

УТВЕРЖДАЮ:

И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

2015 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гуриновская СОШ»
Пономарева Н.С.



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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	22/7/2021	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 (попуриним)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25				
3	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	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	0	10	3,2	7	0,6			
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за завтрак:	505	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	176,35	239,7	365,07	425,1	70,25	3,32				

Обед:

1.	15/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих овощей 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.	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 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.	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.	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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	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	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за обед:	760	23,71	24,96	100,91	726,15	0,63	6,78	47,03	2,61	103,23	328,25	93,99	4,06				
		Итого за день:		42,11	39,27	182,05	1257	1,2	8,19	223,38	242,31	468,3	753,35	164,24	7,38				

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

Вторник

Завтрак:

1	234/2021	Каши 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		
3	495/2021	Компот из смеси сухофруктов с витамином	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
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 на завтрак:			505	15,44	9,52	100,08	554	1	1,72	42,6	0,94	207,44	346,2	103,9	4,04		

Обед:

1	42/2021	Омлет из поджаренного (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	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	17/030	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	236/2021	Микропшеница изюма отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
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	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	5,7	3,2	1,7	0,46		
Итого за обед:			785	30,66	30,54	99,13	803,94	0,68	10,93	49,5	3,32	90,56	379,74	87,23	5,05		

Итого за день

46,1	40,06	199,21	1357,94	1,68	12,65	92,1	4,26	298	725,94	191,13	9,09						
------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	-----	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	12	Са	Р	Мg	Fe	16

Средн

Завтрак:

1	23/6/2021	Каши 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	4/8/2021	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	0,6	
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:			505	12,84	7,46	98,02	516,4	0,88	1,34	39,8	0,16		160,74	266	63,5	2,26	

Обед:

1.	1/2021	Омлетная поджаренная (Салат из капусты белокачанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8		40	28	16	0,53	
2.	10/2021	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 584	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.	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.	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:			855	25,01	24,35	95,19	710,74	1,14	26,91	36,02	5,6		176,47	503,27	134,96	6,09	
Итого за День:				37,85	31,81	193,21	1227,14	2,02	28,25	75,82	5,76		337,21	769,27	198,46	8,35	

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

Четыре

Четверг

Завтрак:

1	21/6/2021	Каша перловая вязкая молочная	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
3.	7/6/2021	Сыр (нормини)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.	4/6/2021	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
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	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	18,13	13,99	83,52	538,1	0,54	1,06	158,3	0,6	347,07	415,5	64,55	2,52

Обед:

1.	47/2021	Омлетная 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.	10/4/2021	Шницель из свежей курицы 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.	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.	213/2021	Чай с лимоном	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.	459/2021	Хлеб пшеничный	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Итого за обед:	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:			820	27,41	26,72	99,89	754,9	1,05	12,43	34,68	4,39	205,49	437,6	160,34	7,46
Итого за День:				45,54	40,71	183,41	1293	1,59	13,49	192,98	4,99	552,56	853,1	224,89	9,98

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Иные вещества (гр)			Энергич. (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				

Загрузка...

Печата

Питания

Завтрак:

1	23/9/2021	Каша пшеница 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	7/9/2021	Масло сливочное (пирожки)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
3	4/9/2021	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	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	13,69	19,09	84,14	567,65	0,63	2,3	45	0,2	159,63	268,55	72,25	3,42

Обед:

1.	14/8/2021	Омлетная полтарпирожка (Ломидоры 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.	9/9/2021	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.	Т/У 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4.	25/6/2021	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.	4/4/2021	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	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:			790	24,92	20,71	92,72	662,11	0,61	9,18	47	3,14	134,2	290,13	76,54	4,35
Итого за День:				38,61	39,8	176,86	1229,76	1,24	11,48	92	3,34	293,83	558,68	148,79	7,77

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)	Иши. вещества (г/п)				Эн.цет-ть	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Второй десерт

Помесельник

Завтрак:																			
1	229/2021	Каши "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 (порцими)	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	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	16,53	13,99	77,72	508,6	0,56	1,74	159,1	0,22	352,67	336,9	65,35	2,06				

Обед:

1	148/2021	Овощная поджаренная (Овощи 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	Сы 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	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	213/2021	Каши гречневая 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	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	26,77	23,06	96,87	706,7	1,05	9,81	34,68	2,75	199,57	429,18	157,2	7,25				

