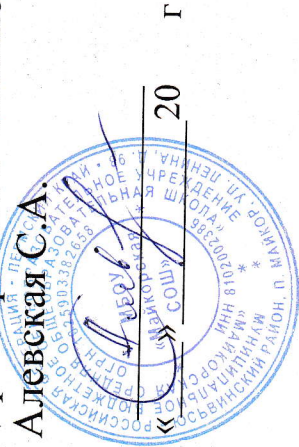


УТВЕРЖДАЮ:
И.А.Петрова



И.А.Петрова
2024 Г

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



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	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		
2	3																

Вторник

Завтрак:																	
109/2008	Каша овсяная "Геркулесовая" 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			
282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65			
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6			
	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 завтрак:	555	15,71	12,01	97,54	567	0,99	3,97	0,15	0,9	200,43	332,87	96,59	4,03			

Обед:

31/2008	Овощная подгариновка (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
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
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
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
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	860	27,04	29,9	111,1	834,26	0,62	25,51	0,24	6,4	115,19	376,81	112,54	4,91

Всего за день:			42,75	41,91	208,64	1401,26	1,61	29,48	0,39	7,3	315,62	709,68	209,13	8,94
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Среда

Завтрак:

112/2008	Каша пшеничная 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
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
366/2008	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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:	560	19,19	17,1	96,68	624,08	0,61	3,66	0,09	0,32	415,97	401,36	82,46	5,63

Обед:

1/2008	Овощная подгарнировка (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
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
1У 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,05	0,02	0	0,59	11,09	107,56	19,8	0,86
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
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	865	36,33	44,68	159	1083,74	0,86	19,53	0,13	9,81	176,43	526,81	155,89	10,57

	Итого за день:		55,52	61,78	255,68	1707,82	1,47	23,19	0,22	10,13	592,4	928,17	238,35	16,2
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------

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

Четверг

Завтрак:

11/2/008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,1	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
28/7/2008	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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 завтрак:	555	18,07	10,84	117,37	644,8	0,93	0,47	0,02	0,95	225,2	394,2	92,48	3,16

Обед:

12/2/008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с соевыми огурцами)	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
4/5/2008	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
2/10/2008	Курица в соусе с томатом	85	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
22/7/2008	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
10/0/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	825	38,96	45,45	109,99	1006,29	0,79	17,12	0,26	6,81	114,64	376,44	108,96	7,1

	Всего за день:		57,03	56,29	227,36	1651,09	1,72	17,59	0,28	7,76	339,84	770,64	201,44	10,26
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Пятица

Завтрак:

11/4/2008	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
16/6/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
10/0/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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	16,94	14,8	91,32	571,72	0,49	1,85	0,07	0,29	263,23	308,39	54,15	2,8

Обед:

7/2/008	Овощная подгарировка (Салат из квашеной капусты)	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
4/4/2008	Суп из овощей	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
1/0/030	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	1,12
2/4/2008	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
2/7/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	865	25,38	37,66	105,45	870,88	0,69	32,14	0,05	5,74	160,51	360,16	109,55	4,7
	Всего за день:		42,32	52,46	196,77	1442,6	1,18	33,99	0,12	6,03	423,74	668,55	163,7	7,5

№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энден-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		

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

10/2/2008	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
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
28/7/2008	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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	555	15,56	27,03	99,92	710,14	0,52	1,04	0,02	0,42	209,88	245,45	51,91	2,56

7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
4/5/2008	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
1/У 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	1,12
2/7/2008	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
10/0/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	860	27,34	34,77	103,93	847,64	0,75	22,33	0,01	6,68	135,95	357,68	107,59	6,3

Всего за день:			42,9	61,8	203,85	1557,78	1,27	23,37	0,03	7,1	345,83	603,13	159,5	8,86
-----------------------	--	--	------	------	--------	---------	------	-------	------	-----	--------	--------	-------	------

№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			5	6	7										8	9	10	11	12
2	3	4																	

Вторник

Завтрак:

10/7/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
16/6/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
10/0/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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	18,28	16,58	89,43	586,51	0,51	0,71	0,06	0,73	363,9	310,7	52,94	2,75

Обед:

1/2008	Овощная подгарнировка (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
4/2/2008	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
1/0/31	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
2/19/2008	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
2/8/2008	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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	865	35,23	44,97	146,49	1032,26	0,87	19,65	0,17	8,17	193,09	543,53	151,04	9,29

Всего за день:

			53,51	61,55	235,92	1618,77	1,38	20,36	0,23	8,9	556,99	854,23	203,98	12,04
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-----	--------	--------	--------	-------

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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	

Среда

Завтрак:

11/2/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,56	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
28/1/2008	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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 завтрак:	555	15,75	9,98	121,38	644,75	1,39	0,51	0,03	1,89	223,94	319,08	85,03	6,79

