

Утверждаю:
Директор _____

« _____ » _____ 2022г.

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

День 1: Понедельник

Сборник рецептов	№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2008	184	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	200	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	0	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0	0	0			
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
2008	1	Бутерброд с маслом	35/10	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за завтрак:				445	12,63	24,3	75,01	729,74	2,88	0,258	0	0,1	0	0	419,38	273,4	42,54	2,92	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																											
2008		Огурец свежий	100	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0	0	0	0	0,01		
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на биточники по-белорусски	250	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	289	белорусски	100	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2012	348	Соус томатный	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	0	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	0	0	0	0	0	
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0	0	0	
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед:				945	48,12	38,6	127,13	1009,16	22,81	0,454	0,06	0,23	0,03	0,03	114,17	575,5	70,88	5,04	241,26	4,8	0	0	0	0	0	0,01	
Итого за день:				1390	60,75	62,9	202,14	1738,9	25,69	0,712	0,06	0,33	0,03	0,03	533,55	848,9	113,42	7,96	241,26	4,8	0	0	0	0	0	0,01	

Неделя: Первая

День 2: Вторник

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																													
2011	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0									
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0									
2008		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0									
2008		Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0									
Итого за завтрак:			530	10,7	8,37	76,18	540,26	11,88	0,137	0,089	0,07	0,12	365,29	244,5	81,34	3,18	380,34	1,691	0	0									
Обед																													
2008	42	Салат из мюсли консервированной	100	2,83	6,17	7,83	98	9,32	0,5	1,2	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	92,13	0	0	0									
2008	87	Суп с рыбными консервами	250	10	3,63	18	145,25	6,86	0,07	0,07	0,29	0,05	34,64	63,06	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03									
2011	271	Котлета	100	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0									
2008	209	Макаронные изделия отварные	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0									
2012	347	Соус белый основной	30	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0									
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0									
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0									
2011	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0									
Итого за обед:			945	55,26	47,25	130,7	1121,36	16,81	0,85	1,51	0,36	0,24	202,66	380,07	100,84	4,69	769,99	19,59	0	0,06									
Итого за день:			1475	65,96	55,62	206,88	1661,62	28,69	0,987	1,599	0,43	0,36	567,95	624,57	182,18	7,87	1150,33	21,281	0	0,06									

Неделя: Первая

День 3: Среда

Сборник рецептов	№ рецептуры	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
2008	190	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0	
2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0	0	
2011	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0	
2008		Йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03	
Итого за завтрак:			600	18,21	23,99	98,03	813,3	14,78	0,248	0,51	0,26	0,06	606,11	341,58	68,04	0,42	319,75	0,00011	0	0,03	
Обед																					
2011	52	Салат из свежесы отварной с макаронными изделиями и картофелем на масле	100	1,33	6,17	8,33	93,5	9,48	0,58	1,18	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	278,67	6,78	0	0,02	
2008	101	Суфле из картофеля на масле	250	9,44	4,66	20,35	125,35	7,23	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0	
О юны мнр	278	Тефтели мясная (1 вариант)	60	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02	
2011	171	Рис отварной	180	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,01	
2012	348	Соус томатный	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0	
2011	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0	
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
Итого за обед:			905	26,96	30,13	136,16	852,62	17,68	0,796	1,382	0,19	0,211	121,54	269,01	82,19	4,732	444,66	8,602	0,011	0,05	
Итого за день:			1505	45,17	54,12	234,19	1665,92	32,46	1,044	1,892	0,45	0,271	727,65	610,59	150,23	5,152	764,41	8,60211	0,011	0,08	

