

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Петрова И.А.  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ  
ПЕТРОВА  
ИРИНА  
АЛЕКСЕЕВНА  
ОГРНИП 317508126200029  
ИНН 59080369650  
ПЕРМСКИЙ КРАЙ

И.А.Петрова

« 17 » 2024 Г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МБОУ «СОШ № 2»  
Быкова О.Л.



« 20 » Г

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

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

№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

**Первая неделя**

**Понедельник**

Завтрак:	104/2008	365/2008	300/2008														
	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,87	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95			
	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			
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72			
	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>550</b>	<b>16</b>	<b>25,28</b>	<b>94,66</b>	<b>675,75</b>	<b>0,61</b>	<b>1,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,56</b>	<b>218,35</b>	<b>320,43</b>	<b>70,97</b>	<b>5,06</b>			

247/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>860</b>	<b>31,78</b>	<b>31,63</b>	<b>113,95</b>	<b>868,92</b>	<b>0,73</b>	<b>11,14</b>	<b>0,26</b>	<b>3,42</b>	<b>183,68</b>	<b>409,27</b>	<b>107,09</b>	<b>5,46</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,78</b>	<b>56,91</b>	<b>208,61</b>	<b>1544,67</b>	<b>1,34</b>	<b>12,18</b>	<b>0,28</b>	<b>3,98</b>	<b>402,03</b>	<b>729,7</b>	<b>178,06</b>	<b>10,52</b>

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход				Плщ. вещества (гр)			Энцен-ть		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		(гр)	4	5	6	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
																	Белка	Жаыры	В1	С

3

**Вторник**

**Завтрак:**

109/2008	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	0,14	0,37	0,01	0,7	149,79	190,01	50,09	1,28
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
	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 завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>15,71</b>	<b>12,01</b>	<b>97,54</b>	<b>567</b>	<b>0,99</b>	<b>3,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,9</b>	<b>200,43</b>	<b>332,87</b>	<b>96,59</b>	<b>4,03</b>

**Обед:**

31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный 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
37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>860</b>	<b>25,82</b>	<b>25,35</b>	<b>106,8</b>	<b>771,46</b>	<b>0,59</b>	<b>21,03</b>	<b>0,15</b>	<b>5,48</b>	<b>107,24</b>	<b>355,89</b>	<b>105,86</b>	<b>4,61</b>

**Всего за день:**

			41,53	37,36	204,34	1338,46	1,58	25	0,3	6,38	307,67	688,76	202,45	8,64
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	----	-----	------	--------	--------	--------	------

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

Среда

Завтрак:

1/2/2008	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2/94/2008	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
3/66/2008	Сыр (поршиями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
	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>560</b>	<b>19,19</b>	<b>17,1</b>	<b>96,68</b>	<b>624,08</b>	<b>0,61</b>	<b>3,66</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>415,97</b>	<b>401,36</b>	<b>82,46</b>	<b>5,63</b>

Обед:

1/2/008	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
4/2/2008	Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
1/У 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,05	0,02	0	0,59	11,09	107,56	19,8	0,86
2/19/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
28/3/2008	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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>865</b>	<b>35,83</b>	<b>40,62</b>	<b>155,67</b>	<b>1032,04</b>	<b>0,84</b>	<b>18,59</b>	<b>0,09</b>	<b>7,99</b>	<b>168,33</b>	<b>514,14</b>	<b>149,41</b>	<b>10,31</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>55,02</b>	<b>57,72</b>	<b>252,35</b>	<b>1656,12</b>	<b>1,45</b>	<b>22,25</b>	<b>0,18</b>	<b>8,31</b>	<b>584,3</b>	<b>915,5</b>	<b>231,87</b>	<b>15,94</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------

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

**Четверг**

**Завтрак:**

11/2/008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,1	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
28/2/008	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
	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 завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,07</b>	<b>10,84</b>	<b>117,37</b>	<b>644,8</b>	<b>0,93</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,95</b>	<b>225,2</b>	<b>394,2</b>	<b>92,48</b>	<b>3,16</b>

**Обед:**

12/2/008	Овощная подгаришница (Салат картофельный с соевыми огурцами)	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
45/2/008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
210/2/008	Курочка в соусе с томатом	85	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
227/2/008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
300/2/008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>825</b>	<b>38,32</b>	<b>43,35</b>	<b>104,92</b>	<b>965,13</b>	<b>0,76</b>	<b>12,12</b>	<b>0,18</b>	<b>4,96</b>	<b>101,72</b>	<b>355,88</b>	<b>100,46</b>	<b>6,71</b>

	<b>Всего за день:</b>		<b>56,39</b>	<b>54,19</b>	<b>222,29</b>	<b>1609,93</b>	<b>1,69</b>	<b>12,59</b>	<b>0,2</b>	<b>5,91</b>	<b>326,92</b>	<b>750,08</b>	<b>192,94</b>	<b>9,87</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		(гр)	Жиры	Белки	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
								4							5	6	7

