

УТВЕРЖДАЮ
И.А. Петрова И.А.
« 12 » 20 08 г

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Гуринская СОШ»
Пономарева Н.С.

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

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

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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:		Каша ячневая вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
1	22/7/2021	Сыр (попиримин)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
2	7/6/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	4/3/2021	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	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5		Итого за завтрак:	555	20,17	15,93	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54

Обед:

1	15/2021	Омлетная подпарнировка (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	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
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	0,13
5	484/2021	Кисель из концентрата витамин	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	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	25,91	27,43	112,72	803,54	0,68	7,95	59,93	2,75	115,15	365,54	107,44	4,55
		Итого за день:		46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09

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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	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	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12	
2	7/6/2021	Сыр (попиримми)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25	
3	43/7/2021	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:			555	20,17	15,93	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54	

Обед:

1	15/2021	Омлетная подпарнировка (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	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1	
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	0,13	
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	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	25,91	27,43	112,72	803,54	0,68	7,95	59,93	2,75	115,15	365,54	107,44	4,55	
Итого за день:				46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09	

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

Вторник

Завтрак:

2.14/2021	Каша из овсяных хлопьев "Сэркус" жидкая	250/5	8,91	10,55	36,25	275,65	0,21	1,89	52,99	0,67	196,79	256,99	69,16	1,55
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
	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	17,19	11,59	107,19	608,05	1,04	2,09	52,99	1,07	246,03	396,59	117,46	4,34

Обед:

4.3/2021	Омлетная 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
12.2/2021	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
1.9/0.30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
2.9/6/2021	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
4.8/6/2021	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
	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:	885	33,82	34,47	107,97	887,22	0,71	12,3	62,8	3,56	100,46	420,74	96,32	5,53

Всего за день:

		51,01	46,06	215,16	1495,27	1,75	14,39	115,79	4,63	346,49	817,33	213,78	9,87
--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биологического сырья	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		

Среды

Исходные:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	1/2021	Овощная полтарировка (Салат из капусты белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53		
2	100/2021	Рисовый Ленгиралский	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	19/84	Котлеты Рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18		
4	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36,7	0,18	45	88,2	28,8	0,99		
5	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	0	0	0		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	0	0	0		
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:	955	26,54	27,23	100,5	764,02	1,18	29,27	46,02	6,14	188,72	532,87	146	6,48		
		Итого за день:		40,64	36,28	206,37	1331,15	2,07	30,94	95,53	6,34	380,73	832,97	216,72	8,77		

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Липиды (г/п)			Энергетич- ность (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		

Четверг

Завтрак:

1	21.06.2021	Каша перловая вязкая молочная	250/5	8,46	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	134,74	271,92	37,07	1,12				
2	21.06.2021	Сыр (порезанный)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2				
3	21.06.2021	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				
6		Итого за завтрак:	550	19,79	15,6	91,67	591,76	0,56	1,22	167,71	0,73	377,41	468,82	71,82	2,74				

1	21.06.2021	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	21.06.2021	Шницель из свинины 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	21.06.2021	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1				
4	21.06.2021	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	21.06.2021	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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5				
8		Итого за обед:	920	29,24	29,43	106,4	812,64	1,1	14,44	44,41	4,97	234,13	480,84	181,33	8,16				
9		Всего за день:		49,03	45,03	198,07	1404,4	1,66	15,66	212,12	5,7	611,54	949,66	253,15	10,9				

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (г)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Напиток																		
Напиток:																		
133/2021	Капша пшеница молочная жидкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49				
79/2021	Масло сливочное (попурции)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0				
439/2021	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	0,6				
	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 напиток:	550	15,51	20,9	92,72	626,09	0,68	2,62	54,51	0,24	191,78	313,13	83,66	3,71				
Обед																		
148/2021	Омлетная подфаршировка (Помидоры 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				
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1				
17/030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75				
276/2021	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				
404/2021	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				
	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:	890	26,59	23,25	100,94	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83	4,84				
	Всего за день:		42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55				

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

Понельник

Второй десерт

Напиток:

Каши "Дружба"	250/5	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55	
7/6/2021 Сыр (порцирами)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2	
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	
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	17,8	15,6	84,45	555,06	0,58	2,06	168,71	0,25	384,38	371,05	72,81	2,17	

Омешная полтарировка (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	
10/4/2021 Шир 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	
1/1/011 Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1	
11/1/2021 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	
4/5/2021 Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
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 обед:	915	28,6	25,77	103,38	764,44	1,1	11,82	44,41	3,33	228,21	472,42	178,19	7,95	