Неделя: Первая

День 4: Четверг

Сборник рецептов	№ рецептур	Применение рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2008	184	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	10,47	11,51	52,55	474,43	2,72	0,146	0	0,06	0	0	374,05	225,09	27,64	1,48	0	0	0							
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0							
2008		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0							
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	0	16	11	8	2,2	278	2	0							
Итого за завтрак:			530	13,14	12,34	90,12	642,63	12,72	0,226	0,04	0,07	0	0	400,45	270,19	48,76	5,88	318,8	3,68	0							
Обед																											
2008		Помидор свежий	100	1,17	0,17	3,83	24,17	1,8	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0							
2011	82	Вард с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	7,71	9,11	13,6	139,48	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0							
2011	128	Картофельное пюре	180	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01							
2008	238	Рыба (филе) запеченная в молочном соусе	100	14,44	4,11	3,67	110	0,8	0,08	0,08	0,08	0	158,63	148,36	42,64	0,8	342,86	119,31	0,01	0,02							
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0							
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0							
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0							
Итого за обед:			797	35,03	25,32	99,67	765,59	20,21	0,403	0,281	0,46	0,21	376,86	387,29	103,45	5,68	872,6	123,029	0,01	0,03							
Итого за день:			1327	48,17	37,66	189,79	1408,22	32,93	0,629	0,321	0,53	0,21	777,31	657,48	152,21	11,56	1191,4	126,709	0,01	0,04							

Неделя: Первая

День 5: Пятница

Сборник рецептов	№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																							
2008	184	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0			
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,12	12,99	53,16	3,79	0	0	0	0	0	6,87	8,45	7,74	0,77	0	0	0			
2008		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0			
2008	442	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	27,96	0,06	0,04	0,01	0	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0,02			
Итого за завтрак:			530	12,14	11,8	80,27	556,32	34,47	0,229	0,06	0,07	0	0	438,52	297,81	52,33	3,39	195,65	1,68	0	0,02		
Обед																							
2012	10	Салат из горошка консервированного	100	2,83	5,17	6,16	82,33	10,9	0,5	1,2	0,02	0	19,55	54,07	18,8	0,62	102,05	0	0	0			
2008	106	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0			
2008	311	Плов из птицы	200	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0			
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0			
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0			
2008	442	Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0			
Итого за обед:			835	42,29	31,86	116,79	885,27	20,85	0,726	1,243	0,36	0,18	124,11	358,01	86,3	7,19	213,82	1,711	0	0			
Итого за день:			1365	54,43	43,66	197,06	1441,59	55,32	0,955	1,303	0,43	0,18	562,63	655,82	138,63	10,58	409,47	3,391	0	0,02			

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	189	Каша манная на молоке с маслом	200	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0		
2011	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,02	20	0,08	227,7	65,58	13,46	0,83	84,94	0,0071	0		
2008	1	Бутерброд с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0		
2008		Банан	100	3	1	41,4	189,1	11,8	0,18	0,1	0,05	0	15,76	55,16	24,74	0,14	215,17	0	0		
Итого за завтрак:			545	17,09	25,87	119,13	943,4	15,13	0,338	0,12	20,15	0,08	616,92	409,74	78,72	1,529	300,11	0,0071	0	0	
Обед																					
2011	52	Салат из свежых отварной суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	100	1,33	6,17	8,33	93,5	9,48	0,58	1,18	0	0	32,3	37,7	19,2	1,22	112,7	6,78	0	0,02	
2008	99	Печень по-строгановски со сметаной	250	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0		
2011	255	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,87	215,74	5,46	0,02	0,02	
2011	171(1)	Батон	180	4,34	11,64	44,4	295,88	0	0,128	0,034	0,04	0,149	45	150	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,02	
2008		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	
2008		Чай с сахаром	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
2011	382		200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
Итого за обед:			777	32,56	36,58	129,3	974,21	20,77	1,058	2,274	0,14	0,159	168,06	540,34	99,65	7,38	533,38	13,927	0,02	0,06	
Итого за день:			1322	49,65	62,45	248,43	1917,61	35,9	1,396	2,394	20,29	0,239	784,98	950,08	178,37	8,909	833,49	13,9341	0,02	0,06	

