

"Разработано"

Департамент по обеспечению администрации Волгограда

Руководитель департамента

И.А.Радченко



"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

И.А. Кувшинов

28.08.2020

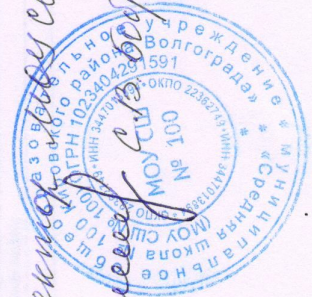
12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов

возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

2 смена

Директор МОУ с/ш №100

Брилева С.В.



Директор ВОУ Венера

В.В. Жогосова

12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

1 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг		
Омлет по сезону (огуры свежие, помидор свежий, капуста квашеная, огуры соленый, помидор соленый, специя отпарная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	102	2011	
Желе из фруктов №294	80,5	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,0	2,6	17,2	22,3	124,0	1,5	294	2011	
Минеральная вода отпарная с вкусом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	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	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:		29,3	28,4	119,6	846,4	0,5	6,7	0,3	7,1	106,2	101,0	328,2	7,0			
Поднарек																
Сосиска, вареная 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 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:		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:		40,0	45,8	166,0	1 200,2	0,7	7,8	0,5	8,3	149,4	122,7	447,5	9,0			

2 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Fe, мг		
Омлет по сезону (огуры свежие, помидор свежий, капуста квашеная, огуры соленый, помидор соленый, специя отпарная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Шницель свиной с картошкой №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	88	2011	
Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0,0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1	128	2011	
Каша из хлопьев №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:		21,8	19,6	112,0	711,7	0,5	22,8	0,2	6,9	167,6	118,5	368,8	5,5			
Поднарек																
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	
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:		30,7	24,0	180,3	1 065,0	0,6	25,7	0,2	7,7	253,9	152,7	504,7	7,2			

Анастас

12-ти дневное меню для обеспечения беспрерывным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, салат отварной)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82
Рыбу по вкусу №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	289
Компот из свежих яблок (облеп.) №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	
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 первый завтрак:	28,7	19,7	91,3	623,3	0,4	18,8	0,5	6,5	104,8	87,5	256,8	5,9		
Полдник														
Пирожок пшеничный 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
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
Итого за второй завтрак:	6,6	4,8	66,4	351,0	0,1	82,2	0,8	1,7	47,4	21,4	62,6	1,4		
Итого:	27,3	24,5	157,7	974,3	0,5	101,0	0,5	8,2	152,2	108,9	319,4	7,3		

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, салат отварной)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	0,0	6,8	0,2	0,0	25,6	17,1	38,6	0,7	135
Чайкобаны №491	80	9,6	10,6	5,3	155,5	0,0	4,6	0,0	0,3	33,9	19,1	99,4	1,2	491
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304
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
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 первый завтрак:	21,1	19,9	112,0	708,8	0,2	13,9	0,3	2,2	111,0	92,8	291,5	5,1		
Полдник														
Коричик 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
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
Итого за второй завтрак:	5,1	8,1	64,2	352,5	0,1	1,1	0,3	0,7	32,4	12,1	47,6	1,1		
Итого:	26,2	28,0	176,2	1 061,3	0,3	15,0	0,6	2,9	143,4	104,1	339,1	6,2		

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

5 лет.

Примеры завтрака, завтракающие блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Щи из свежей капусты с картофелем №83	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	88
Плов из говядины №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	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	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	231	23,9	105,8	777,8	0,3	14,5	0,4	7,3	100,1	82,9	276,2	4,7		
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 полдник	71	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5		
Всего:	30,2	27,1	174,8	1 970,2	0,4	17,3	0,4	8,1	144,3	108,6	373,9	6,2		

6 лет.

Примеры завтрака, завтракающие блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Суп картофельный с горошком №102	200	4,6	4,4	13,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	102
Говядина с овощами №78К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	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 завтрак	27,9	31,9	99,3	804,5	0,4	94,9	1,1	11,8	125,3	112,4	335,7	7,7		
Полдник														
Пирожок печеный с яблоком №406	100	5,9	4,5	46,2	257,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406
Компот из яблок №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 полдник	6,4	4,6	79,2	394,9	0,1	14,2	0,0	1,0	49,3	23,6	69,9	1,2		
Всего:	34,3	36,5	178,5	1 194,4	0,5	109,1	1,1	12,8	174,6	136,0	405,6	8,9		

