

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 12 » 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сервинская ООШ»

Надымова Е.Л.



« 12 » 2025 г

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

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 блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

**Завтрак:**

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111,2	3,42
2.	76/2021	Сыр (порциями)	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,05</b>	<b>13,97</b>	<b>80,22</b>	<b>526,5</b>	<b>0,64</b>	<b>0,72</b>	<b>148,4</b>	<b>0,52</b>	<b>295,07</b>	<b>388,9</b>	<b>143,85</b>	<b>5,25</b>

**Обед**

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленые)	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.	ТУ031	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	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.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>29,86</b>	<b>27,4</b>	<b>101,13</b>	<b>773,25</b>	<b>0,61</b>	<b>6,56</b>	<b>49,53</b>	<b>1,5</b>	<b>101,62</b>	<b>346,07</b>	<b>76,8</b>	<b>3,26</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>48,91</b>	<b>41,37</b>	<b>181,35</b>	<b>1299,75</b>	<b>1,25</b>	<b>7,28</b>	<b>197,93</b>	<b>2,02</b>	<b>396,69</b>	<b>734,97</b>	<b>220,65</b>	<b>8,51</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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	230/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15,3</b>	<b>8,74</b>	<b>93,48</b>	<b>520,4</b>	<b>0,92</b>	<b>1,68</b>	<b>49,7</b>	<b>0,52</b>	<b>220,24</b>	<b>281,1</b>	<b>60,6</b>	<b>2,09</b>

**Обед:**

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свеклы 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	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>29,24</b>	<b>23,34</b>	<b>105,56</b>	<b>754,26</b>	<b>0,77</b>	<b>9,45</b>	<b>48,65</b>	<b>3</b>	<b>183,28</b>	<b>430,4</b>	<b>172,83</b>	<b>7,23</b>

		<b>Итого за день</b>		<b>44,54</b>	<b>32,08</b>	<b>199,04</b>	<b>1274,66</b>	<b>1,69</b>	<b>11,13</b>	<b>98,35</b>	<b>3,52</b>	<b>403,52</b>	<b>711,5</b>	<b>233,43</b>	<b>9,32</b>
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

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

Среда

Завтрак:

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)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,27</b>	<b>12,93</b>	<b>82,94</b>	<b>522,3</b>	<b>0,58</b>	<b>1,98</b>	<b>148,8</b>	<b>239,72</b>	<b>332,17</b>	<b>398,9</b>	<b>65,75</b>	<b>2,37</b>

Обед:

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (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.	104/2021	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.	376/2021	Рагу из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6
4.	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
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
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>32,24</b>	<b>28,46</b>	<b>85,14</b>	<b>732,6</b>	<b>1,05</b>	<b>19,12</b>	<b>77,5</b>	<b>4,26</b>	<b>172,84</b>	<b>441,5</b>	<b>110,8</b>	<b>5,21</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>49,51</b>	<b>41,39</b>	<b>168,08</b>	<b>1254,9</b>	<b>1,63</b>	<b>21,1</b>	<b>226,3</b>	<b>243,98</b>	<b>505,01</b>	<b>840,4</b>	<b>176,55</b>	<b>7,58</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	Mg	Fe

Четверг

Завтрак:

1.	216/2021	Каша 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	0,9
2.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	4	0,01	0,24	0,3	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
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	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>14,76</b>	<b>14,89</b>	<b>93,67</b>	<b>572,5</b>	<b>0,89</b>	<b>0,64</b>	<b>42,6</b>	<b>0,53</b>	<b>158,88</b>	<b>347</b>	<b>67,9</b>	<b>3,28</b>

Обед:

1.	42/2021	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зелёным горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	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
3.	ТУ584	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
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.	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
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,04</b>	<b>20,54</b>	<b>107,78</b>	<b>730,64</b>	<b>1,07</b>	<b>13,31</b>	<b>37,52</b>	<b>5,1</b>	<b>138,17</b>	<b>469,17</b>	<b>111,66</b>	<b>5,9</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>40,8</b>	<b>35,43</b>	<b>201,45</b>	<b>1303,14</b>	<b>1,96</b>	<b>13,95</b>	<b>80,12</b>	<b>5,63</b>	<b>297,05</b>	<b>816,17</b>	<b>179,56</b>	<b>9,18</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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "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 (порциями)	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15,43</b>	<b>12,89</b>	<b>75,82</b>	<b>485,7</b>	<b>0,54</b>	<b>2,44</b>	<b>149,6</b>	<b>0,24</b>	<b>312,27</b>	<b>307,7</b>	<b>64,05</b>	<b>2,32</b>

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (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.	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.	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.	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>26,02</b>	<b>26,13</b>	<b>94,43</b>	<b>726,49</b>	<b>0,72</b>	<b>17,38</b>	<b>34,65</b>	<b>4,5</b>	<b>177,76</b>	<b>426,89</b>	<b>158,28</b>	<b>6,19</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>41,45</b>	<b>39,02</b>	<b>170,25</b>	<b>1212,19</b>	<b>1,26</b>	<b>19,82</b>	<b>184,25</b>	<b>4,74</b>	<b>490,03</b>	<b>734,59</b>	<b>222,33</b>	<b>8,51</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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Вторая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак:**

1.	236/2021	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.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,49</b>	<b>13,91</b>	<b>82,3</b>	<b>526,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>159,5</b>	<b>0,24</b>	<b>356,87</b>	<b>336,7</b>	<b>64,35</b>	<b>1,22</b>

