

УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 19 » 02 20 24 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Сервинская ООШ»  
Надымова Е.Д.



« 19 » 02 20 24 г

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

Завтрак

Серби

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

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(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:

|    |          |                                 |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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. | 365/2008 | 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. | 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                  | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 5. |          | Фрукты (Яблоки свежие)          | 150   | 0,6   | 0,6   | 14,7  | 70,5   | 0,05 | 15    | 0    | 0    | 24     | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
|    |          | Итого за завтрак:               | 590   | 10,73 | 16,21 | 75,27 | 496,01 | 0,22 | 15,67 | 0,02 | 0,39 | 188,3  | 228,95 | 58,08 | 6,71 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(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 |

Вторник

Завтрак:

|    |          |                                       |     |       |       |       |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
|----|----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 1. | 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 |
| 2. | 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 |
| 3. | 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 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                        | 25  | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 5     | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 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 | 17,88 | 18,25 | 69,45 | 522,05 | 0,61 | 10,14 | 0,16 | 1,05 | 97,89 | 268,69 | 75,08 | 3,62 |

Среда

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. | 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         |
| 3. | 366/2008 | Сыр (порциями)                         | 25         | 5,8          | 7,38         | 0            | 91            | 0,01       | 0,4        | 0,07        | 0,1         | 250           | 135           | 12,5         | 0,28        |
| 4. |          | Кондитерские изделия (коржик молочный) | 40         | 2,45         | 4,43         | 29,18        | 166,4         | 0,03       | 0,01       | 0           | 0           | 10,06         | 0,02          | 0            | 0,49        |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                         | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03       | 0          | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>               | <b>500</b> | <b>16,33</b> | <b>19,29</b> | <b>92,08</b> | <b>610,88</b> | <b>0,2</b> | <b>3,6</b> | <b>0,09</b> | <b>0,28</b> | <b>384,33</b> | <b>305,81</b> | <b>56,83</b> | <b>4,46</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(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 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                            |            |              |              |              |               |            |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 9/2008   | Салат из моркови           | 60         | 0,68         | 6,05         | 6,23         | 82,08         | 0,02       | 2,64        | 0,06        | 2,85        | 21,55         | 22,11         | 15,51        | 0,65        |
| 2. | 132/2008 | Омлет "Натуральный"        | 195        | 17,46        | 27,06        | 4,56         | 331,62        | 0,06       | 0,57        | 0,12        | 0,87        | 108,39        | 138,78        | 15,03        | 1,17        |
| 3. | 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        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный             | 25         | 1,97         | 0,2          | 13,3         | 64,7          | 0,03       | 0           | 0           | 0           | 5             | 16            | 3,5          | 0,3         |
| 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>505</b> | <b>23,38</b> | <b>35,18</b> | <b>53,56</b> | <b>627,22</b> | <b>0,5</b> | <b>3,33</b> | <b>0,19</b> | <b>3,77</b> | <b>194,97</b> | <b>256,58</b> | <b>52,74</b> | <b>2,95</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(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 |

Пятница

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. | 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 |
| 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               | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 5      | 16    | 3,5  | 0,3  |
| 5. |          | Мучные изделия (Баранки)     | 50    | 5,2   | 0,65  | 32,1  | 155,5  | 0,11 | 0    | 0    | 0    | 14     | 57    | 22   | 1,3  |
|    |          | Итого за завтрак:            | 500   | 17,05 | 13,37 | 90,05 | 551,77 | 0,18 | 1,55 | 0,07 | 0,25 | 254,94 | 282,1 | 55,2 | 2,95 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(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 |

Суббота

Завтрак:

|    |          |                             |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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. | 270/2008 | 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. |          | Хлеб пшеничный              | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 4. |          | Фрукты (Яблоки свежие)      | 130   | 0,52  | 0,52  | 12,74 | 61,1   | 0,04 | 13    | 0    | 0    | 20,8   | 14,3   | 11,7  | 2,86 |
| 5. |          |                             |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|    |          | Итого за завтрак:           | 560   | 13,54 | 13,81 | 89,86 | 543,53 | 0,15 | 13,62 | 0,03 | 0,54 | 270,12 | 249,17 | 47,65 | 4,19 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(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 |

