

Примерное двухнедельное меню питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ОВЗ 5-11 классы для муниципальных общеобразовательных учреждений Эжвинского района г. Сыктывкара зимне-весеннего сезона

												1															
													еделя ЦЕЛЬН	ик													
					,	7-11	лет					101112	42,1011						11 и с	гарше		r					
НАИМЕНОВАНИЕ	выхо <i>д</i> , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	Витами н С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	Витами н С	Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
												c	БЕД														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к														250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины														100/75	18,7	49,3	5	540,9	1,6	0,42	0	4,6	35	225,1	39,2	3,8	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассып.отв.														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	TTK № 12
Компот из изюма														200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															43,77	64,17	114,42	1240,7	12,93	0,94	0	7,54	128,3	627,3	269,5	13,41	
		1			1						<u> </u>	ПОЛ	ідник	80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	
Рулетик с маком																				0,00		0,3		, .	,,,,	0,3	ттк
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
итого															5,67	4,52	39,2	223,7	0	0,08	51,7	0,9	18	48,8	11,8	1,32	
общий итог															49,44	68,7	153,6	1464,4	12,9	1,02	51,7	8,44	146	676,1	281,8	14,7	
	•		1																					ı			1
												DT/	NDL1414														
						=						ומ	РНИК						4.5								
НАИМЕНОВАНИЕ	выход	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ккал	7-11 Витами	лет Витами	Витам	Витам	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	11 и ст Витами		Витам	Витам	Ca	P	Mg	Fe	• № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

													ОБЕД														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной													JUL <u>A</u>	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное														130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ттк
Рис отварной рассыпчатый														180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Компот из свежих яблок														200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															37,98	37,54	110,72	962,04	13,70	0,23	59,00	5,07	463,6	456,3	98,0	3,94	
Прожки печеные с капустой												по.	лднин	75	4,5	4,4	23,4	152,2	1,03	0,07	11,9	2,4	22,2	49,6	18,3	0,9	Москва 1996 № 687
												по.	лднин														
Прожки печеные с капустой							_					_															
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
итого												_			4,57	4,42	38,4	212,2	1,03	0,07	11,9	2,4	27,3	57,3	22,5	1,72	
общий итог															42,6	42	149,1	1174,2	14,7	0,3	70,9	7,5	490,9	513,6	120,5	5,7	
												c	РЕДА	<u> </u>													
НАИМЕНОВАНИЕ		1	1	1		7-11					I	1	1				I		11 и ст	•			1	1			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	выход , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	
												c	ОБЕД														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана														250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
куринос отварнос, сметана			1	1				1			1	1				l	I		0.0	0.00				I		2.2	
Биточки из мяса птицы														100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ттк

Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	TTK № 14
Компот из кураги														200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 25
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															31,8	23,7	109,3	896,0	29,3	0,5	76,7	5,9	155,8	319,1	129,9	6,72	
	•			-							-																
												пол	лдниі	<u> </u>													
Булочка "Домашняя"														100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ттк
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 6
итого															7,41	12,54	59,12	380	2,83	0,12	4	4,68	27,7	79,1	32,4	2,2	МОСКВа 2004 № 6
ОБЩИЙ ИТОГ															39,2	36,2	168,4	976	32,1	1	80,7	10,6	183,5	398,2	162,3	14,8	
														<u> </u>													
												ЧЕ	ТВЕРГ	1													ı
НАИМЕНОВАНИЕ		Т		ı	Γ	7-1:	1 лет	I	Ī	I	ı -	ı	I		l		1	1	11 и с	тарше	I	I	I				№ ПО СБОРНИ
ПАИІМЕПОВАПИЕ	, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	Витами н С	н Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	Витами н С	Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР
	•	•	•	•	•	•	•	•					•			•						•	•				
		1		1	Ι	Ι	Π	Ι			Г	Γ	БЕД								I			l			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 1
Колбаски рыбные														100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ттк
Масло сливочное на полив														10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 2011 № 1
														180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	
Пюре картофельное																											MOCKBa 1996 № 477
Пюре картофельное Компот из вишни														200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 472 Москва 1996 № 5