Всего за день:	46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12	
----------------	------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	-----	-------	--

№ п/п по форме	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)				Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
3		4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Вторник

Завтрак																					
116/2021	Каши перловая вязкая молочная	250/5	8,46	8,21	41,55	273,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,12							
		200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02							
414/2021	Кисель из концентрата витаминов	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	10	32	7	0,6						
	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						
	Хлеб ржано-пшеничный	555	12,4	8,61	83,15	463,06	0,15	0,8	48,01	0,65	168,14	309,72	44,07	1,74							
Итого за завтрак:																					

Обед																					
47/2021	Салатная подгариновка (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							
134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	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							
		120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91							
19/2021	Тефтели рыбные из минтай с соусом томатным	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13							
18/2021	Рис отварной	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69							
49/2021	Компот из смеси сухофруктов витаминов	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6							
	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5							
	Хлеб ржано-пшеничный	925	27,4	22,56	139,76	876,64	1,01	8,95	58,9	5,95	181,09	474,74	155,43	4,98							
Итого за обед:																					
Итого за день:																					

№ рецепта по форму	Наименование блюда	Выход (г/р)	Инд. вещества (г/р)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Средн

Выход:

11/2021	Каши гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,24	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25		
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		
7/6/2021	Сыр (попурин)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
	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 на завтрак:	555	21,33	15,84	88,27	585,43	0,69	1,87	157,72	0,65	320,07	444,59	171,52	6,67		

Обед

18/2021	Омлетная 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		
9/9/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1		
19/030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
3/7/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99		
4/4/2021	Кусель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
	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:	890	23,57	28,54	80,87	684,62	0,71	21,03	46	5,04	139,11	349,14	104,82	4,9		
	Итого на день:		44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57		

№ п/п	Наименование блоча	Выход (г/г)	Липиды (г/г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
3		4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Человек

Витамин

1	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57					
2	с мар (порошковые)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2					
3	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 ржаной-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	17,77	14,5	88,68	561,08	0,56	2,44	160,2	0,77	341,94	312,95	55,53	2,58					

Витамин

1	Пюре картофельное (Салат картофельный с кашеистой картошкой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7					
2	с уксусом (картофельный с бобовыми)	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03					
3	Пюре из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71					
4	Картофельный суп 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 ржаной-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	27,91	19,95	97,92	688,65	0,73	15,65	42	3,65	144,2	336,75	108,13	4,86					
Итого за день :			45,68	34,45	186,6	1249,73	1,29	18,09	202,2	4,42	486,14	649,7	163,66	7,44					

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)	Линч. вещества (г/р)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Питания																	
Вит. грасс:																	
1	212/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35		
2	79/2021	Мясно-сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01		
3	437/2021	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		
6		Итого за вит. грасс:	550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53		
обед																	
1	26/2021	Оливия подтарнировка (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	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71		
3	19/030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
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	439/2021	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		
8		Итого за обед:	920	27,93	27,75	114,35	829,32	1,04	13,54	47,8	5,6	118,78	363,49	100,87	6,74		
9		Всего за день:	43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27			

[Пищевая и энергетическая ценность, по циклическому меню с полдниковой для детей от 12-18 лет]

Вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2 день	46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09	46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69
3 день	51,01	46,06	215,16	1495,27	1,75	14,39	115,79	4,63	346,49	817,33	213,78	9,87	40,64	36,28	206,37	1331,15	2,07	30,94	95,53
4 день	40,64	36,28	206,37	1331,15	2,07	30,94	95,53	6,34	380,73	832,97	216,72	8,77	49,03	45,03	198,07	1404,4	1,66	15,66	212,12
5 день	42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	5,7	611,54	949,66	235,15	10,9	46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12
6 день	46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	5,58	612,59	843,47	251	10,12	39,8	31,17	222,91	1339,7	1,16	9,75	106,91
7 день	44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57	45,68	34,45	186,6	1249,73	1,29	18,09	202,2
8 день	43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	161,12	6,57	317,33	691	172,54	7,44	44,902	417,53	198,41	1362,86	15,25	164,55	1611,2
9 день	44,902	417,53	198,41	1362,86	15,25	164,55	1611,2	348,46	4418,24	7835,82	2100,55	93,3	44,90	41,75	198,94	1362,89	1,33	16,46	161,12
10 день	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9	99,78	90,77	103,89	100,21	217,86	47,01	35,80
Выходные %																			

Исходная информация:
 1. Вспомогательные материалы: нормативы, рецепты блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.