### Вторая неделя

#### Понедельник

|    |          |                                  |       |       |       |        |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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. |          | Бутерброд с котлетой из говядины | 25/50 | 9,09  | 8     | 17,13  | 182,53 | 0,07 | 0,09 | 0    | 0,43 | 23,35  | 90,71  | 17,69 | 0,92 |
| 4. |          | Кондитерские изделия (пряники)   | 50    | 2,95  | 2,35  | 37,5   | 183    | 0,04 | 0    | 0    | 0    | 5,5    | 25     | 4,5   | 0,4  |
|    |          | Итого за завтрак                 | 530   | 19,99 | 20,28 | 107,07 | 695,96 | 0,18 | 0,5  | 0,02 | 0,62 | 188,2  | 255,68 | 48,03 | 2,28 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(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 |

#### Вторник

##### Завтрак:

|    |          |                                               |        |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 141/2008 | Запеканка из творожной массы со сгущ. молоком | 150/30 | 27,68 | 11,47 | 27,57 | 324,22 | 0,08 | 0,58  | 0,09 | 0,57 | 253,65 | 309,96 | 41,79 | 0,86 |
| 2. | 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 |
| 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                                | 25     | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0     | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 5. |          | Фрукты (Яблоки свежие)                        | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7  | 70,5   | 0,05 | 15    | 0    | 0    | 24     | 16,5   | 13,5  | 3,3  |
|    |          | Итого за завтрак:                             | 575    | 35,01 | 18,17 | 67,61 | 580,86 | 0,17 | 15,92 | 0,14 | 0,65 | 486,92 | 456,89 | 72,09 | 5,4  |



| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(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 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                                         |     |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 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 |
| 2. | 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 |
| 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                          | 25  | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 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 | 20,94 | 18,22 | 96,16 | 635,18 | 0,55 | 0,34 | 0,04 | 3,15 | 110,53 | 214,91 | 54,97 | 4,47 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(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 |

Четверг

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. | 366/2008 | Сыр (порциями)                              | 25    | 5,8   | 7,38 | 0      | 91     | 0,01 | 0,4  | 0,07 | 0,1  | 250    | 135    | 12,5 | 0,28 |
| 3. | 274/2008 | Кисель из концентрата витамин               | 200   | 1,36  | 0    | 29,02  | 116,19 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0,68   | 0      | 0    | 0,1  |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                              | 25    | 1,97  | 0,2  | 13,3   | 64,7   | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5  | 0,3  |
| 5. |          | Булочные изделия (Булочка со сгущ. молоком) | 50    | 3,63  | 2,5  | 30,65  | 161,27 | 0,04 | 0,02 | 0    | 0    | 6,98   | 0      | 0    | 0,76 |
|    |          | Итого за завтрак :                          | 505   | 17,88 | 16,7 | 105,58 | 643,29 | 0,11 | 1,63 | 0,09 | 0,27 | 294,33 | 245,67 | 32,4 | 1,85 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(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 |

### Пятница

#### Завтрак:

|    |          |                              |       |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная жидкая | 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 (порциями)   | 10    | 0,1   | 7,2   | 0,1   | 66     | 0    | 0,28 | 0    | 0,1  | 2,2    | 1,9    | 0,3   | 0,02 |
| 3. | 139/2008 | 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 |
| 4. | 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               | 25    | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 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:            | 525   | 18,23 | 20,68 | 80,76 | 585,04 | 0,52 | 3,46 | 0,04 | 1,16 | 151,91 | 296,42 | 67,34 | 3,23 |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть<br>(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 |