		Итого за день:		43,3	37,05	174,59	1215,3	1,61	11,55	193,78	2,97	552,24	766,08	222,55	9,31				
--	--	----------------	--	------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Исх. вещества (г)			Эквив-т (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.	21/6/2021	Каша перловая вязкая молочная	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.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	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											
		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	10,74	7	75	409,4	0,13	0,64	38,6	0,52	137,8	256,4	36,8	1,52											

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	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.	TV 584	Тетрадь рыбные из митя 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	0,11											
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.	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:	825	24,28	19,43	128,71	791,97	0,98	8	48,2	5,3	158,92	420,64	138,57	4,67											

		Итого за День:	35,02	26,43	203,71	1201,37	1,11	8,64	86,8	5,82	296,72	677,04	175,37	6,19													
--	--	----------------	-------	-------	--------	---------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Средн

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.	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		
3.	76/2021	Сыр (попийвин)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
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	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:	505	19,15	13,97	80,42	528,5	0,64	1,72	148,4	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84		

Обед:

1.	18/2021	Овощная подфаршировка (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.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,36	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88		
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.	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	0,6		
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:	790	22,2	25,79	76,82	638,24	0,68	18,49	36	4,5	122,86	321,94	94,23	4,46		

		Итого за День:		41,35	39,76	157,24	1166,74	1,32	20,21	184,4	5,04	414,73	712,24	238,68	10,3		
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------	--	--

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

Четверг

Завтрак:

1	23/0/2021	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	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	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		0,6
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	16,25	12,89	81,06	510,1	0,54	2,1	150,4	0,64	308,57	283,1	50,55		2,47

обед

1.	43/2021	Овощная полтарировка (Залив картофельный с квашенной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19		0,7
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.	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28		0,71
4.	464/2021	Кефирный 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		0,6
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	775	26,65	19,23	94,8	665,5	0,7	14,7	38,5	3,6	137,13	318,9	101,25		4,45

Итого за день:

			42,9	32,12	175,86	1175,6	1,24	16,8	188,9	4,24	445,7	602	151,8	6,92		
--	--	--	------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	-------	-----	-------	------	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищ. вещества (г/р)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белок	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		

Питание

Затрагивает:

1.	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	79/2021	Масло сливочное (пюрирован)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
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	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	13,63	21,91	84,54	593,7	0,58	1,7	47	0,78	164,55	280,1	62,45	4,07

обед

1	26/2021	Овощная подфаршировка (салат из свежих 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	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 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	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
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	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:	795	24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57
Итого за день:			37,99	46,83	178,67	1301,44	1,21	13,57	84,5	5,72	265,41	578,64	143,58	9,64	

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

	Исх. вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 день	5	6	7	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
2 день	42,11	39,27	182,05	1257	1,2	8,19	223,38	242,31	468,3	753,35	164,24	7,38	16				
3 день	46,1	40,06	199,21	1357,94	1,68	12,65	92,1	4,26	298	725,94	191,13	9,09					
4 день	37,85	31,81	193,21	1227,14	2,02	28,25	75,82	5,76	337,21	769,27	198,46	8,35					
5 день	45,54	40,71	183,41	1293	1,59	13,49	192,98	4,99	552,56	853,1	224,89	9,98					
6 день	38,61	39,8	176,86	1229,76	1,24	11,48	92	3,34	293,83	558,68	148,79	7,77					
7 день	43,3	37,05	174,59	1215,3	1,61	11,55	193,78	2,97	552,24	766,08	222,55	9,31					
8 день	35,02	26,43	203,71	1201,37	1,11	8,64	86,8	5,82	296,72	677,04	175,37	6,19					
9 день	41,35	39,76	157,24	1166,74	1,32	20,21	184,4	5,04	414,73	712,24	238,68	10,3					
10 день	42,9	32,12	175,86	1175,6	1,24	16,8	188,9	4,24	445,7	602	151,8	6,92					
Итого:	37,99	46,83	178,67	1301,44	1,21	13,57	84,5	5,72	265,41	578,64	143,58	9,64					
Среднее	410,77	373,84	1824,81	12425,29	14,22	144,83	1414,66	284,45	3924,7	6996,34	1859,49	84,93					
норма 50	41,08	37,38	182,48	1242,53	1,42	14,48	141,47	28,45	392,47	699,63	185,95	8,49					
Выполнение %	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6					
	106,69	94,88	108,94	105,75	237,00	48,28	40,42	474,08	71,36	127,21	148,76	141,55					

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.