03	5,43

Всего за день:

				50,6	54,65	236,46	1556,15	1,36	46,53	0,1	9,25	555,14	791,76	221,24	10,96
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	-----	------	--------	--------	--------	-------

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

Суббота

№ п/п	№ рецепта по сборн.	3	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энд. ден-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1.	104/2008	250/5	Каша гречневая вязкая на молоке	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95	
2.	366/2008	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22	
3.	274/2008	200	Кисель из концентрата витамин	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
4.		50	Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
5.		25	Хлеб ржано-пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		550	Итого за завтрак:	21,69	16,78	111,44	684,1	0,62	0,78	0,07	0,44	411,86	428,52	89,23	4,76	

обед

№ п/п	№ рецепта по сборн.	3	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энд. ден-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2.	3.		4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1.	139/2008	1 шт	Яйцо отварное	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51	
2.	47/2008	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
3.	ТУ 031	120	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07	
4.	222/2008	180	Каша пшеничная вязкая	7,88	7,7	46,96	289,39	0,2	0,25	0,02	0,31	20,52	161,96	57,37	4,84	
5.	300/2008	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
6.		50	Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
7.		25	Хлеб ржано-пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		880	Итого за обед:	35,3	33,85	128,56	965,78	0,79	6,51	0,09	1,6	104,37	434,72	132,04	9,56	

			Всего за день:	56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32
--	--	--	-----------------------	--------------	--------------	------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
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	11,5	42,32	16,19	0,74
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	550	19,56	14,87	99,94	617,42	0,57	0,69	0,06	0,98	370,94	439,26	96,27	3,41

Обед:

1.	16/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов)	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	885	27,71	34,8	139,57	989,8	0,74	8,07	0,06	5,87	108,13	375,89	109,63	5,66

		Всего за день:		47,27	49,67	239,51	1607,22	1,31	8,76	0,12	6,85	479,07	815,15	205,9	9,07
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

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

Вторник

Завтрак:

1	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
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	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
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
4		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:	550	14,28	25,43	94,61	669,46	0,51	0,94	0,01	0,37	165,19	226,71	59,15	3,34

Обед:

1.	233/2008	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,08	6,7	0	3,41	47,73	66,35	42,15	1,22
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	895	36,88	41,01	163,05	1059,59	0,93	26,84	0,06	7	184,66	578,82	192,63	11,11

		Всего за день:		51,16	66,44	257,66	1729,05	1,44	27,78	0,07	7,37	349,85	805,53	251,78	14,45
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Среда

Завтрак:

1	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	0,14	0,37	0,01	0,7	149,79	190,01	50,09	1,28
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.	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
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
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:	550	19,72	19,24	87,78	608,98	0,6	0,81	0,07	0,83	421,32	420,02	94,98	3,07

Обед:

1.	247/2008	Овощная подгарнировка (Отурцы соленые)	60	0,8	0,1	2,3	13	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	880	25,99	19,98	92,29	664,31	0,69	23,89	0,04	4,07	160,21	408,57	136,51	6,19

		Всего за день:		45,71	39,22	180,07	1273,29	1,29	24,7	0,11	4,9	581,53	828,59	231,49	9,26
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	3	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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Завтрак:

1	112/2008		Каша пшеница молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2	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
3	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
5			Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
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 :	550	13,54	20,52	96,83	632,08	0,6	3,68	0,02	0,37	170,77	279,53	79,6	5,52

обед

1	1/2008		Овощная подгарировка (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	59/2008		Суп-пюре из разных овощей	250/15	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3	211/2008		Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
4	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
5			Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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	810	48,56	62,74	118,47	1263,22	0,69	11,08	0,21	6,56	206,46	565,31	124,96	6,32

Всего за день:

					62,1	83,26	215,3	1895,3	1,29	14,76	0,23	6,93	377,23	844,84	204,56	11,84
--	--	--	--	--	------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	8	7	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.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
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:	550	20,44	16,78	103,49	652,6	0,62	1,53	0,07	0,64	413,84	430,24	87,46	4,81

обед

1.	31/2008	Овощная подгарировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	100	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
2.	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:	890	30,94	38,79	137,29	1032,93	0,73	25,92	0,38	6,18	220,96	409,07	138,36	7,19
		Всего за день:		51,38	55,57	240,78	1685,53	1,35	27,45	0,45	6,82	634,8	839,31	225,82	12

№ п/п	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход (гр)				Пищ. вещества (гр)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3																		

Суббота

Завтрак:																				
№	Дата	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	11/0/2008	Каша перловая вязкая на молоке	250/5	8,63	8,96	49,11	311,62	0,06	0,35	0,01	0,68	140,08	227,58	51,44	0,98					
2	16/5/2008	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					
3	27/0/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66					
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74					
		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:	550	19,49	29,07	120,76	828,23	0,53	1,23	0,03	0,9	297,27	440,24	98,7	3,17					
Обед:																				
1.	19/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51					
2.	7/1/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42					
3.	ГУ 031	Гарели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07					
4.	22/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83					
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	11,5	42,32	16,19	0,74					
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:	880	41,93	37,89	122,47	1001,42	0,8	9,02	0,27	2,74	144,3	500,73	123,11	9,04					
Всего за день:				61,42	66,96	243,23	1829,65	1,33	10,25	0,3	3,64	441,57	940,97	221,81	12,21					

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	47,13	42,35	215,71	1439,35	1,33	40,38	0,19	3,02	449,09	741,42	202,16	9,94		
3 день	38,37	44,33	203,68	1383,02	1,33	58,04	0,12	5,4	385,48	799,91	235,72	9,58		
4 день	56,62	54,44	252,53	1729,69	1,45	14,02	0,37	7,42	337,1	922,66	241,72	13,52		
5 день	42,96	53,08	250,64	1663,54	1,24	31,14	0,42	8,51	402,44	709,34	213,88	10,3		
6 день	50,6	54,65	236,46	1556,15	1,36	46,53	0,1	9,25	555,14	791,76	221,24	10,96		
7 день	56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32		
8 день	47,27	49,67	239,51	1607,22	1,31	8,76	0,12	6,85	479,07	815,15	205,9	9,07		
9 день	51,16	66,44	257,66	1729,05	1,44	27,78	0,07	7,37	349,85	805,53	251,78	14,45		
10 день	45,71	39,22	180,07	1273,29	1,29	24,7	0,11	4,9	581,53	828,59	231,49	9,26		
11 день	62,1	83,26	215,3	1895,3	1,29	14,76	0,23	6,93	377,23	844,84	204,56	11,84		
12 день	51,38	55,57	240,78	1685,53	1,35	27,45	0,45	6,82	634,8	839,31	223,82	12		
Итого:	61,42	66,96	243,23	1829,65	1,33	10,25	0,3	3,64	441,57	940,97	221,81	12,21		
Среднее значение нормы 50	611,71	660,6	2775,57	19441,67	16,13	311,1	2,64	72,15	5509,53	9902,72	2677,35	137,45		
Выполнение %	50,98	55,05	231,30	1620,14	1,34	25,93	0,22	6,01	459,13	825,23	223,11	11,45		
	45	46	191,5	1360	0,7	35	175	6	600	600	150	9		
	113,28	119,67	120,78	119,13	192,02	74,07	0,13	100,21	76,52	137,54	148,74	127,27		

Использованная 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.