### Суббота

#### 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 |
| 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. |          | Хлеб пшеничный             | 25    | 1,97  | 0,2  | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 5      | 16     | 3,5   | 0,3  |
| 4. |          | Фрукты (Яблоки свежие)     | 130   | 0,52  | 0,52 | 12,74 | 61,1   | 0,04 | 13   | 0    | 0    | 20,8   | 14,3   | 11,7  | 2,86 |
|    |          | Итого за завтрак:          | 560   | 10,83 | 9,52 | 82,87 | 465,64 | 0,13 | 13,4 | 0,02 | 0,6  | 188,87 | 248,75 | 61,8  | 4,03 |

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с поджариванием детей от 7-11 лет

1 день  
2 день  
3 день  
4 день  
5 день  
6 день  
7 день  
8 день  
9 день  
10 день  
11 день  
12 день  
Итого:  
Среднедневное  
норма 50  
Выполнение %

| Пищ. вещества (гр) |        |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------------------|--------|----------|----------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| Белки              | Жиры   | Углеводы |                      | B1            | C     | A    | E     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 5                  | 6      | 7        | 8                    | 9             | 10    | 11   | 12    | 13                        | 14      | 15     | 16    |
| 10,73              | 16,21  | 75,27    | 496,01               | 0,22          | 15,67 | 0,02 | 0,39  | 188,3                     | 228,95  | 58,08  | 6,71  |
| 17,88              | 18,25  | 69,45    | 522,05               | 0,61          | 10,14 | 0,16 | 1,05  | 97,89                     | 268,69  | 75,08  | 3,62  |
| 16,33              | 19,29  | 92,08    | 610,88               | 0,2           | 3,6   | 0,09 | 0,28  | 384,33                    | 305,81  | 56,83  | 4,46  |
| 23,38              | 35,18  | 53,56    | 627,22               | 0,5           | 3,33  | 0,19 | 3,77  | 194,97                    | 256,58  | 52,74  | 2,95  |
| 17,05              | 13,37  | 90,05    | 551,77               | 0,18          | 1,55  | 0,07 | 0,25  | 254,94                    | 282,1   | 55,2   | 2,95  |
| 13,54              | 13,81  | 89,86    | 543,53               | 0,15          | 13,62 | 0,03 | 0,54  | 270,12                    | 249,17  | 47,65  | 4,19  |
| 19,99              | 20,28  | 107,07   | 695,96               | 0,18          | 0,5   | 0,02 | 0,62  | 188,2                     | 255,68  | 48,03  | 2,28  |
| 35,01              | 18,17  | 67,61    | 580,86               | 0,17          | 15,92 | 0,14 | 0,65  | 486,92                    | 456,89  | 72,09  | 5,4   |
| 20,94              | 18,22  | 96,16    | 635,18               | 0,55          | 0,34  | 0,04 | 3,15  | 110,53                    | 214,91  | 54,97  | 4,47  |
| 17,88              | 16,7   | 105,58   | 643,29               | 0,11          | 1,63  | 0,09 | 0,27  | 294,33                    | 245,67  | 32,4   | 1,85  |
| 18,23              | 20,68  | 80,76    | 585,04               | 0,52          | 3,46  | 0,04 | 1,16  | 151,91                    | 296,42  | 67,34  | 3,23  |
| 10,83              | 9,52   | 82,87    | 465,64               | 0,13          | 13,4  | 0,02 | 0,6   | 188,87                    | 248,75  | 61,8   | 4,03  |
| 221,79             | 219,68 | 1010,32  | 6957,43              | 3,52          | 83,16 | 0,91 | 12,73 | 2811,31                   | 3309,62 | 682,21 | 46,14 |
| 18,48              | 18,31  | 84,19    | 579,79               | 0,29          | 6,93  | 0,08 | 1,06  | 234,28                    | 275,80  | 56,85  | 3,85  |
| 38,5               | 39,4   | 167,5    | 1175                 | 0,6           | 30    | 350  | 6     | 550                       | 550     | 125    | 6     |
| 48,01              | 46,46  | 50,26    | 49,34                | 48,89         | 23,10 | 0,02 | 17,68 | 42,60                     | 50,15   | 45,48  | 64,08 |

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.