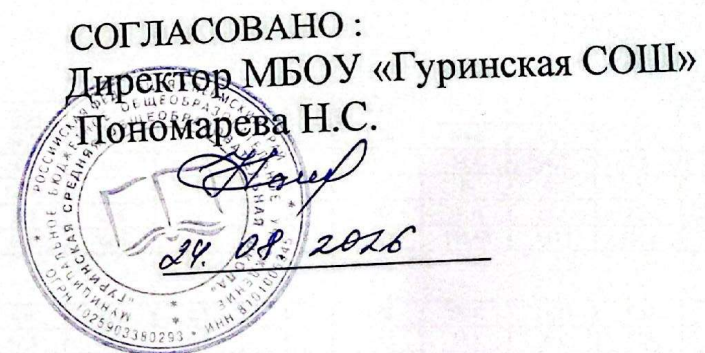




Петрова И.А.

2026 г



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

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.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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2.	76/2021	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.	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:	525	22,12	15,34	94,44	611	1,04	1,02	157,9	0,52	347,84	463,7	159,2	5,79

Обед

1.	148/2021	Овощная поджарка (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	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
3.	ТУ031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
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:	815	23,85	22,73	111,57	750,95	0,94	9,36	33,03	2,71	130,12	345,93	101,1	4,79

		Итого за день:		45,97	38,07	206,01	1361,95	1,98	10,38	190,93	3,23	477,96	809,63	260,3	10,58
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

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

Вторник

Завтрак:

1.	216/2021	Каша перловая вязкая	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9
2.	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
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:	505	15,08	7,64	104,34	552,4	0,9	0,84	38,6	0,92	173,64	358,2	78,1	3,69

Обед:

1.	42/2021	Овощная поджаренная (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.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	484/2021	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:	815	25,16	18,69	115,09	733,97	1,02	13,16	31,5	7,02	101,17	354,54	103,12	5,23

		Итого за день		40,24	26,33	219,43	1286,37	1,92	14	70,1	7,94	274,81	712,74	181,22	8,92
--	--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	------	----	------	------	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Энлиен-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

Среда

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшениная молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2.	76/2021	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.	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:	530	19,56	14	96,06	594,2	1,02	2,42	149,2	0,26	317,64	394,7	93,7	4,37

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.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	213/2021	Каша греческая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
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:	825	28,51	26,2	111,59	807,19	1,09	7,42	55,85	3,3	232,33	498,99	183,33	7,33
		Итого за день:		48,07	40,2	207,65	1401,39	2,11	9,84	205,05	3,56	549,97	893,69	277,03	11,7

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (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	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2	484/2021	Кисель из концентрата плодового и атодного 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:	505	14,92	7,58	98,96	529,6	0,94	1,26	38,6	239,6	186,94	364,4	69,5	3,02

Обед:

1.	1/2021	Овощная подлариновка (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.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
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:	765	29,89	23,16	116,42	800,8	1,07	30,8	36	2,48	116,44	472,5	128,3	7,46

		Итого за день:		44,81	30,74	215,38	1330,4	2,01	32,06	74,6	242,08	303,38	836,9	197,8	10,48
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	--------	--------	-------	-------	-------

№ п/п	№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
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.	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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	520	13,16	18,44	92,52	593,55	0,88	1,34	45,8	0,18	162,8	268,35	67,7	3,06

Обед:

1.	18/2021	Овощная 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.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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:	810	30,53	25,53	112,31	812,84	1,12	12,59	61	3,42	156,69	402,34	106,38	6,22

		Итого за день:		43,69	43,97	204,83	1406,39	2	13,93	106,8	3,6	319,49	670,69	174,08	9,28
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	---	-------	-------	-----	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энци-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.	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
2.	76/2021	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.	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	525	18,4	14,26	89,84	568,1	0,94	1,74	159,1	0,22	362,24	381,1	78,8	2,81

Обед:

1.	15/2021	Овощная подгарнировка (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.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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:	815	26,09	25,81	104,71	760,15	1	8,78	37,53	4,75	104,19	316,45	82,59	5,79

		Итого за день:		44,49	40,07	194,55	1328,25	1,94	10,52	196,63	4,97	466,43	697,55	161,39	8,6
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-----

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			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

Вторник

Завтрак:

1	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2	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
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:	505	10,26	7,1	68,94	384,4	0,15	1,98	40,2	0,56	150,2	156,5	29,1	1,52

Обед:

1.	26/2021	Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
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 за обед:	815	25,53	26,7	101,54	760,14	1,09	14,55	36	4,72	143,33	393,94	126,28	6,05

		Итого за день:		35,79	33,8	170,48	1144,54	1,24	16,53	76,2	5,28	293,53	550,44	155,38	7,57
--	--	----------------	--	-------	------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

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

Среда

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.	76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
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:	535	20,37	14,58	93,46	592,35	0,95	2,41	176,35	239,72	377,44	470,7	84,5	4,12

