

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Петрова И.А.

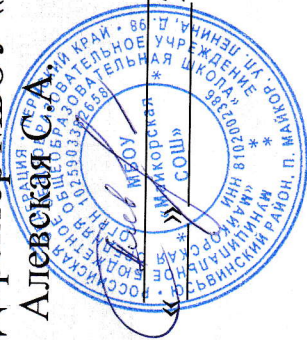


И.А.Петрова

20 23 Г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Майкорской СОШ»
Алевская С.А.



20

Г

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

Майкор.

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

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-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	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.	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:	500	16,97	14,52	76,56	501,65	0,11	1,65	0,08	0,3	293,63	280,48	50,81	1,45

Обед

1.	246/2008	Овощная подгарировка (Огурцы свежие)	60	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	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.	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.	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:	785	24,82	21,59	106,48	722,16	0,75	23,71	0,08	2,06	109,79	325,37	108,75	6,33
		Итого за день:		41,79	36,11	183,04	1223,81	0,86	25,36	0,16	2,36	403,42	605,85	159,56	7,78

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн-дент-ль (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3						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.	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:	500	12,23	19,53	85,27	571,54	0,49	3,62	0,01	0,68	145,02	195,69	50,76	2,79	
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	48	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 584	Котлеты рыбные 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.	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.	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	50	3,74	0,54	24,24	120	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	815	23,07	19,15	113,02	728,14	1,13	37,17	0,09	3,62	180,8	532,42	160,83	6,22	
Всего за день:				35,3	38,68	198,29	1299,68	1,62	40,79	0,1	4,3	325,82	728,11	211,59	9,01	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. 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	

Среды

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	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.	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:	500	18,36	14,9	102,83	619	0,51	0,61	0,06	0,22	150,64	299	60,23	2,69

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.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консер	200	4,98	6,57	14,71	136,71	0,12	6,24	0,17	1,23	45,01	110,33	33,2	1,14
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.	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	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:	765	29,06	28,53	110,76	817,69	0,8	10,8	0,23	4,86	125,01	476,23	132,55	8,62

		Итого за день:		47,42	43,43	213,59	1436,69	1,31	11,41	0,29	5,08	275,65	775,23	192,78	11,31
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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		

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.	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:	500	13,26	18,15	93,72	596,39	0,54	3,6	0,01	0,88	149,47	290,74	78,2	3,21	

Обед:

1.	32/2008	Овощная поджаренная (Салат картофельный с огурцами солеными)	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	Ши из св. 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.	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.	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.	283/2008	Композ 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
		Итого за обед:	765	21,94	26,23	117,23	797,25	0,59	19,48	0,29	5,41	183,35	287,02	89,12	5,57
		Всего за день:		35,2	44,38	210,95	1393,64	1,13	23,08	0,3	6,29	332,82	577,76	167,32	8,78

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	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.	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.	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:	500	16,61	13,84	85,05	537,5	0,58	0,63	0,07	0,25	336,56	345,95	78,53	4,92

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. капусты)	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.	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.	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
		Итого за обед:	765	25,96	31,17	112,93	763,06	0,66	30,95	0,03	6,34	153,42	326,42	97,23	4,15
		Всего за день:		42,57	45,01	197,98	1300,56	1,24	31,58	0,1	6,59	489,98	672,37	175,76	9,07

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ль (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

Суббота

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.	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.	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	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:	500	19,75	14,78	102,87	624,06	0,59	0,69	0,07	0,37	374,58	382,64	80,09	4,18

обед

1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,01	0,32	16,62	43,35	17,5	0,74
3.	ГУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
4.	222/2008	Каша пшеничная вязкая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,17	0,21	0,02	0,26	20,52	134,97	57,01	4,04
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	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:	755	31,34	31,06	102,04	816,8	0,71	5,11	0,09	1,44	92,82	367,93	110,16	8,05
		Всего за день:		51,09	45,84	204,91	1440,86	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16					
					Белки	Жиры	Углеводы														
1	2	3	4	5	6	7	8														

Вторая неделя

Понедельник

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.	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	500	17,8	13,24	90,3	557,21	0,55	0,62	0,06	0,8	342,39	392,53	85,81	3,22

Обед:

1.	16/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
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.	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	39,7	10,11	0,53
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
		Итого за обед:	760	22,07	26,44	113,15	783,51	0,65	5,56	0,04	3,83	81,4	290,11	77,27	4,33
		Всего за день:		39,87	39,68	203,45	1340,72	1,2	6,18	0,1	4,63	423,79	682,64	163,08	7,55

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

Вторник

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	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.	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:	500	12,68	23,4	86,05	610,65	0,5	0,87	0,01	0,34	138,63	201,23	54,13	3,13

Обед:

1.	233 /2008	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
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 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.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,2	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
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	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:	770	29,04	31,94	127,32	827,15	0,79	20,68	0,05	4,96	140,18	454,41	140,26	8,9
		Всего за день:		41,72	55,34	213,37	1437,8	1,29	21,55	0,06	5,3	278,81	655,64	194,39	12,03

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	2	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	Мg	Fe				
1					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Среда

Завтрак:

1.	109/2008			Каша овсяная из "Геркулеса"	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
				жидкая													
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:	500	18,18	17,07	81,56	558,4	0,57	0,74	0,07	0,69	391,95	382,76	85,16	2,82

Обед:

1.	247/2008			Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
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	39,69	1,5
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	50	3,74	0,54	24,24	120	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
				Итого за обед:	905	27,54	20,21	103,49	719,61	1,06	21,89	0,04	4,03	159,78	444,77	146,03	6,91

				Всего за день:		45,72	37,28	185,05	1278,01	1,63	22,63	0,11	4,72	551,73	827,53	231,19	9,73
--	--	--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Плнц. 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.	112/2008	Каша пшениная 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.	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 :	500	12,07	18,75	88,47	576,68	0,57	3,61	0,02	0,33	143,64	244,16	70,92	4,91

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.	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.	211/2008	Плов из отварной пшеницы	190	33,66	41,01	37,14	675,94	0,14	4,05	0,08	1,5	45,25	314,29	44,61	3,11
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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	715	41,97	53,16	95,32	1053,94	0,62	8,88	0,16	4,52	174,17	480,39	93,8	5,16

		Всего за день:		54,04	71,91	183,79	1630,62	1,19	12,49	0,18	4,85	317,81	724,55	164,72	10,07
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта на сборе	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		

Итого за завтрак:

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.	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.	166/2008	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:	500	18,5	14,78	94,92	592,56	0,59	1,44	0,07	0,57	376,56	384,36	78,32	4,23

обед

1.	31/2008	Овощная поджаренная (Салаг картофельный 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.	63/2008	Щи из св. 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.	1У 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.	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
		Итого за обед:	765	24,09	29,38	109,35	806,3	0,64	18,54	0,26	4,89	183,36	317,82	101,13	5,83

		Всего за день:		42,59	44,16	204,27	1398,86	1,23	19,98	0,33	5,46	559,92	702,18	179,45	10,06
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Суббота

Завтрак:

1.	110/2008	Каша перловая вязкая на молоке	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
	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
2.	270/2008	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
3.		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:	500	17,8	27,31	111,13	767,13	0,52	1,16	0,03	0,77	269,8	395,62	88,61	2,98

Обед:

1.	139/2008	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.	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 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
4.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
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	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:	755	36,76	34,25	97,07	844,93	0,72	7,12	0,23	2,35	121,5	420,15	95,34	7,61

		Всего за день:		54,56	61,56	208,2	1612,06	1,24	8,28	0,26	3,12	391,3	815,77	183,95	10,59
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день	41,79	36,11	183,04	1223,81	0,86	25,36	0,16	2,36	403,42	605,85	159,56	7,78
3 день	35,3	38,68	198,29	1299,68	1,62	40,79	0,1	4,3	325,82	728,11	211,59	9,01
4 день	47,42	43,43	213,59	1436,69	1,31	11,41	0,29	5,08	275,65	775,23	192,78	11,31
5 день	35,2	44,38	210,95	1393,64	1,13	23,08	0,3	6,29	332,82	577,76	167,32	8,78
6 день	42,57	45,01	197,98	1300,56	1,24	31,58	0,1	6,59	489,98	672,37	175,76	9,07
7 день	51,09	45,84	204,91	1440,86	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23
8 день	39,87	39,68	203,45	1340,72	1,2	6,18	0,1	4,63	423,79	682,64	163,08	7,55
9 день	41,72	55,34	213,37	1437,8	1,29	21,55	0,06	5,3	278,81	655,64	194,39	12,03
10 день	45,72	37,28	185,05	1278,01	1,63	22,63	0,11	4,72	551,73	827,53	231,19	9,73
11 день	54,04	71,91	183,79	1630,62	1,19	12,49	0,18	4,85	317,81	724,55	164,72	10,07
12 день	42,59	44,16	204,27	1398,86	1,23	19,98	0,33	5,46	559,92	702,18	179,45	10,06
Итого:	54,56	61,56	208,2	1612,06	1,24	8,28	0,26	3,12	391,3	815,77	183,95	10,59
Среднесуточное	531,87	563,38	2406,89	16793,31	15,24	229,13	2,15	54,51	4818,45	8518,2	2214,04	118,21
норма 50	44,32	46,95	200,57	1399,44	1,27	19,09	0,18	4,54	401,54	709,85	184,50	9,85
Выполнение %	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6
	115,12	119,16	119,75	119,10	211,67	63,65	0,05	75,71	73,01	129,06	147,60	164,18

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.