**Пятица**

**Завтрак:**

114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	8,23	6,37	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
366/2008	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
300/2008	Чай с сахаром	200	0	0,12	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,94	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,27	1,87	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>16,94</b>	<b>91,32</b>	<b>571,72</b>	<b>0,49</b>	<b>1,85</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>263,23</b>	<b>308,39</b>	<b>54,15</b>	<b>2,8</b>

**Обед:**

7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	6	0,96	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
44/2008	Суп из овощей	250/5	5,86	1,93	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
TV 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	14,06	12,82	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
241/2008	Картофельное пюре	180	7,27	3,83	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
274/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	0	1,36	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	25	0,2	1,97	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,27	1,87	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>33,66</b>	<b>24,74</b>	<b>104,02</b>	<b>826,64</b>	<b>0,68</b>	<b>24,55</b>	<b>0,05</b>	<b>3,94</b>	<b>143,72</b>	<b>347,77</b>	<b>103,81</b>	<b>4,47</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,46</b>	<b>41,68</b>	<b>195,34</b>	<b>1398,36</b>	<b>1,17</b>	<b>26,4</b>	<b>0,12</b>	<b>4,23</b>	<b>406,95</b>	<b>656,16</b>	<b>157,96</b>	<b>7,27</b>

№ рецепта, по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Вход (гр)	Белки		Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
			4	5													6

Суббота

10/1/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
2/0/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
3/6/2008	Сыр (гордзиян)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
	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>550</b>	<b>23,01</b>	<b>21,62</b>	<b>110,12</b>	<b>733,58</b>	<b>0,54</b>	<b>1,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,75</b>	<b>491,35</b>	<b>426,61</b>	<b>66,66</b>	<b>2,69</b>

обед

11/19/2008	Поджаренная (яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
6/1/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
1/1/11	Гарели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,54	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,09
22/1/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
10/1/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>860</b>	<b>35,2</b>	<b>35,24</b>	<b>101,39</b>	<b>865,7</b>	<b>0,66</b>	<b>15,58</b>	<b>0,21</b>	<b>1,39</b>	<b>157,51</b>	<b>394,4</b>	<b>104,54</b>	<b>8,28</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>58,21</b>	<b>56,86</b>	<b>211,51</b>	<b>1599,28</b>	<b>1,2</b>	<b>16,59</b>	<b>0,29</b>	<b>2,14</b>	<b>648,86</b>	<b>821,01</b>	<b>171,2</b>	<b>10,97</b>

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

Вторая неделя

Понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн-цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
163/2008	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
207/2008	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
	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>555</b>	<b>15,56</b>	<b>27,03</b>	<b>99,92</b>	<b>710,14</b>	<b>0,52</b>	<b>1,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	<b>209,88</b>	<b>245,45</b>	<b>51,91</b>	<b>2,56</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн-цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
72/008	Омлетная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
170/030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
17/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
0002/008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>860</b>	<b>26,7</b>	<b>30,77</b>	<b>102,5</b>	<b>803,4</b>	<b>0,74</b>	<b>14,74</b>	<b>0,01</b>	<b>4,88</b>	<b>119,16</b>	<b>345,29</b>	<b>101,85</b>	<b>6,07</b>

<b>Итого за день:</b>	<b>42,26</b>	<b>57,8</b>	<b>202,42</b>	<b>1,26</b>	<b>15,78</b>	<b>5,3</b>	<b>329,04</b>	<b>590,74</b>	<b>153,76</b>	<b>8,63</b>
-----------------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------





№ рецептурного блюда	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															5	6

**Среда**

**Завтрак:**

11/2011	Каша овсяная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,56	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
11/2011	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
	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 завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>15,75</b>	<b>9,98</b>	<b>121,38</b>	<b>644,75</b>	<b>1,39</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>	<b>1,89</b>	<b>223,94</b>	<b>319,08</b>	<b>85,03</b>	<b>6,79</b>

**Обед:**

11/2011	Оливная подфаршировка (Салат картофельный 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
11/2011	Салат с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
11/2011	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,3	283,91	44,68	1,32
11/2011	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
11/2011	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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>870</b>	<b>24,17</b>	<b>28,11</b>	<b>114,01</b>	<b>818,43</b>	<b>0,67</b>	<b>21,09</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>149,64</b>	<b>484,71</b>	<b>128,65</b>	<b>5,39</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>39,92</b>	<b>38,09</b>	<b>235,39</b>	<b>1463,18</b>	<b>2,06</b>	<b>21,6</b>	<b>0,19</b>	<b>7,09</b>	<b>373,58</b>	<b>803,79</b>	<b>213,68</b>	<b>12,18</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------



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

**Пятница**

Завтрак:

11/5/2008	Каша ячневая молочная жидкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,1	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
16/5/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
29/4/2008	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
	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>550</b>	<b>15,02</b>	<b>19,78</b>	<b>103,36</b>	<b>656,6</b>	<b>0,54</b>	<b>3,67</b>	<b>0,01</b>	<b>1,06</b>	<b>176,52</b>	<b>327,15</b>	<b>79,47</b>	<b>3,26</b>

обед:

24/7/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
6/1/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
18/1/2008	Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
28/3/2008	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
	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 обед:</b>	<b>810</b>	<b>31,48</b>	<b>24,39</b>	<b>100,76</b>	<b>752,4</b>	<b>0,71</b>	<b>41,01</b>	<b>0,17</b>	<b>2,62</b>	<b>194,37</b>	<b>459,38</b>	<b>126,96</b>	<b>8,14</b>

Всего за день:

			46,5	44,17	204,12	1409	1,25	44,68	0,18	3,68	370,89	786,53	206,43	11,4
--	--	--	------	-------	--------	------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

№ рецепта или сборки	Наименование блюда	Выход (гр)				Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ль (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		4	5		6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	
			Белки	Жиры													Углеводы

Суббота

Дата	Вид	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11/02/2008	Каша перловая вязкая	250/5	8,63	8,96	49,11	311,62	0,06	0,35	0,01	0,68	140,08	227,58	51,44	0,98
16/02/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
28/12/2008	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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>550</b>	<b>20,48</b>	<b>17,13</b>	<b>105,18</b>	<b>662,64</b>	<b>0,52</b>	<b>0,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,81</b>	<b>410,11</b>	<b>447,27</b>	<b>87,14</b>	<b>2,63</b>

Обед

Дата	Вид	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11/02/2008	<b>Подгарнировка (Яйцо отварное)</b>	<b>55</b>	<b>6,99</b>	<b>6,33</b>	<b>0,39</b>	<b>86,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,33</b>	<b>10,04</b>	<b>32,95</b>	<b>1,98</b>	<b>0,47</b>
11/2008	Суп картофельный с крутой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
11/03/2008	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,05	0,02	0	0,59	11,09	107,56	19,8	0,86
21/02/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
30/02/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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>855</b>	<b>42,81</b>	<b>37,78</b>	<b>121,23</b>	<b>997,06</b>	<b>0,87</b>	<b>8,07</b>	<b>0,24</b>	<b>3,04</b>	<b>142,59</b>	<b>588,36</b>	<b>147,05</b>	<b>9,9</b>

Всего за день:		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		1659,7	63,29	54,91	226,41	1659,7	1,39	8,86	0,31	3,85	552,7	1035,63	234,19	12,53

Питание и энергетическая ценность по пищевому меню с подшифровкой детей от 12-18 лет

Пит. вещества (г)	Энергия (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Жиры	Углеводы	И	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Белки	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16				
1 день	86,91	309,61	1,34	12,18	0,28	3,98	402,03	729,7	178,06	10,52				
2 день	37,36	309,34	1,58	25	0,3	6,38	307,67	688,76	202,45	8,64				
3 день	87,73	333,35	1,45	22,25	0,18	8,31	584,3	915,5	231,87	15,94				
4 день	34,19	222,29	1,69	12,59	0,2	5,91	326,92	750,08	192,94	6,87				
5 день	48,46	195,34	1,17	26,4	0,12	4,23	406,95	656,16	157,96	7,27				
6 день	56,86	211,31	1,2	16,59	0,29	2,14	648,86	821,01	171,2	10,97				
7 день	57,8	202,42	1,26	15,78	0,03	5,3	329,94	590,74	153,76	8,63				
8 день	87,49	232,59	1,36	19,42	0,19	7,08	548,89	841,56	197,5	11,78				
9 день	38,09	235,39	2,06	21,6	0,19	7,09	373,58	803,79	213,68	12,18				
10 день	45,31	216,72	1,15	11,27	0,24	5,81	474,58	686,03	169,24	7,49				
11 день	44,17	204,12	1,25	44,68	0,18	3,68	370,89	786,53	206,43	11,4				
12 день	84,91	226,41	1,39	8,86	0,31	3,84	552,7	1035,63	234,19	12,53				
Итого:	609,17	2612,09	16,9	236,62	2,51	63,76	5326,41	9305,49	2309,28	124,22				
Среднесуточное	50,76	217,67	1,41	19,72	0,21	5,31	443,87	775,46	192,44	10,35				
норма 50	46	191,5	0,7	35	450	6	600	600	150	9				
Выполнение %	110,36	113,67	201,19	56,34	0,05	88,56	73,98	129,24	128,29	115,02				

Используемая литература:  
 Сборник диетологических нормативов, рецептур блюд и кулинарная книга для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений СПб ГБУЗ «ДОР» г.