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	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
3.	ТУ584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
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	0,6
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:	815	23,24	21,02	115,14	753,64	1,02	11,75	33,02	4,64	154,52	484,87	122,81	4,77
		Итого за день:		43,61	35,6	208,6	1345,99	1,97	14,16	209,37	244,36	531,96	955,57	207,31	8,89

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

Четверг

Завтрак:

1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,25
2.	484/2021	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 :	505	14,84	9,42	94,98	530	0,99	1,52	42,6	0,54	190,74	332,8	89,5	3,37

обед

1.	5/2021	Овощная поджаренная (Салат из капусты белокачанной 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.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	367/2021	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.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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	810	28,57	23,52	105,44	751,93	1,06	14,36	98,36	3	111,56	310,59	94,36	6,72
		Итого за день:		43,41	32,94	200,42	1281,93	2,05	15,88	140,96	3,54	302,3	643,39	183,86	10,09

№ п/п	№ рецепта по блюду	Наименование блюда	Выход (г)	Зем. компоненты (г)			Жиры (г)	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Na
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питание

Завтрак:

1	212/2021	Каши гречневые молочная каша	200/5	7.61	6.64	36.26	214.8	0.14	1.7	19	0.76	139.4	194.4	17.5	1.90
2	79/2021	Масло сливочное (порционная)	20	0.16	14.5	0.28	132.2	0	0	8	0.05	0.80	1.6	0	0.01
3	417/2021	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.3	0.93
4		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	10	12	7	0.6
5		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	58.5	0.38	0	0	0	0.57	44.3	11.41	0.75
		Итого за завтрак:	500	13.63	21.91	84.54	593.7	0.58	1.7	47	0.78	164.75	260.1	62.48	4.97

Обед

1	148/2021	Салатка поджаренная (Помидоры свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	0.02	2.1	0	0.06	10.64	18.16	6.46	0.31
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1.48	3.54	5.56	60	0.03	6.4	0	1.88	29.4	29.2	18.6	0.88
3	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10.26	10.29	6.35	159.11	0.04	0.38	6	0.43	8.23	73.25	16.25	0.69
4	213/2021	Каши гречневая каша	150	6.69	5.56	24.15	175.05	0.14	0.41	24.61	0.33	86.7	166.97	43.25	2.17
5	464/2021	Корейский салатик с молоком	200	1.4	1.2	11.4	63	0.02	0.3	9.3	0	34.3	28.3	6.1	0.97
6		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	10	12	7	0.6
7		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3.74	0.54	24.24	119	0.76	0	0	0	19.14	88.4	26.9	1.3
		Итого за обед:	815	27.93	21.79	99.44	712.16	1.07	9.63	44.15	2.72	218.47	456.28	165.76	6.62
		Итого за день:		41.56	43.7	183.98	1305.86	1.65	11.33	91.15	3.5	383.02	716.38	228.19	10.99

Полная и энергетическая ценность по количеству молока с подкормочной пищей за 14-15 лет

1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
6 день
7 день
8 день
9 день
10 день
Итого:
Среднедневное
норма 50
Выполнение %

Пол. вещества (г/г)			Эквив. (ккал)	Витамин (мг)				Минеральный элемент (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45,97	38,07	206,03	1361,93	1,98	10,34	190,93	3,23	477,06	409,63	260,3	10,58
40,24	26,33	219,43	1286,37	1,92	14	70,1	7,94	274,83	712,74	183,32	4,97
48,07	40,2	207,65	1401,39	2,11	9,84	205,04	3,36	549,97	493,09	277,03	11,7
44,81	30,74	215,38	1330,4	2,08	32,06	74,6	242,08	303,18	438,9	197,6	10,48
43,69	43,97	204,83	1406,39	2	13,93	106,8	3,6	319,49	670,09	174,08	7,28
44,49	40,07	194,55	1328,25	1,94	10,52	196,63	4,97	466,43	497,53	161,39	6,6
35,79	33,8	170,48	1144,54	1,24	16,53	76,2	5,28	293,53	530,44	153,38	7,23
43,61	35,6	208,6	1345,99	1,97	14,16	209,37	244,36	531,96	953,57	207,31	8,99
43,41	32,94	209,42	1281,93	2,05	15,88	140,96	3,54	302,1	643,39	183,96	10,09
41,56	43,7	183,98	1305,86	1,65	11,33	91,15	3,5	383,02	736,36	228,19	10,69
431,64	365,42	2011,33	13193,07	18,87	148,63	1361,79	322,06	1902,83	7506,08	2026,36	96,8
43,16	36,54	201,13	1319,31	1,89	14,86	136,18	52,21	190,29	750,70	202,08	9,68
38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	330	6	530	530	125	6
112,11	92,75	120,08	112,28	314,50	49,54	38,91	870,10	70,96	136,49	162,12	191,33

Используемая литература

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.