**Обед:**

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (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.	116/2021	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.	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.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>24,5</b>	<b>25,44</b>	<b>101,65</b>	<b>738,25</b>	<b>0,61</b>	<b>17,06</b>	<b>37,53</b>	<b>4,75</b>	<b>106,72</b>	<b>269,15</b>	<b>65,54</b>	<b>3,72</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>40,99</b>	<b>39,35</b>	<b>183,95</b>	<b>1264,35</b>	<b>1,14</b>	<b>18,82</b>	<b>197,03</b>	<b>4,99</b>	<b>463,59</b>	<b>605,85</b>	<b>129,89</b>	<b>4,94</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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	232/2021	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15,74</b>	<b>7,68</b>	<b>107,2</b>	<b>567</b>	<b>0,97</b>	<b>1,9</b>	<b>39</b>	<b>1,16</b>	<b>188,64</b>	<b>334</b>	<b>86,1</b>	<b>4,14</b>

**Обед:**

1.	54/2021	Овощная поджаренная (Икра морковная)	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>26,33</b>	<b>26,42</b>	<b>92,18</b>	<b>724,14</b>	<b>1,11</b>	<b>12,13</b>	<b>45,5</b>	<b>3,54</b>	<b>174,73</b>	<b>416,64</b>	<b>122,38</b>	<b>4,54</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>42,07</b>	<b>34,1</b>	<b>199,38</b>	<b>1291,14</b>	<b>2,08</b>	<b>14,03</b>	<b>84,5</b>	<b>4,7</b>	<b>363,37</b>	<b>750,64</b>	<b>208,48</b>	<b>8,68</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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	234/2021	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	Масло сливочное (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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,39</b>	<b>20,13</b>	<b>77,56</b>	<b>549,65</b>	<b>0,61</b>	<b>2,52</b>	<b>48,6</b>	<b>0,58</b>	<b>186,03</b>	<b>292,35</b>	<b>81,05</b>	<b>2,93</b>

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-поре из разных овощей с гренками	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>22,01</b>	<b>19,16</b>	<b>105,79</b>	<b>686,47</b>	<b>0,59</b>	<b>7,8</b>	<b>48,2</b>	<b>4,9</b>	<b>134,35</b>	<b>364,94</b>	<b>114,92</b>	<b>3,5</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>39,29</b>	<b>183,35</b>	<b>1236,12</b>	<b>1,2</b>	<b>10,32</b>	<b>96,8</b>	<b>5,48</b>	<b>320,38</b>	<b>657,29</b>	<b>195,97</b>	<b>6,43</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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,4</b>	<b>14,31</b>	<b>81,14</b>	<b>530,85</b>	<b>0,57</b>	<b>1,41</b>	<b>38,85</b>	<b>239,7</b>	<b>372,57</b>	<b>425,1</b>	<b>70,25</b>	<b>2,78</b>

обед

1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	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
		<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>25,87</b>	<b>22,19</b>	<b>106,47</b>	<b>734,75</b>	<b>0,97</b>	<b>8,96</b>	<b>37,53</b>	<b>3,23</b>	<b>116,19</b>	<b>308,57</b>	<b>84,75</b>	<b>5,25</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>44,27</b>	<b>36,5</b>	<b>187,61</b>	<b>1265,6</b>	<b>1,54</b>	<b>10,37</b>	<b>76,38</b>	<b>242,93</b>	<b>488,76</b>	<b>733,67</b>	<b>155</b>	<b>8,03</b>



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

Пятница

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеничная 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 (порциями)	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	Кисель из концентрата витамин	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
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>17,39</b>	<b>13,63</b>	<b>89,44</b>	<b>554,7</b>	<b>0,64</b>	<b>1,42</b>	<b>149,2</b>	<b>0,24</b>	<b>309,57</b>	<b>347,2</b>	<b>75,25</b>	<b>2,23</b>

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>28,41</b>	<b>28,51</b>	<b>101,03</b>	<b>782,79</b>	<b>0,74</b>	<b>8,36</b>	<b>81,25</b>	<b>3,36</b>	<b>321,56</b>	<b>519,79</b>	<b>168,18</b>	<b>6,2</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>42,14</b>	<b>190,47</b>	<b>1337,49</b>	<b>1,38</b>	<b>9,78</b>	<b>230,45</b>	<b>3,6</b>	<b>631,13</b>	<b>866,99</b>	<b>243,43</b>	<b>8,43</b>
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой 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	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
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
3 день	49,51	41,39	168,08	1254,9	1,63	21,1	226,3	343,98	505,01	840,4	176,55	7,58
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
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
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
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
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
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
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
<b>Итого:</b>	<b>433,74</b>	<b>380,67</b>	<b>1864,93</b>	<b>12739,34</b>	<b>15,13</b>	<b>136,6</b>	<b>1472,11</b>	<b>621,59</b>	<b>4359,53</b>	<b>7452,07</b>	<b>1965,29</b>	<b>79,61</b>
<b>Среднедневное</b>	<b>43,37</b>	<b>38,07</b>	<b>186,49</b>	<b>1273,93</b>	<b>1,51</b>	<b>13,66</b>	<b>147,21</b>	<b>62,16</b>	<b>435,95</b>	<b>745,21</b>	<b>196,53</b>	<b>7,96</b>
<b>норма 50</b>	<b>38,5</b>	<b>39,4</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>350</b>	<b>6</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>125</b>	<b>6</b>
<b>Выполнение %</b>	<b>112,66</b>	<b>96,62</b>	<b>111,34</b>	<b>108,42</b>	<b>252,17</b>	<b>45,53</b>	<b>42,06</b>	<b>1035,98</b>	<b>79,26</b>	<b>135,49</b>	<b>157,22</b>	<b>132,68</b>

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.



