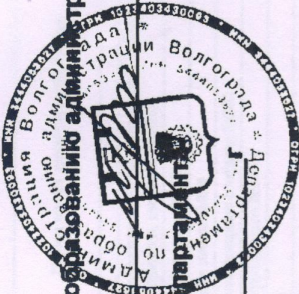


"Разработано"

Департамент по организации администрации Волгограда



Руководитель департамента

И.А.Радченко

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области



И.А. Радченко

И.А. Радченко

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов

возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

2 смена



И.А. Радченко

И.А. Радченко

Директор ООО «Венера»

И.А. Радченко



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

1 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
Овощи по своему (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	2011	
Котлета рубленая из говядины №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0	294 2011	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203 2011	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349 2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:		36,3	34,2	142,2	1 017,1	0,8	9,4	0,4	8,7	136,7	127,4	401,5	9,0		
Полдник															
Соусная, заправленная в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747 2004	
Чай с сахаром сахарный №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685 2004	
Итого за прием пищи:		10,7	17,4	46,4	353,8	0,2	1,1	0,2	1,2	43,2	21,7	127,3	2,0		
Всего:		47,0	51,6	188,6	1 370,9	1,0	10,5	0,6	9,9	179,9	149,1	528,8	11,0		

2 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
Овощи по своему (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Щи из свеклы капуста с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88 2011	
Котлета рубленая (мясная) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388 2004	
Пюре картофельное №128	180	3,8	9,0	23,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	128 2011	
Каша из манной крупы №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648 2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		26,6	24,4	126,3	827,5	0,5	29,2	0,2	8,4	209,9	147,3	452,3	7,0		
Полдник															
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738 2004	
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692 2004	
Итого за прием пищи:		8,9	4,4	68,3	353,3	0,1	2,9	0,0	0,8	86,3	34,2	135,9	1,7		
Всего:		35,5	28,8	194,6	1 180,8	0,6	32,1	0,2	9,2	296,2	181,5	588,2	8,7		

12.10.12

12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным двуразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгоград

3 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, Е, мг	Са, мг	Мg, мг			P, мг	Fе, мг	
		г	г													
Обед																
Омлет по сезону (омлет свиной, помидор свиной, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, салат отварной)	100	2,2	0,6		12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Борщ с капустой и картошкой №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82	2011	
Компот из свежих плодов (яблоко) №342	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10,0	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2,0	289	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342	2011	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		26,1	25,7	103,7	747,7	0,4	24,6	0,7	7,7	134,9	112,0	327,7	7,3			
Полдник																
Пирожок печеный с капустой №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406	2011	
Напиток из пороков шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	2011	
Итого за прием пищи:		6,6	4,8	66,4	351,0	0,1	82,2	0,0	1,7	47,4	21,4	62,6	1,4			
Всего:		32,7	30,5	170,1	1 098,7	0,5	106,8	0,7	9,4	182,3	133,4	390,3	8,7			

4 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, Е, мг	Са, мг	Мg, мг			P, мг	Fе, мг
		г	г												
Обед															
Омлет по сезону (омлет свиной, помидор свиной, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, салат отварной)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9	135	2004
Чесобитка №491	150	18,2	19,8	9,7	291,1	0,1	8,6	0,3	0,7	64,4	35,7	186,8	2,1	491	2004
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	304	2011
Компот из свежих сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		31,6	31,1	131,4	929,8	0,5	21,3	0,6	2,9	163,3	126,2	419,8	6,8		
Полдник															
Курочка молочная №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456	2011
Чай с сахаром варенье №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004
Итого за прием пищи:		5,1	8,1	64,2	352,5	0,1	1,1	0,3	0,7	32,4	12,1	47,6	1,1		
Всего:		36,7	39,2	195,6	1 282,3	0,6	22,4	0,9	3,6	195,7	138,3	467,4	7,9		

mbah

12-ти дневное меню для обеспечения беспилитым двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгодонска

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
Омлет по сезону (омлет сметан, помидор сметан, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Шницель из свиной вырезки с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88
Плов из говядины №492	200	20,4	23,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492
Каша из манной крупы №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за пример питания:		30,1	31,6	125,3	904,6	0,4	29,0	0,2	4,9	168,4	117,2	367,4	7,3	
Полдник														
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348
Итого за пример питания:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5	
Всего:		37,2	34,8	195,1	1 247,0	0,5	31,8	0,2	5,7	204,6	142,9	465,1	8,8	

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
Омлет по сезону (омлет сметан, помидор сметан, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп картофельный с горошком №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	102
Головизна с овощами №78К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8	3,8	278К
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за пример питания:		36,2	41,9	115,2	985,5	0,7	100,3	1,4	14,7	160,2	144,1	428,3	9,8	
Полдник														
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406
Компот из вишни №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636
Итого за пример питания:		6,4	4,6	79,2	389,9	0,1	14,2	0,0	1,0	49,3	23,6	69,9	1,2	
Всего:		41,6	46,5	194,4	1 375,4	0,8	114,5	1,4	15,7	209,5	167,7	498,2	11,0	