Обед:

31/2/2008	Овощная подгарнировка (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
3/7/2008	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
1/У 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
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
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	870	25,39	32,66	118,31	881,23	0,7	25,57	0,25	6,12	157,59	505,63	135,33	5,69
	Всего за день:		41,14	42,64	239,69	1525,98	2,09	26,08	0,28	8,01	381,53	824,71	220,36	12,48

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-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	

Четверг

Витрагас:

11/4/2008	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
16/6/2008	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
27/4/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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:	555	19,34	16,28	108,3	657,47	0,49	1,91	0,09	0,31	309,64	328,96	53,35	2,24

обед

23/2008	Овощная подгарировка (Салат из свеклы отварной)	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	2,37	0	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
5/9/2008	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
1/У 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	1,12
22/7/2008	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
28/2/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	875	27,76	30,97	112,22	834,25	0,66	10,31	0,15	7,52	176,61	369,81	128,15	5,7

	Итого за день:	47,1	47,25	220,52	1491,72	1,15	12,22	0,24	7,83	486,25	698,77	181,5	7,94
--	-----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

№ рецепта или блюда	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
																6	7

Полдница

Завтрак:

11/2008	Каша ячневая молочная жидкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,1	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
16/2008	Мисо сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
29/2008	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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	15,02	19,78	103,36	656,6	0,54	3,67	0,01	1,06	176,52	327,15	79,47	3,26

Обед:

24/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	100	0,8	0,1	2,3	13	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
6/2008	Щи из свежей 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
18/2008	Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
28/2008	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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	31,8	24,43	101,68	757,6	0,72	43,01	0,17	2,66	204,37	467,38	130,96	8,62

	Всего за день:		46,82	44,21	205,04	1414,2	1,26	46,68	0,18	3,72	380,89	794,53	210,43	11,88
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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

Суббота

Завтрак:

11/0/2008	Каша перловая вязкая	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
16/6/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
28/7/2008	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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	20,48	17,13	105,18	662,64	0,52	0,79	0,07	0,81	410,11	447,27	87,14	2,63

Обед:

13/9/2008	Подгарнировка (Яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
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
ГУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,05	0,02	0	0,59	11,09	107,56	19,8	0,86
21/9/2008	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
10/0/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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:	855	42,81	37,78	121,23	997,06	0,87	8,07	0,24	3,04	142,59	588,36	147,05	9,9

	Всего за день:		63,29	54,91	226,41	1659,7	1,39	8,86	0,31	3,85	552,7	1035,63	234,19	12,53
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	---------------	--------------

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

	Питц. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
																					5
1 день	48,1	56,95	209,53	1549,87	1,35	14,18	0,28	4,02	412,03	737,7	182,06	11									
2 день	42,75	41,91	208,64	1401,26	1,61	29,48	0,39	7,3	315,62	709,68	209,13	8,94									
3 день	55,52	61,78	255,68	1707,82	1,47	23,19	0,22	10,13	592,4	928,17	238,35	16,2									
4 день	57,03	56,29	227,36	1651,09	1,72	17,59	0,28	7,76	339,84	770,64	201,44	10,26									
5 день	42,32	52,46	196,77	1442,6	1,18	33,99	0,12	6,03	423,74	668,55	163,7	7,5									
6 день	58,21	56,86	211,51	1599,28	1,2	16,59	0,29	2,14	648,86	821,01	171,2	10,97									
7 день	42,9	61,8	203,85	1557,78	1,27	23,37	0,03	7,1	345,83	603,13	159,5	8,86									
8 день	53,51	61,55	235,92	1618,77	1,38	20,36	0,23	8,9	556,99	854,23	203,98	12,04									
9 день	41,14	42,64	239,69	1525,98	2,09	26,08	0,28	8,01	381,53	824,71	220,36	12,48									
10 день	47,1	47,25	220,52	1491,72	1,15	12,22	0,24	7,83	486,25	698,77	181,5	7,94									
11 день	46,82	44,21	205,04	1414,2	1,26	46,68	0,18	3,72	380,89	794,53	210,43	11,88									
12 день	63,29	54,91	226,41	1659,7	1,39	8,86	0,31	3,85	552,7	1035,63	234,19	12,53									
Итого:	598,69	638,61	2640,92	18620,07	17,07	272,59	2,85	76,79	5436,68	9446,75	2375,84	130,6									
Среднесуточное	49,89	53,22	220,08	1551,67	1,42	22,72	0,24	6,40	453,06	787,23	197,99	10,88									
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9									
Выполнение %	110,87	115,69	114,92	114,09	203,21	64,90	0,05	106,65	75,51	131,20	131,99	120,93									

Источниковая 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.



Петрова Ирина Алексеевна

Ирина