



И.А.Петрова  
2024 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МБОУ «Крохалевская СОШ»  
Старцева Н.Ю.



2024 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 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.	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
2.	287/2008	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
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>16,5</b>	<b>91,16</b>	<b>592,13</b>	<b>0,52</b>	<b>0,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>378,92</b>	<b>324,17</b>	<b>56,29</b>	<b>2,53</b>

Обед

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>24,82</b>	<b>21,59</b>	<b>106,48</b>	<b>722,16</b>	<b>0,75</b>	<b>23,71</b>	<b>0,08</b>	<b>2,06</b>	<b>108,29</b>	<b>315,05</b>	<b>96,59</b>	<b>6,19</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>43,22</b>	<b>38,09</b>	<b>197,64</b>	<b>1314,29</b>	<b>1,27</b>	<b>24,44</b>	<b>0,15</b>	<b>2,33</b>	<b>487,21</b>	<b>639,22</b>	<b>152,88</b>	<b>8,72</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витаминны (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				

**Вторник**

<b>Завтрак:</b>															
1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
2.	265/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>15,34</b>	<b>16,19</b>	<b>111,05</b>	<b>652,61</b>	<b>0,87</b>	<b>0,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,62</b>	<b>144,62</b>	<b>218,83</b>	<b>49,63</b>	<b>2,59</b>

<b>Обед:</b>															
1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	TV 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	4,5	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	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
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27,68</b>	<b>26,84</b>	<b>119,1</b>	<b>836,89</b>	<b>0,79</b>	<b>9,52</b>	<b>0,22</b>	<b>4</b>	<b>121,72</b>	<b>431,17</b>	<b>129,09</b>	<b>8,07</b>
		<b>Итого за День:</b>		<b>43,02</b>	<b>43,03</b>	<b>230,15</b>	<b>1489,5</b>	<b>1,66</b>	<b>10,1</b>	<b>0,23</b>	<b>4,62</b>	<b>266,34</b>	<b>650</b>	<b>178,72</b>	<b>10,66</b>

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

Среды

Завтрак:																
1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49	
2.	366/2008	Сыр (попцими)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22	
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>13,84</b>	<b>85,05</b>	<b>537,5</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>335,06</b>	<b>335,63</b>	<b>69,34</b>	<b>4,78</b>	

Обед:																
1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свежей капусты с морковью)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35	
2.	4/2/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82	
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1	
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53	
5.	287/2008	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	
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	
<b>Итого:</b>			<b>790</b>	<b>25,52</b>	<b>26,14</b>	<b>131,84</b>	<b>795,99</b>	<b>0,7</b>	<b>31,29</b>	<b>0,05</b>	<b>5,75</b>	<b>175,57</b>	<b>459,51</b>	<b>109,42</b>	<b>4,23</b>	

Итого за день:																
			<b>42,13</b>	<b>39,98</b>	<b>216,89</b>	<b>1333,49</b>	<b>1,28</b>	<b>31,92</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>510,63</b>	<b>795,14</b>	<b>178,76</b>	<b>9,01</b>		

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

Четверг

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	365/2008	Масло сливочное (порошковое)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4.		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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>515</b>	<b>15,13</b>	<b>14,81</b>	<b>102,52</b>	<b>609,91</b>	<b>0,92</b>	<b>0,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>	<b>152,66</b>	<b>320,31</b>	<b>80,37</b>	<b>3,63</b>

Обед:

1.	246/2008	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	372/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
5.	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
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>22,77</b>	<b>24,63</b>	<b>108,84</b>	<b>751,93</b>	<b>0,69</b>	<b>36,39</b>	<b>0,11</b>	<b>4,82</b>	<b>198,89</b>	<b>339,95</b>	<b>117,45</b>	<b>6,58</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>39,44</b>	<b>211,36</b>	<b>1361,84</b>	<b>1,61</b>	<b>36,97</b>	<b>0,12</b>	<b>5,64</b>	<b>351,55</b>	<b>660,26</b>	<b>197,82</b>	<b>10,21</b>
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. 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						

Питтница

Завтрак:

1.	109/2008	Каша овсяная из "Теркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
2.	366/2008	Сыр (порциани)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>16,85</b>	<b>15,48</b>	<b>79,52</b>	<b>530,7</b>	<b>0,56</b>	<b>3,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,65</b>	<b>348,04</b>	<b>346,74</b>	<b>75,96</b>	<b>3,5</b>

Обед:

1.	31/2008	Овощная поджаривовка (С-т картофеля с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>28,2</b>	<b>30,89</b>	<b>116,68</b>	<b>859,22</b>	<b>0,71</b>	<b>13,14</b>	<b>0,3</b>	<b>4,26</b>	<b>111,09</b>	<b>361,13</b>	<b>98,83</b>	<b>4,58</b>

		<b>Итого за День:</b>		<b>45,05</b>	<b>46,37</b>	<b>196,2</b>	<b>1389,92</b>	<b>1,27</b>	<b>16,66</b>	<b>0,36</b>	<b>4,91</b>	<b>459,13</b>	<b>707,87</b>	<b>174,79</b>	<b>8,08</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витаминь (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						

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:															
1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2.	287/2008	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
3.	365/2008	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
5.		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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,35</b>	<b>24,88</b>	<b>91,4</b>	<b>656,39</b>	<b>0,59</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,54</b>	<b>227,26</b>	<b>303,61</b>	<b>63,78</b>	<b>3,84</b>

Обед:															
1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свежей капусты с морковью)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	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
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	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>26,84</b>	<b>29,84</b>	<b>141,26</b>	<b>873,64</b>	<b>1,01</b>	<b>33,88</b>	<b>0,02</b>	<b>5,6</b>	<b>117,51</b>	<b>353,48</b>	<b>106,92</b>	<b>5,63</b>
		<b>Итого за День:</b>		<b>42,19</b>	<b>54,72</b>	<b>232,66</b>	<b>1530,03</b>	<b>1,6</b>	<b>34,93</b>	<b>0,05</b>	<b>6,14</b>	<b>344,77</b>	<b>657,09</b>	<b>170,7</b>	<b>9,47</b>

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

Вторник

Завтрак:

1.	110/2008	Каша перловая вязкая	200/5	6,94	7,2	39,48	250,52	0,05	0,28	0,01	0,55	112,61	182,96	41,35	0,79
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4.	366/2008	Сыр (горцизми)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,51</b>	<b>13,77</b>	<b>90,24</b>	<b>560,86</b>	<b>0,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>336,45</b>	<b>373,59</b>	<b>75,1</b>	<b>3,08</b>

Обед:

1.	32/2008	Овощная поджаренная (С-г картофельный с соевыми огурами)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	210/2008	Курица в соусе томатном	100	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,68	0,05	0,92	25,18	156,25	23,56	1,78
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>45,31</b>	<b>48,8</b>	<b>120,09</b>	<b>1097,43</b>	<b>0,77</b>	<b>20,87</b>	<b>0,3</b>	<b>4,36</b>	<b>159,96</b>	<b>498,76</b>	<b>134,85</b>	<b>8,91</b>

		<b>Итого за День:</b>		<b>62,82</b>	<b>62,57</b>	<b>210,33</b>	<b>1658,29</b>	<b>1,27</b>	<b>21,49</b>	<b>0,36</b>	<b>4,99</b>	<b>496,41</b>	<b>872,35</b>	<b>209,95</b>	<b>11,99</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------



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

Среда

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	365/2008	Масло сливочное (порцими)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
3.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>11,15</b>	<b>18,1</b>	<b>86,79</b>	<b>559,65</b>	<b>0,47</b>	<b>4,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>62,59</b>	<b>183,51</b>	<b>42,54</b>	<b>2,69</b>

Обед:

1.	17/2008	Овощная подгариновка (Салат из свежих овощей с луком )	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>23,63</b>	<b>30,09</b>	<b>102,06</b>	<b>785,22</b>	<b>1,03</b>	<b>20,69</b>	<b>0,24</b>	<b>5,58</b>	<b>152,98</b>	<b>375,77</b>	<b>122,43</b>	<b>5,95</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>34,78</b>	<b>48,19</b>	<b>188,85</b>	<b>1344,87</b>	<b>1,5</b>	<b>25,22</b>	<b>0,26</b>	<b>5,91</b>	<b>215,57</b>	<b>559,28</b>	<b>164,97</b>	<b>8,64</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
2.	366/2008	Сыр (порцязми)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	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
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
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>17,05</b>	<b>13,84</b>	<b>100,9</b>	<b>602,65</b>	<b>0,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>1,93</b>	<b>387,24</b>	<b>347,51</b>	<b>72,9</b>	<b>5,65</b>

обед

1.	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
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	163/2008	Рыба (минтай филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	287/2008	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
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>23,33</b>	<b>24,73</b>	<b>102,65</b>	<b>737,08</b>	<b>0,67</b>	<b>5,43</b>	<b>0,13</b>	<b>6,02</b>	<b>128,44</b>	<b>349,19</b>	<b>87,71</b>	<b>4,15</b>

		<b>Итого за День:</b>		<b>40,38</b>	<b>38,57</b>	<b>203,55</b>	<b>1339,73</b>	<b>1,26</b>	<b>6,19</b>	<b>0,21</b>	<b>7,95</b>	<b>515,68</b>	<b>696,7</b>	<b>160,61</b>	<b>9,8</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	------------

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

Пятница

Завтрак:

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	366/2008	Сыр (порцики)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>18,01</b>	<b>14,64</b>	<b>86,04</b>	<b>554,26</b>	<b>0,46</b>	<b>0,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>338,55</b>	<b>343,78</b>	<b>62,36</b>	<b>4,57</b>

обед

1.	246/2008	Овощная подгариновка (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	59/2008	Суп-поре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	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
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>23,91</b>	<b>22,34</b>	<b>109,34</b>	<b>735,9</b>	<b>0,64</b>	<b>24,64</b>	<b>0,09</b>	<b>3,82</b>	<b>184,47</b>	<b>307,11</b>	<b>92,63</b>	<b>5,89</b>

		<b>Итого за День:</b>		<b>41,92</b>	<b>36,98</b>	<b>195,38</b>	<b>1290,16</b>	<b>1,1</b>	<b>25,26</b>	<b>0,15</b>	<b>4,07</b>	<b>523,02</b>	<b>650,89</b>	<b>154,99</b>	<b>10,46</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2 день	43,22	38,09	197,64	1314,29	1,27	24,44	0,15	2,33	487,21	639,22	152,88	8,72			
3 день	43,02	43,03	230,15	1489,5	1,66	10,1	0,23	4,62	266,34	650	178,72	10,66			
4 день	42,13	39,98	216,89	1333,49	1,28	31,92	0,12	6	510,63	795,14	178,76	9,01			
5 день	37,9	39,44	211,36	1361,84	1,61	36,97	0,12	5,64	351,55	660,26	197,82	10,21			
6 день	45,05	46,37	196,2	1389,92	1,27	16,66	0,36	4,91	459,13	707,87	174,79	8,08			
7 день	42,19	54,72	232,66	1530,03	1,6	34,93	0,05	6,14	344,77	657,09	170,7	9,47			
8 день	62,82	62,57	210,33	1658,29	1,27	21,49	0,36	4,99	496,41	872,35	209,95	11,99			
9 день	34,78	48,19	188,85	1344,87	1,5	25,22	0,26	5,91	215,57	559,28	164,97	8,64			
10 день	40,38	38,57	203,55	1339,73	1,26	6,19	0,21	7,95	515,68	696,7	160,61	9,8			
Итого:	41,92	36,98	195,38	1290,16	1,1	25,26	0,15	4,07	523,02	650,89	154,99	10,46			
Среднедневное	433,41	447,94	2083,01	14052,12	13,82	233,18	2,01	52,56	4170,31	6888,8	1744,19	97,04			
норма 50	43,34	44,79	208,30	1405,21	1,38	23,32	0,20	5,26	417,03	688,88	174,42	9,70			
Выполнение %	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9			
	96,31	97,38	108,77	103,32	197,43	66,62	0,04	87,60	69,51	114,81	116,28	107,82			

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.