21.1.11

12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным пищевым обучением с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Суп картофельный с мажированным картофелем №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	103	2011
Тертая с рысом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,4	8,8	18,4	114,8	1,6	307	2016	
Пюре картофельное №128	180	3,8	9,0	25,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	128	2011
Компот из свежих плодов (яблоко) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	1,3	4,7	4,0	0,9	342	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за пример пищи:		27,0	22,9	136,1	852,5	0,5	24,8	0,2	4,9	143,6	123,9	384,1	8,4		
Полдник															
Сосиска, запеченная в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747	2004
Чай с сахаром карамель №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004
Итого за пример пищи:		10,7	17,4	46,4	353,8	0,2	1,1	0,2	1,2	43,2	21,7	127,3	2,0		
Всего:		37,7	40,3	182,5	1 206,3	0,7	25,9	0,4	5,2	186,8	145,6	511,4	10,4		

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	35,7	169,9	1,7	488	2004
Компот из свежих орехофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за пример пищи:		26,5	28,6	95,6	744,3	0,4	19,3	0,6	7,8	168,1	139,3	446,7	8,9		
Поздний															
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
Итого за пример пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5		
Всего:		33,6	31,8	165,4	1 086,7	0,5	22,1	0,6	8,6	212,3	165,0	544,4	10,4		

M. Kosh...

12-ти дневное меню для обеспечения бескалорийным двууглеводным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

9 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	
		г	г	г										
Омлет по сезону (омлет свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	2011
Котлеты рубленные из птицы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0	294
Каша пшеничная рассыпчатая №302	180	7,5	5,1	46,4	260,6	0,2	0,0	0,0	1,3	35,3	39,1	175,1	3,0	302
Кисель из кондитерата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	2004
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за прием пищи:		37,3	32,4	160,0	1 079,2	0,8	9,4	0,3	8,8	155,9	142,0	515,5	10,5	
Подпиши														
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692
Итого за прием пищи:		7,2	9,4	75,1	415,5	0,1	0,1	0,1	0,7	83,9	25,4	107,6	1,4	
Всего:		44,5	41,8	235,1	1 494,7	0,9	9,5	0,4	9,5	239,8	167,4	623,1	11,9	

10 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	
		г	г	г										
Омлет по сезону (омлет свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88
Резь по птице №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10,0	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2,0	289
Компот из свежих плодов (слива) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	2011
Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за прием пищи:		25,9	25,8	100,0	732,4	0,4	28,2	0,7	7,7	134,5	108,3	322,8	7,0	
Подпиши														
Паровое печенье с ванилью №406	100	5,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406
Чай с сахаром жареное №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685
Итого за прием пищи:		6,1	4,5	61,2	313,4	0,1	3,3	0,2	0,9	41,8	21,1	60,9	1,3	
Всего:		32,0	30,3	161,2	1 045,8	0,5	31,5	0,9	8,6	176,3	129,4	383,7	8,3	

11.11.21

12-ти дневное меню для обеспечения бесплятным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

11 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
		г	г	г										
Овощи по сезону (огурец соевый, помидор соевый, капуста кочанная, огурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Борни с капустой и картошкой №82	250	2,1	5,0	13,0	103,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82
Пиво из пшеницы №192	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	96,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за завтрак:	30,3	31,7	114,3		871,7	0,3	95,5	0,5	10,1	136,9	114,1	357,7	6,9	
Подсказки														
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348
Итого за завтрак:	7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5		
Всего:	37,4	34,9	184,1	1 214,1	0,4	98,3	0,5	10,9	181,1	139,8	485,4	8,4		

12 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
		г	г	г										
Овощи по сезону (огурец соевый, помидор соевый, капуста кочанная, огурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп картофельный с макаронами из пшеницы №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	103
Зразы рыбные рубленые №237	100,5	11,9	17,3	14,7	262,5	0,1	0,9	0,0	6,3	40,2	41,8	178,4	1,5	237
Рис припущенный с тономом №513	180	4,8	4,8	47,3	252,9	0,1	2,0	0,0	0,5	16,0	34,7	94,0	0,8	513
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за завтрак:	27,7	24,3	158,1	978,3	0,5	13,7	0,2	10,0	153,7	151,6	459,4	7,4		
Подсказки														
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456
Компот из яблок №336	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	336
Итого за завтрак:	5,4	8,2	82,2	429,0	0,1	12,0	0,1	0,8	39,9	14,6	56,6	1,0		
Всего:	33,1	34,5	240,3	1 407,3	0,6	25,7	0,3	10,8	193,6	166,2	515,0	8,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества		
	Белки, Жиры, Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
	г	г	г									
Итого за весь период	449,0	445,0	2 307,0	15 010,0	5,4	295,5	5,3	75,6	1 567,5	1 287,7	4 066,1	82,0
Среднее значение за период	37,4	37,1	192,3	1 250,8	0,2	29,6	0,5	7,6	156,8	128,8	406,6	8,2

Сборник рецептов за продумано для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельникова. - М.: ДеИн шавс, 2011. - 344с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗД/ДП/ под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутыль - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

M.A.O.B.