Хлеб " Дарницкий"	1 /													30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	TT1/
 Клеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26			6,6	0,22	ттк ттк
итого															24,16	24,71	94,06	805,9	62,59	0,37	111,9	5,81	175	430,92	123,1	4,43	III
												пол	тдник														
Булочка с посыпкой														75	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ттк
Най с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 68
итого															5,67	4,52	39,2	223,7	0	0,08	51,7	0,9	18	48,8	11,8	1,32	
общий итог															29,8	29,2	133,3	1029,6	62,6	0,45	163,7	6,7	193	479,7	134,9	5,8	
						7-11	лет					пя ⁻	гница						11 и с	гарше							Ι
НАИМЕНОВАНИЕ	, ,										_																№ ПО СБОРНИК
	выход , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С		Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	• № ПО СБОРНИК! РЕЦЕПТУР
					ККАЛ					Са	Р			выход, гр				ккал		Витамин			Са	Р	Mg	Fe	
					ккал					Ca	P		Fe 9БЕД	выход, гр 250/10				ккал 125,61	нС	Витамин		инЕ	Ca 42,68				
фрикадельками					ккал					Ca	P				р	p	ы,гр	125,61	нС	Витамин В1 0,23	ин А	ин E	42,68		35,80	2,05 1,3	РЕЦЕПТУР
ррикадельками Биточки Домашние					ккал					Ca	P			250/10	p 4,19	p 3,95	ы,гр	125,61	н С	Витамин В1 0,23 0,08	о 16,2	ин E	42,68	88,1	35,80	2,05 1,3	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 133
фрикадельками Биточки Домашние Капуста тушеная					ккал					Ca	P			250/10 100	4,19	3,95	ы,гр 15,46 8,2	125,61 233,3	нс 11,12 0,16	Витамин В1 0,23 0,08	о 16,2	ин E	42,68 21,2	88,1 84,9	35,80 13,8	2,05 1,3	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 13: Москва 2017 N 271
Суп картофельный с мясными фрикадельками Биточки Домашние Капуста тушеная Сок фруктовый					ккал					Ca	P			250/10 100 180	4,19 8 4,3	3,95 12,1 8,2	ы,гр 15,46 8,2	125,61 233,3 168	11,12 0,16 21,5	Витамин В1 0,23 0,08 0,09	о 16,2 46,8	2,42 1,7 3,6	42,68 21,2 67 14	88,1 84,9 81	35,80 13,8 29,3 8	2,05 1,3	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 13: Москва 2017 N 271 Москва 1996 № 48

итого															19,99	25,05	94,46	756,31	36,78	0,46	63	8,36	154,1	306,6	98,5	8,07	
												ПО.	5 51 1141	,													
				Ι								110,	лднин													Π	
Ватрушка с повидлом														75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	Москва 1996 № 695
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
итого															4,53	3	59,1	282	0,08	0,08	18	0,86	20,7	50,5	21,6	1,9	
общий итог															24,5	28,1	153,6	1038,3	36,9	0,5	81	9,2	174,7	357,1	120,1	10	
												CV	EEOT^														
	<u> </u>					7-1:	1 лет					СУ	ББОТА	<u> </u>					11 и с	тарше							№ ПО СБОРНИКУ
НАИМЕНОВАНИЕ				Углевод ы,гр	ккал	Витами	1 лет Витами н В1			Ca	Р	Cy		выход, гр	Белки,г р	Жиры,г	Углевод ы,гр	ккал		Витамин		Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
НАИМЕНОВАНИЕ	выход	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал			Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe		Белки,г р		Углевод ы,гр	ккал			Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп-лапша домашняя, филе					ккал	Витами	Витами			Ca	Р	Mg						ккал	Витами	Витамин			Ca 49	P 49	Mg 22,2		
					ккал	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр	р	р	ы,гр		Витами н С	Витамин В1	ин А	инЕ					РЕЦЕПТУР
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное					ккал	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр 250/10	p 2,8	p 5,8	ы,гр	143	витами н С 7,66	Витамин В1 0,04	ин А 9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 151
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное Жаркое по-домашнему					ккал	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр 250/10 275	2,8	5,8 16,6	13,9	143 382,3	7,66 10,9	Витамин В1 0,04 0,22	9,3	ин E 2,1 4,5	49	49 323,3	22,2	1,1 6,1 0,4	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 151 Москва 1996 № 394
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное Жаркое по-домашнему Огурец свежий					ккал	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр 250/10 275 100	2,8 22,1 0,8	5,8 16,6 0,2	ы,гр 13,9 31,7 2,7	143 382,3 14	7,66 10,9 2,8	Витамин в1 0,04 0,22 0	9,3 0	ин E 2,1 4,5	49 48 18,3 20,3	49 323,3 19,2	22,2 66,8 11,2	1,1 6,1 0,4	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 151 Москва 1996 № 394 ТТК № 12
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное Жаркое по-домашнему Огурец свежий Компот из чернослива					ккал	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр 250/10 275 100 200	2,8 22,1 0,8 0,35	5,8 16,6 0,2 0,1	13,9 31,7 2,7 23,6	143 382,3 14 98,4	7,66 10,9 2,8 0,45	Витамин В1 0,04 0,22 0	9,3 0 0	ин E 2,1 4,5 0 0,27	49 48 18,3 20,3 4,6	49 323,3 19,2 12,5	22,2 66,8 11,2 17,1	1,1 6,1 0,4 0,45	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 151 Москва 1996 № 394 ТТК № 12 Пермь 2006 № 253
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное Жаркое по-домашнему Огурец свежий Компот из чернослива Хлеб " Дарницкий"					ККАЛ	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр 250/10 275 100 200 30	2,8 22,1 0,8 0,35 1,3	5,8 16,6 0,2 0,1 0,2 0,2	13,9 31,7 2,7 23,6 8,6	143 382,3 14 98,4 43	7,66 10,9 2,8 0,45	Витамин В1 0,04 0,22 0 0 0,02	9,3 0 0 0	2,1 4,5 0 0,27 0,18	49 48 18,3 20,3 4,6 4,6	49 323,3 19,2 12,5 21,2	22,2 66,8 11,2 17,1 5 6,6	1,1 6,1 0,4 0,45 0,6	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 151 Москва 1996 № 394 ТТК № 12 Пермь 2006 № 253
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное Жаркое по-домашнему Огурец свежий Компот из чернослива Хлеб " Дарницкий"					ккал	Витами	Витами			Ca	P	Mg	Fe	выход, гр 250/10 275 100 200 30 30 635	2,8 22,1 0,8 0,35 1,3	5,8 16,6 0,2 0,1 0,2 0,2	13,9 31,7 2,7 23,6 8,6	143 382,3 14 98,4 43	7,66 10,9 2,8 0,45 0	Витамин В1 0,04 0,22 0 0 0,02	9,3 0 0 0	2,1 4,5 0 0,27 0,18	49 48 18,3 20,3 4,6 4,6	49 323,3 19,2 12,5 21,2	22,2 66,8 11,2 17,1 5 6,6	1,1 6,1 0,4 0,45 0,6	РЕЦЕПТУР Москва 1996 № 151 Москва 1996 № 394 ТТК № 12 Пермь 2006 № 253