12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

7 день

Примеры блюд, кулинарные блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ Сборника рецептур Р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
Омлет по своему (отурец сосиски, помидор сосиски, капуста квашеная, огурец соевый, помидор соевый, сосиски отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Суп картофельный с мясными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	103
Пюре с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1	307	2016
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0,0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1	128
Компот из свежих яблок (бленд) №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	
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:		21,6	18,3	115,9	713,1	0,5	19,6	0,2	3,3	113,6	98,8	307,8	6,6	
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
Чай с сахаром каркаде №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:		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:		32,3	35,7	162,3	1 066,9	0,7	20,7	0,4	4,5	156,8	120,5	435,1	8,6	

8 день

Примеры блюд, кулинарные блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ Сборника рецептур Р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
Омлет по своему (отурец сосиски, помидор сосиски, капуста квашеная, огурец соевый, помидор соевый, сосиски отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Борщи с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82
Пюре, тушеное в соусе с овощами №188	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	26,9	127,5	1,3	488
Компот из смеси сухофруктов №249	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
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:		21,1	21,9	84,3	616,9	0,4	14,3	0,4	6,3	103,4	80,5	252,4	5,2	
Полдник														
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 прием 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:		28,2	25,1	154,1	959,3	0,5	17,1	0,4	7,1	147,6	106,2	350,1	6,7	

А.А.А.

12-ти дневное меню для обеспечения бескалорийным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборных рецептур Р		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		Р, мг	К, мг
Омлет по своему (омлет свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	102
Каша рисовая из гречки №294	80/5	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,0	2,6	17,2	22,3	124,0	1,5	294
Каша из макаронных изделий №302	150	6,2	4,2	38,6	217,2	0,2	0,0	0,0	1,1	29,4	32,5	146,0	2,4	302
Хлеб пшеничный	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	2004
Итого за пример пищи:	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	
	30,1	26,9	136,2	906,3	6,6	6,7	0,2	7,2	122,7	113,1	415,9	8,1		
Корочка колбасный №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
Софийский 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 пример пищи:	72	9,4	75,1	415,5	6,1	0,1	0,1	0,7	83,9	25,4	107,6	1,4		
Всего:	37,3	36,3	211,5	1 321,8	0,7	6,8	0,3	7,9	206,6	138,5	523,5	9,5		

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборных рецептур Р		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		Р, мг	К, мг
Омлет по своему (омлет свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	88
Резь из гречки №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	289
Компот из свежих плодов (яблоко) №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 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 пример пищи:	20,6	19,7	88,3	611,8	0,4	21,7	0,5	6,4	104,6	84,6	252,8	5,6		
Пирожок печеный с мясом №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 парное №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 пример 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:	26,7	24,2	149,5	924,4	0,5	25,0	0,7	7,3	146,4	105,7	313,7	6,9		

12-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями зрения, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

11 день

Примеры завтрака, полдника, обеда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборника рецептур	
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг
		г	г	г									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Вареная капуста №492	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9
Напиток из плодов шиповника №338	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5
Хлеб пшеничный	40	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5
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
Итого за завтрак	30	1,9	0,3	12,3	99,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
	23,4	24,2	97,5	711,7	0,3	91,6	0,4	8,2	107,8	88,8	279,8	5,5	
Поддразн													
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
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
Итого за полдник	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:	36,9	27,4	167,3	1 064,1	0,4	94,4	0,4	9,0	152,0	114,5	376,7	7,0	

12 день

Примеры завтрака, полдника, обеда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборника рецептур	
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг
		г	г	г									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Суп картофельный с картофелем №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9
Утка рубленая рубленая №237	80,5	9,5	14,5	11,6	215,5	0,0	0,7	0,0	4,8	32,2	33,5	142,8	1,2
Рис отваренный с томатом №513	150	4,0	4,0	39,4	210,8	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	28,9	78,3	0,7
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
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	23,1	21,8	138,2	841,8	0,3	18,1	0,2	8,0	124,1	123,8	378,6	6,2	
Поддразн													
Коричик 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
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
Итого за полдник	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:	28,5	30,0	220,4	1 270,8	0,4	22,1	0,3	8,8	164,0	138,4	435,2	7,2	

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	
	г	г	г									
Итого за весь период	372,6	364,6	2 098,4	13 161,9	2,4	242,8	3,8	55,6	1 065,9	888,4	2 927,5	54,1
Среднее значение за период	31	30,4	174,9	1 096,8	0,2	24,3	0,4	5,6	106,6	88,8	292,8	5,4

Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугулькина. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных карт для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебобулочное, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИИД Минздрава России, НИИ ГИСОДЦП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучика - М.: Издательство Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.