

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Юсьвинская СОШ»
Аникина Н.М.

Аникина Н.М..



2025T

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

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

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Эн. ценность (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				

Понедельник

Первая неделя

Завтрак:																			
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,15	9,6	40,25	291,75	0,24	0,75	47,75	0,55	144,5	278,25	138,75	4,28				
2.	76/2021	Сыр (порезави)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2				
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	0,06				
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	21,28	15,89	88,27	584,85	0,69	0,87	157,95	0,63	323,97	444,55	171,4	6,11				

Обед

1.	149/2021	Овощная подливочка (Огурцы соление)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36				
2.	122/2021	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.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1				
4.	256/2021	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.	484/2021	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	0,06				
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	33,02	31,33	109,57	856,53	0,66	7,93	62,83	1,74	111,52	387,07	85,89	4,47				

Итого за день:				54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58				
----------------	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-----	--------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Энергетическая (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		

Вторник

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,74	8,21	38,86	229,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57
2.	464/2008	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
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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	16,82	10,35	101,1	571,38	0,94	2,02	59,5	0,65	251,61	310,95	65,98	2,2

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	TV-30	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,05	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.	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	0,06
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	32,03	25,87	114,23	822,8	0,84	10,71	61,88	3,16	209,09	484,34	197,5	8,14

Всего за день:			48,85	36,22	215,33	1394,18	1,78	12,73	121,38	3,81	462,7	795,29	265,08	10,34	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	-------	--------	--------	-------	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пит. вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	16				

Средн

Завтрак:

1.	22/2021	Каша ячменная вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13					
2.	76/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	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	0,06					
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	19,08	14,59	91,22	577,6	0,61	2,3	158,45	299,62	370,77	458,45	74,65	2,6					

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.	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.	376/2021	Резь из мяса птицы	220	23,1	20,9	17,49	350,9	0,18	9,13	74,8	0,79	39,6	251,9	51,7	2,86					
4.	464/2008	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	0,06					
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:			635	34,64	31,26	87,49	776,85	1,08	21,65	84,3	4,8	186,34	471,55	118,7	5,6					

Итого за день:			53,72	45,85	178,71	1354,45	1,69	23,95	242,75	304,42	557,11	930	193,35	8,2						
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-----	--------	-----	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Энергетич. (ккал)	Витаминиз. (мг)								Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						

Питание

Завтрак:

1.	229/2021	Каши "Дружба"	250/5	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	1,65	49,25	0,18	162,5	175	38,25	0,55						
2.	76/2021	Сыр (попийн)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	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						
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06						
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	16,73	14,54	82,72	533,35	0,56	2,77	159,45	0,28	344,77	342,7	71,7	2,43						

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из крапивоной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34						
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86						
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02						
4.	213/2021	Каши 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.	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	0,06						
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	28,08	28,96	102,83	823,79	0,78	19,11	44,38	5,08	199,84	475,18	181,17	6,93						

Всего за день:

				44,81	43,5	185,55	1357,14	1,34	21,88	203,83	5,36	544,61	817,88	252,87	9,36						
--	--	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Питт. вещества (г)				Эн. ценность (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				

Понедельник

Второй завтрак

Завтрак:																				
1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,45	8,15	40,23		260	0,08	1,68	49,75	0,2	160,25	174,45	37	0,17				
2.	76/2021	Сыр (порезками)	20	4,12	5,32	0		66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2				
3.	464/2008	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	0,06				
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	17,78	15,54	90,35		578,1	0,55	2,1	169,45	0,28	388,92	371,35	71,75	1,25				

Обед:

1.	9/2021	Овощная полтарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92		56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34				
2.	116/2021	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.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32		199,63	0,09	0,88	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1				
4.	236/2021	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.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15		60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02				
6.		Хлеб пшеничный	40	3,94	0,4	26,6		129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06				
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	26,2	28	109,75		800,33	0,69	16,73	47,83	5,42	115,07	289,9	71,83	4,14				

		Всего за день:	43,98	43,54	200,1	1378,43	1,24	20,83	217,28	5,7	503,99	661,25	143,58	5,39						
--	--	----------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)				Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав (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							

Вторник

Завтрак:

1.	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1		291,82	0,17	2,17	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35							
2.	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							
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6		129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06							
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	17,56	9,3	116,04		624,22	1	2,37	48,51	1,35	222,64	381,41	95,32	4,6							

Обед:

1.	5/4/2021	Овощная поджаренная (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9		39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43							
2.	1/0/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25		109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86							
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66		120,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02							
4.	37/1/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44		126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99							
5.	4/6/2008	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	0,06							
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	27,86	29,3	97,49		707,43	1,16	14,49	55,5	4,08	186,97	446,24	133,42	4,93							