Чай с сахаром													200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	Москва 2004 № 685
итого														11	9,5	45,8	321,7	1,8	0,14	91,7	0,9	250,9	223,1	35,6	0,7	
оьщий итог														40	32,6	136,5	1052,4	23,6	24	125	133,2	396	665,7	164,6	9,6	
											_															
												неделя :ДЕЛЬН														
						7-11	1 лет				HOHL	дыы						11 и с	тарше							
НАИМЕНОВАНИЕ	выход , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал		Витами н В1	витам ин А	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ		Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	. № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
												ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное													250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Плов из свинины													75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	ттк
Помидор свежий													100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	TTK № 14
Сок фруктовый													200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"													30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"													30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
														41,69	21,15	122,91	864,21	41,81	0,56	38,5	4,51	129,5	427	149,3	9,02	
итого					-	•	•		•	-		•	-	=	•		=			•		•			=	
итого	<u> </u>			=																						
итого			•								по	лдниі	ζ.													

Чай с сахаром													200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
итого														6,02	6,46	62,97	337,69	0,22	0,12	46	1,38	27,9	85,7	33,6	2,04	
ОБЩИЙ ИТОГ														47,7	27,6	185,9	1201,9	1244	0,7	84,5	5,9	156,9	669,6	182,6	11,1	
											ВТ	ОРНИ	(Ī
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД , гр	Белки,г р	Жиры,г	Углевод ы,гр	ккал	7-11 Витами н С	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г	Углевод ы,гр	ккал	11 и с Витами н С	гарше Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		ļ		!	ļ	!	<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u>!</u>	ļ	ļ		!				ļ	!		<u> </u>	ļ
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной												ОБЕД	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное													130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ттк
Пюре картофельное													180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 таб.№ 24
Огурец свежий													100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	TTK № 12
Компот из изюма													200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"													30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"													30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого														41,11	38,16	77,01	817,34	42,59	0,32	62,22	4,13	528,8	503,22	113,8	3,81	
								<u></u>															<u> </u>			
										Т	по	лдни	k T	I												<u> </u>
Сдоба "Выборгская"													100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	ттк
Чай с сахаром и лимоном													200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
итого														6,73	14,38	56,3	382	2,87	0,16	0	4.72	29,2	85,9	33,2	2,29	

