

УТВЕРЖДАЮ:
И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова
20.25 г

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

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



« 20 » 20 г

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)				Энтергия (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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	23,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111,2	3,42
2.	76/2021	Сыр (попечимый)	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:	500	19,05	13,97	80,22	526,5	0,64	0,72	148,4	0,52	295,07	388,9	143,85	5,25

Обед:

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Овощи 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.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,44	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,08
3.	170/21	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,51	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	256/2021	Макaronные 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 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:	785	29,86	27,4	101,13	773,25	0,61	6,56	49,53	1,5	101,62	346,07	76,8	3,26
		Итого за день:		48,91	41,37	181,35	1299,75	1,25	7,28	197,93	2,02	396,69	734,97	220,65	8,51

№ п/п	№ рецептур 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	Мg	Fe	
				5	6	7		9	10	11	12		13	14	15	16	

Завтрак:

Вторник

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.	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:	505	15,3	8,74	93,48	520,4	0,92	1,68	49,7	0,52	220,24	281,1	60,6	2,09		

Обед:

1.	26/2021	Омлетная поджаренная (Салат из смеси 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.	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	1,69		
3.	ТУ30	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.	213/2021	Каша 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.	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	5,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	785	29,24	23,34	105,56	754,26	0,77	9,45	48,65	3	183,28	430,4	172,83	7,23		
		Итого за день		44,54	32,08	199,04	1274,66	1,69	11,13	98,35	3,52	403,52	711,5	233,43	9,32		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	13	14	15	16

Средн

Завтрак:

1.	22/7/2021	Каши и чечевичная 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.	7/6/2021	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.	4/6/2021	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				
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:			500	17,27	12,93	82,94	522,3	0,58	1,98	148,8	239,72	332,17	398,9	65,75	2,37				

Обед:

1.	4/7/2021	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	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.	3/7/2021	Рыбу из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6				
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	0,06				
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:			765	32,24	28,46	85,14	732,6	1,05	19,12	77,5	4,26	172,84	441,5	110,8	5,21				
Итого за день:				49,51	41,39	168,08	1254,9	1,63	21,1	226,3	243,98	505,01	840,4	176,55	7,58				

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

Заголовок: Чистое

Четверг

Завтрак:

1.	21/6/2021	Каши 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	0,9
2.	79/2021	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	4	0,01	0,24	0,3	0	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	0,82
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	0,06
5.		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	1,5
Итого за завтрак:			515	14,76	14,89	93,67	572,5	0,89	0,64	42,6	0,53	158,88	347	67,9	3,28	3,28

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	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	0,88
3.	TY584	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	1,12
4.	236/2021	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	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	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	0,06
7.		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	1,5
Итого за обед:			820	26,04	20,54	107,78	730,64	1,07	13,31	37,52	5,1	138,17	469,17	111,66	5,9	5,9
Итого за день:			40,8	35,43	201,45	1303,14	1,96	13,95	80,12	5,63	297,05	816,17	179,56	9,18	9,18	9,18

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биологического сырья	Выход (г)	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

Питательные вещества

Завтрак:

1.	229/2021	Капуста "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44		
2.	76/2021	Сыр (попуримин)	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		
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:			505	15,43	12,89	75,82	485,7	0,54	2,44	149,6	0,24	312,27	307,7	64,05	2,32		

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из капустной 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	Рисовый суп с говядиной	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.	TV 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,58	0,96		
4.	213/2021	Капуста 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	0,06		
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:			790	26,02	26,13	94,43	726,49	0,72	17,38	34,65	4,5	177,76	426,89	158,28	6,19		
Итого за день:				41,45	39,02	170,25	1212,19	1,26	19,82	184,25	4,74	490,03	734,59	222,33	8,51		

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

Понедельник

Второй завтрак

Завтрак:

1.	23/6/2021	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.	7/6/2021	Сыр (порционы)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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			500	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	356,87	336,7	64,35	1,22

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренная (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.	11/6/2021	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.	ТУ031	Котлета 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.	23/6/2021	Макaronные 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	Кнели из консервированных овощей	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 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:			790	24,5	25,44	101,65	738,25	0,61	17,06	37,53	4,75	106,72	269,15	65,54	3,72
Итого за день:				40,99	39,35	183,95	1264,35	1,14	18,82	197,03	4,99	463,59	605,85	129,89	4,94

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

Вторник

Завтрак:

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.	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	0,06	
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:	505	15,74	7,68	107,2	567	0,97	1,9	39	1,16	188,64	334	86,1	4,14	

Обед:

1.	54/2021	Омлетная поджаренная (Яйца морская)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43	
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 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	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.	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	
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:	815	26,33	26,42	92,18	724,14	1,11	12,13	45,5	3,54	174,73	416,64	122,38	4,54	
		Итого за День:		42,07	34,1	199,38	1291,14	2,08	14,03	84,5	4,7	363,37	750,64	208,48	8,68	

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

Завтрак:

Среда

1.	23/4/2021	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.	79/2021	Мясное суповое (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	
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:	500	13,39	20,13	77,56	549,65	0,61	2,52	48,6	0,58	186,03	292,35	81,05	2,93	

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 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.	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.	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	0,1	
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:	800	22,01	19,16	105,79	686,47	0,59	7,8	48,2	4,9	134,35	364,94	114,92	3,5	
		Итого за день:		35,4	39,29	183,35	1236,12	1,2	10,32	96,8	5,48	320,38	657,29	195,97	6,43	

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

Четвер

Четверг

Загрузка:

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	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 загрузку:			505	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	38,85	239,7	372,57	425,1	70,25	2,78

обед

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Овощи соленные)	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	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.	ТУ031	Котлета 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.	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	815	25,87	22,19	106,47	734,75	0,97	8,96	37,53	3,23	116,19	308,57	84,75	5,25
		Итого за День:		44,27	36,5	187,61	1265,6	1,54	10,37	76,38	242,93	488,76	733,67	155	8,03

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

Питания

Завтрак:

1.	23/2021	Каша пшенная 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 (попимин)	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	Хлеб 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 завтрак :	500	17,39	13,63	89,44	554,7	0,64	1,42	149,2	0,24	309,57	347,2	75,25	2,23	

обед

1.	43/2021	Овощная полтарировка (Залит картофельный с кашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,08	9	27,6	11,4	0,42	
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51	
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,58	0,96	
4.	213/2021	Каша 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.	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:	760	28,41	28,51	101,03	782,79	0,74	8,36	81,25	3,36	321,56	519,79	168,18	6,2	
		Итого за день:		45,8	42,14	190,47	1337,49	1,38	9,78	230,45	3,6	631,13	866,99	243,43	8,43	

Питание и энергетическая ценность по нисиничному меню с подтирпункцией детей от 7-11 лет

	Пит. 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
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
1 день	48,91	41,37	181,35	1299,75	1,25	7,28	197,93	2,02	396,69	734,97	220,65	8,51	1	2	3	4	5	6	7	8
2 день	44,54	32,08	199,04	1274,66	1,69	11,13	98,35	3,52	403,52	711,5	233,43	9,32	1	2	3	4	5	6	7	8
3 день	49,51	41,39	168,08	1254,9	1,63	21,1	226,3	343,98	505,01	840,4	176,55	7,38	1	2	3	4	5	6	7	8
4 день	40,8	35,43	201,45	1303,14	1,96	13,95	80,12	5,63	297,05	816,17	179,56	9,18	1	2	3	4	5	6	7	8
5 день	41,45	39,02	170,25	1212,19	1,26	19,82	184,25	4,74	490,03	734,59	222,33	8,51	1	2	3	4	5	6	7	8
6 день	40,99	39,35	183,95	1264,35	1,14	18,82	197,03	4,99	463,59	605,85	129,89	4,94	1	2	3	4	5	6	7	8
7 день	42,07	34,1	199,38	1291,14	2,08	14,03	84,5	4,7	363,37	750,64	208,48	8,68	1	2	3	4	5	6	7	8
8 день	35,4	39,29	183,35	1236,12	1,2	10,32	96,8	5,48	320,38	657,29	195,97	6,43	1	2	3	4	5	6	7	8
9 день	44,27	36,5	187,61	1265,6	1,54	10,37	76,38	242,93	488,76	733,67	155	8,03	1	2	3	4	5	6	7	8
10 день	45,8	42,14	190,47	1337,49	1,38	9,78	230,45	3,6	631,13	866,99	243,43	8,43	1	2	3	4	5	6	7	8
Итого:	433,74	380,67	1864,93	12739,34	15,13	136,6	1472,11	621,59	4359,53	7452,07	1965,29	79,61	1	2	3	4	5	6	7	8
Среднее значение	43,37	38,07	186,49	1273,93	1,51	13,66	147,21	62,16	435,95	745,21	196,53	7,96	1	2	3	4	5	6	7	8
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	7,96	1	2	3	4	5	6	7	8
Выполнение %	112,66	96,62	111,34	108,42	252,17	45,53	42,06	1035,98	79,26	135,49	157,22	132,68	1	2	3	4	5	6	7	8

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.