

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Петрова И.А.

И.А.Петрова

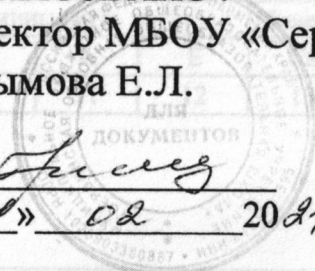
« 01 » 02 2021 г



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сервинской ООШ»
Надымова Е.Л.

« 01 » 02 2021 г



№	Наименование блюда	Выход (гр)	Лич. вещества (гр)			Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	БЖУ	Б	Ж	У	Б	Ж	У	БЖУ
			Белки	Жиры	Углеводы										
1	Пюре картофельное	200	3,12	6,62	32,91	210,13	8,53	1,21	6,62	0,17	31,67	94,87	16,14	0,41	
2	Каша манная молочная	200	1,1	1,6	17,33	89,32	0,91	0,12	0,01	0,01	30,46	35,49	0,25	0,08	
3	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,2	64,7	0,03	0	0	0	3,75	21,16	0,58	0,37	
	Итого на завтрак		6,49	8,42	63,26	364,15	0,04	1,33	0,03	0,23	67,88	151,52	30,97	0,86	

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

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Жиры	Углеводы	БЖУ	Б	Ж	У	Б	Ж	У	БЖУ
1	овощная поджаренная	20	0,72	0,1	1,1	0	0,14	2,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
2	суп картошечный с рыбой	200	1,23	0,1	11,0	45	1,23	45	1,23	0,1	110,33	33,2	1,14		
3	Макаронная запеканка	100	0,12	0,32	0,02	0,78	0,12	0,32	0,02	0,78	52,75	236,58	37,23	2,1	
4	Котлетки мясные с соусом	100	9,7	6,7	6,4	48,4	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,9	1,72	
5	Салат овощной	50	1,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,78	
6	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,15	0,75	
	Итого на обед		31,37	18,98	151,65	916,43	1,39	11,63	0,19	2,95	160,33	575,67	180,17	7,81	
	Итого на день		39,86	27,38	114,91	1280,58	1,23	12,96	0,22	3,17	248,21	726,99	191,16	8,67	

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

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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,14	0,41
2	287/2008	Кофейный напиток	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	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		8,49	8,42	63,26	364,15	0,04	1,33	0,03	0,22	87,88	151,32	30,97	0,86

Обед:

1.		овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	суп картофельный с рыбн	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	227/2008	Макароны отварной	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,8	9,1	37,71	13,88	0,97
4	189/2008	Котл,фрик.из говяд,с соусо	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,78	52,75	236,59	37,23	1,1
5	287/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		31,37	18,88	151,65	916,43	1,19	11,63	0,19	2,95	160,33	575,67	160,13	7,81
		Всего за день:		39,86	27,30	214,91	1280,58	1,23	12,96	0,22	3,17	248,21	726,99	191,10	8,67

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	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.	115/2008	Каша ячневая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		8,45	6,82	74,93	391,02	0,13	0,28	0,01	0,72	123,48	212,74	52,45	1,26

Обед:

1.		овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельный с тушен	200	5,4	5,77	17,02	140	0,01	15,17	0	3,6	33,58	24,78	11,5	0,45
3.	161/2008	Котле. тефт. рыбные с соу	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,78	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	28,31	6,86	1,59
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		24,44	18,03	109,43	706,75	0,67	25,76	0,04	6,35	194,08	440,57	111,59	5,6

		Всего за день:		32,89	24,85	184,36	1097,77	0,8	26,04	0,05	7,07	317,56	653,31	164,04	6,86
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	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.	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	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		8,63	8,53	69,46	390,5	0,09	1,04	0,01	0,34	117,3	127,36	31,37	1,4

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из свежей капусты	200/5	1,52	5,32	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	210/2008	курица в соусе	80	23	27,72	3,62	356,19	0,04	1,34	0,04	0,73	20,1	125	18,8	1,42
4.	219/2008	каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5	300/2008	чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		37,65	38,09	99,79	898,42	0,68	15,2	0,05	3,29	117,4	426,74	132,75	8,23

		Всего за день:		46,28	46,62	169,25	1288,92	0,77	16,24	0,06	3,63	234,7	554,1	164,12	9,63
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	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.	112/2008	Каша пшеничная молочная	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.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		8,13	7,47	59,63	340,5	0,16	0,31	0,02	0,17	121,24	172,56	48,47	3,58

Обед:

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	45/2008	суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3	189/2008	котл.фрикад. из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4	224/2008	рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5	294/2008	чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		21,75	19,55	103,64	691,24	0,66	10,68	0,01	1,19	84,84	300,55	92,42	5,26
		Всего за день:		29,88	27,02	163,27	1031,74	0,82	10,99	0,03	1,36	196,51	473,11	140,89	8,84

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	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.	104/2008	Каша гречневая молочная	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.	269/2008	Какао с молоком	200	3,74	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
Итого за завтрак:				13,65	12,34	74,38	464,79	0,2	1,37	0,04	0,3	294,52	326,41	53,76	3,25

Обед:

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,01	1,93	22,1	52,6	26,04	0,82
3	205/2008	Сосис, колбаса с соусом	100	5,51	13,36	1,3	149,76	0	0,02	0	0,33	17,7	72,95	8,84	0,9
4	227/2008	макароны	120	4,41	4,24	28,26	168,9	0,05	0,03	0,01	0,8	9,1	40,11	13,87	0,73
5	274/2008	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:				21,33	27,35	123,96	748,23	0,58	18,47	0,02	3,2	73,45	257,38	85,36	4,22