оьщий итог															47,8	89,3	133,3	1199,3	45,5	0,48	62,2	8,9	558,2	589,1	147,2	6,1	
												C	РЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	выход	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ		лет Витами	Витам	Витам	Ca	P	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	11 и с Витами	тарше Витамин	Витам	Витам	Ca	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	, гр	р	р	ы,гр	KKAJI	нС	н В1	ин А	ин Е	Ca	۲	ivig	re	выход, гр	р	р	ы,гр	KKAJI	нС	B1	ин А	ин Е	Ca	r	ivig	re	
	_						1	1				c	БЕД	1		T		ı				1	•	1			1
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана														250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,10	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, соус красный основной														100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	TTK № 14
Компот из брусники														200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 №
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															33,83	28,11	125,84	995,1	66,9	0,56	42,3	7,52	122,6	588,15	285,7	11,76	
												пол	лдник	(
Булочка с маком														100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	ттк
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686
итого															6,87	12,52	57,1	378	0	0,12	0	5,1	23,7	71,9	30,4	2,02	
общий итог															40,7	40,6	182,9	1373,1	66,9	0,68	42,3	12,6	146,7	660,1	316,4	13,8	

												ЧЕ	ТВЕРГ														
НАИМЕНОВАНИЕ						7-11	лет												11 и с	тарше							№ ПО СБОРНИКУ
паиіменование	выход , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР
												(ОБЕД														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к														250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Жаркое по-домашнему														275	22,1	16,6	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	TTK № 12
Компот из апельсин														200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	ттк
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															37,15	24,2	215,3	841,5	33	0,51	0	7,44	141,3	480,7	132,8	9,56	
												по	лднин	ζ.													
Прожки печеные с яблоками														75	4,1	3,9	34,4	189	0,35	0,07	12,1	1,5	15,8	42,5	15,9	1,3	Москва 1996 № 687
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0,33	0,07	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 1996 № 687 Москва 2004 № 685
итого															4,17	3,92	49,4	249	0,35	0,07	12,1	1,5	20,9	50,2	20,1	2,12	
общий итог															41,3	28,1	264,7	1090,5	33,3	0,58	12,1	8,9	161,9	530,9	153,1	164,8	

						7 11						ПЯ	тниц	\ 					11								
НАИМЕНОВАНИЕ	выход , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	7-11 Витами н С	лет Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	11 и с Витами н С		Витам ин А	Витам ин Е	Ca	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
					!			ļ						ļ			ļ	ļ.						<u> </u>			ļ.
													ОБЕД		1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10													Москва 1996 № 110
														100	9,6	12,3	49,2	346,7	1,1	0,14	81,7	0,43	160	242,2	48,1	2,6	
Биточки "Особые" рубленные				-																							ттк
Макаронные изделия отварные														180	6,6	5,4	31,7	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий														100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	TTK № 14
Компот из кураги														200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															22,7	24,67	135,08	860,45	31,75	0,386	133,9	5,75	290,6	443,9	134,9	7,32	
												пс	лдни	<													
Булочка "Домашняя"														100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ттк
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
итого															7,35	12,54	58,92	378	0	0,12	4	4,66	24,9	77,7	31,6	2,12	
ОБЩИЙ ИТОГ															30,1	37,2	194	1238,5	31,8	0,75	138	10,4	316	521,6	166.6	9,4	

												СУ	ББОТА														
						7-11	лет												11 и с	тарше							
НАИМЕНОВАНИЕ	выход , гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	выход, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ккал	Витами н С	Витамин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Ca	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
												C	БЕД														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное														250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное														100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	ттк
Фасоль отварная с овощами														180	15,4	11,3	35,2	303	2,8	0,2	0	0	139,2	381,2	83,2	4,7	ттк
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	TTK № 12
Компот из черной смородины														200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ттк
Хлеб " Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ттк
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ттк
итого															36,6	31	94,57	800,5	51,06	0,38	54,4	8,12	269	665,3	164,3	8,27	
												по	пднин	(
Слойка с сахаром														42	3	14,9	19,4	225									ттк
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
итого															3,07	14,92	34,4	285	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
общий итог															39,7	45,9	129	1214,5	51,1	0,38	54,4	8,12	274,1	673	841,2	9,1	

^{1.} Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.

- При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
- 3. Меню должно утверждаться руководителем организации.(СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
- Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
- 5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
- 6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пишевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
 - 7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.

8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию

Л.В.Сотникова