		Всего за день:		45,42	38,6	213,53		1331,65	2,16	16,86	104,01	5,43	409,61	827,65	228,74	9,53							
--	--	----------------	--	-------	------	--------	--	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--	--

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)				Эн. ценность (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				

Средн

Завтрак:

1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,75	258,25	69,5	1,56				
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				
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06				
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:	575	17,05	22,52	96,97	664,55	1,03	2,9	59,25	0,72	225,15	388,2	108,4	3,99				

Обед:

1.	47/2021	Овощная полтарировка (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 грибами	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 584	Теплень 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.	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	0,12				
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	0,06				
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:	925	27	22,56	128,96	830,64	1	8,75	58,9	5,55	166,09	463,24	145,23	4,56				
		Всего за день:		44,05	45,08	225,93	1495,19	2,03	11,65	118,15	6,27	401,24	851,44	253,63	8,55				

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (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				

Четверг

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13				
2.	76/2021	Сыр (попизими)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	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	0,06				
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:			555	20,21	15,97	89,42	586,15	0,6	1,73	48,5	299,6	411,17	484,65	79,15	3,01				

обед

1.	149/2021	Овощная полтарнировка (Суперца соевые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36				
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	37,75	49	23,25	1,1				
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1				
4.	256/2021	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.	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				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06				
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	27,54	24,73	114,69	797,03	1,01	10,78	47,83	3,9	128,34	330,07	92,04	5,74				

Всего за день:				47,75	40,7	204,11	1381,18	1,61	12,51	96,33	303,5	539,51	814,72	171,19	8,75				
----------------	--	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	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			

Пятница

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,75	0,2	164,75	228,5	58,5	1,5					
2.	76/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2					
3.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	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	0,06					
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 обед:			550	19,26	15,49	98,37	614,6	0,69	1,75	158,95	0,28	342,52	392,9	86,95	2,53					

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с кашеиной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,56	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42					
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35	204,25	171,5	25,75	0,64					
3.	TV 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	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 витаминов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69					
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:			860	31,38	31,94	111,71	898,24	0,8	8,9	102,63	3,54	381,14	594,18	191,12	6,9					

Всего за день:

50,64	47,43	210,08	1512,84	1,49	10,65	261,58	3,82	723,66	983,08	278,07	9,43									
-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Итого

Пятница

Завтрак:

1.	235/2021	Кашия пшеничная молочная жидкая	250,5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,75	0,2	164,75	228,5	58,5	1,5												
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2												
3.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	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	0,06												
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 обед:			550	19,26	15,49	98,37	614,6	0,69	1,75	158,95	0,28	342,52	392,9	86,95	2,53												

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42												
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35	204,25	171,5	25,75	0,64												
3.	ТУ 30	Копчености из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02												
4.	213/2021	Кашия 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	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:			860	31,38	31,94	111,71	898,24	0,8	8,9	102,63	3,54	381,14	590,18	191,12	6,9												

Всего за день:			50,64	47,43	210,08	1512,84	1,49	10,65	261,58	3,82	723,66	983,08	279,07	9,43												
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Питательная и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

Пит. вещества (г/г)				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							
54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58							
48,85	36,22	215,33	1394,18	1,78	12,73	121,38	3,81	462,7	795,29	265,08	10,34							
53,72	45,85	178,71	1354,45	1,69	23,95	242,75	304,42	557,11	930	193,35	8,2							
44,13	39,58	217,82	1419,08	2,01	15,93	99,83	6,42	338,54	890,99	194,12	9,89							
44,81	43,5	185,55	1357,14	1,34	21,88	203,83	5,36	544,61	817,88	252,87	9,36							
43,98	43,54	200,1	1378,43	1,24	20,83	217,28	5,7	503,99	661,25	143,58	5,39							
45,42	38,6	213,53	1331,65	2,16	16,86	104,01	5,43	409,61	827,65	228,74	9,53							
44,05	45,08	225,93	1495,19	2,03	11,65	118,15	6,27	401,24	851,44	253,63	8,55							
47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	539,51	814,72	171,19	8,75							
50,64	47,43	210,08	1512,84	1,49	10,65	261,58	3,82	723,66	983,08	278,07	9,43							
477,65	427,72	2049	14067,52	16,7	155,79	1685,92	647,1	4916,46	8403,92	2235,92	90,02							
47,77	42,77	204,90	1406,75	1,67	15,58	168,59	64,71	491,65	840,39	223,59	9,00							
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9							
106,14	92,98	107,00	103,44	238,57	44,51	37,46	1078,50	81,94	140,07	149,06	100,02							

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.