Всего за день:				34,98	39,69	198,34	1213,02	0,78	19,84	0,06	3,5	367,97	583,79	139,12	7,47
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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.	212/2008	Каша пшеничная молочная	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
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак		8,08	7,48	62,9	353,48	0,16	3,19	0,02	0,18	125,02	175,95	50,41	3,76

обед

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,01	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	45/2008	Суп картофельный с бобов	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3	189/2008	котл.фрикад. из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4	224/2008	Рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5	287/2008	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		23,08	21,11	105,68	718,94	0,67	7,9	0,02	1,23	127,25	326,25	92,43	4,44

		Всего за день:		31,16	28,59	168,58	1072,42	0,83	11,09	0,04	1,41	252,27	502,2	142,84	8,2
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	------------

№ 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.	104/2008	Каша гречневая молочная	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.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		10,47	8,41	76,32	424,66	0,18	0,52	0,03	1,97	215,03	227,59	53,92	4,33

Обед:

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	37/2008	Борщ из св.капусты с карт	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3	163/2008	Рыба отварной с соусом	100	12,3	4,8	0,43	100,1	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,49
4	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		22,52	15,69	79,24	559,69	0,61	19,12	0,03	3,41	112,83	339,7	110,9	4,51

		Всего за день:		32,99	24,1	155,56	984,35	0,79	19,64	0,06	5,38	327,86	567,29	164,82	8,84
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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.	115/2008	Каша ячневая молочная	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.	287/2008.	Кофейный напиток	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	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		10,6	8,47	70,19	400,89	0,14	0,4	0,02	0,77	173,26	248,23	57,7	1,24

Обед:

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	53/2008	Суп молочный с макарона	200	5,58	6,12	19,72	156,08	0,04	0,36	0,12	0,31	251,52	160,52	19,18	0,36
3	205/2008	Сосиски.колбаса отв. с соу	100	5,51	13,36	1,3	149,76	0	0,02	0	0,33	17,7	72,95	8,84	0,9
4.	219/2008	Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5	282/2008	Компот из св.яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		24,26	24,53	111,49	771,18	0,68	9,13	0,26	1,36	345,49	509,85	119,57	7,16

		Всего за день:		34,86	33	181,68	1172,07	0,82	9,53	0,28	2,13	518,75	758,08	177,27	8,4
--	--	-----------------------	--	--------------	-----------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ 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.	114/2008	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,14	0,41
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		7,16	6,83	61,22	336,45	0,03	4,11	0,02	0,18	45,47	125,62	30,96	1,68

Обед:

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	4,28	4,2	23,7	151,62	0,07	3,3	0,01	0,25	57,22	72,56	26,84	0,89
3	209/2008	Котл.щниц. из птицы с соу	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4	227/2008	Макаронные изделия отва	120	4,4	4,1	28,25	168,72	0,06	0,03	0	0,51	9	37,7	61	0,07
5	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		25,12	21,26	114,67	751,62	0,6	8,47	0,04	1,38	113,14	270,07	128,67	3,27

Всего за день:

		Всего за день:		32,28	28,09	175,89	1028,57	0,63	12,58	0,06	1,56	158,61	395,69	159,63	4,95
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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.	109/2008	Каша овсянная из Геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
2.	269/2008	Какао с молоком	200	3,74	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		12,04	13,03	64,74	426	0,17	1,3	0,03	0,57	262,11	291,04	56,55	1,91

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,01	1,93	22,1	52,6	26,04	0,82
3	206/2008	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6	0,15	9,34	0,03	0,55	29,2	240,93	43,4	3,43
4	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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 обед:		28,59	30,44	97,19	699,62	0,68	27,78	0,04	2,62	79,44	391,65	109,35	6,64

		Всего за день:		40,63	43,47	161,93	1125,62	0,85	29,08	0,07	3,19	341,55	682,69	165,9	8,55
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой 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.

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводь		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	39,86	27,3	214,91	1280,58	1,23	12,96	0,22	3,17	248,21	726,99	191,1	8,67
	32,89	24,85	184,36	1097,77	0,8	26,04	0,05	7,07	317,56	653,31	164,04	6,86
	46,78	46,62	169,25	1288,92	0,77	16,24	0,06	3,63	234,7	554,1	164,12	9,63
	29,88	27,02	163,27	1031,74	0,82	10,99	0,03	1,36	196,51	473,11	140,89	8,84
	34,98	39,69	198,34	1213,02	0,78	19,84	0,06	3,5	367,97	583,79	139,12	7,47
	33,04	28,6	145,59	980,71	0,68	77,24	0,16	4,57	365,29	511,16	154,03	6,13
	31,16	28,59	168,58	1072,42	0,83	11,09	0,04	1,41	252,27	502,2	142,84	8,2
	32,99	24,1	155,56	984,35	0,79	19,64	0,06	5,38	327,86	567,29	164,82	8,84
	34,86	33	181,68	1172,07	0,82	9,53	0,28	2,13	518,75	758,08	177,27	8,4
	32,28	28,09	175,89	1028,57	0,63	12,58	0,06	1,56	158,61	395,69	159,63	4,95
Итого	350,22	307,86	1757,43	11150,2	8,15	216,15	1,02	33,78	2987,73	5725,72	1597,86	77,99
Среднедневное	35,022	30,786	175,743	1115,02	0,815	21,615	0,102	3,378	298,773	572,572	159,786	7,799
Норма 50%	38,5	43,45	184,25	1292,5	0,66	33	0,38	5,5	605	907,5	137,5	6,6

Выполнение %

0,90966 0,70854 0,95383 0,86268 1,234848 0,655 0,26842 0,6142 0,49384 0,63093 1,16208 1,1817