Сборник рецептов	№ рецептуры	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2011	120	Суп молочный с макаронными	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,12	0,38	191,54	0,011	0	0	
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2011	2	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0	
Итого за завтрак:			450	9,45	12,07	69,73	539,56	10,41	0,087	0,1	0,08	0,18	361,59	211,86	42,6	1,42	191,54	0,011	0	0	
Обед																					
2008		Помидор свежий	100	1,17	0,17	3,83	24,17	1,8	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0	
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	250	4,25	5,75	17,38	144,5	2,49	0,07	0,33	0,22	0,05	67,28	96,29	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0,01	
2008	311	Плов из птицы	200	26	18,27	32,83	383,54	13,03	0,096	0,036	0,1	0,18	56,2	250,67	44,4	1,57	0	0	0,01		
2001	378	Чай с молоком	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0	
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
2011	428	Булочка школьная	60	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01	
Итого за обед:			870	42,12	27,99	132,64	760,01	17,6	0,356	0,506	0,53	0,23	220,01	505,34	113,84	5,04	830,23	14,22	0,02	0,03	
Итого за день:			1320	51,57	40,06	202,37	1299,57	28,01	0,443	0,606	0,61	0,41	581,6	717,2	156,44	6,46	1021,77	14,231	0,02	0,03	

День 9: Четверг

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
2008	184	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0
2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,05	0,12	0,02	0,2	0,2	152	87,89	10	0,36	73,64	0,0019	0	0
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
Итого за завтрак:			525	14,71	14,88	96,38	658,76	13,24	0,229	0,15	0,09	0,2	0,2	564,03	361,42	49,15	4,13	374,64	2,0019	0	0,01
Обед																					
2008		Огурец свежий	100	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
2008	84	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,015	0,1	0,073	0	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,015	0	0,02
2008	229	Рыба припущенная	100	16,33	3,56	0,33	102,22	0,59	0,07	0,06	0,02	0,05	0	38,5	153,29	28,02	0,58	345,9	60,27	0	0
2011	128	Картофельное пюре	180	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	0	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0
2008	442	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	12	0,04	0,08	0,02	0	10	30	24	0,4	304	0	0	0	0
Итого за обед:			915	36,76	23,41	108,72	793,55	43,79	0,418	0,341	0,24	0,333	0	260,92	420,3	99,53	4,55	878,22	64,9596	0	0,04
Итого за День:			1440	51,47	38,29	205,1	1452,31	57,03	0,647	0,491	0,33	0,533	0	824,95	781,72	148,68	8,68	1252,86	66,9615	0	0,05

День 10: Пятница

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, Ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																								
2008	184	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	200	10,43	13,82	46,44	371,71	2,88	0,207	0	0,06	0	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0			
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0			
2008	1	Бутерброд с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0			
2008		Мандарин	100																					
Итого за завтрак:			545	12,63	24,3	75,01	629,71	2,88	0,258	0	0,1	0	0	419,38	273,4	42,54	2,92	0	0	0	0			
Обед																								
2008		Помидор свежий	100	1,17	0,17	3,83	24,17	1,8	0,07	0,03	0,2	0	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0			
2011	96	Расоляник "Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	77,18	22	0,97	0	0,0125	0	0,01				
2011	271	Котлета	100	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03				
2008	209	Макаронные изделия отварные	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0				
2012	347	Соус белый основной	30	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0				
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0				
2008		Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0				
2001	378	Чай с молоком	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0				
Итого за обед:			945	43,93	43,2	118,28	998,81	10,19	0,38	0,2215	0,26	0,19	176,24	312,44	84,47	4,77	652,4	13,0625	0	0,04				
Итого за день:			1490	56,56	67,5	193,29	1628,52	13,07	0,638	0,2215	0,36	0,19	595,62	585,84	127,01	7,69	652,4	13,0625	0	0,04				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность р, Ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	540	512,26	2150,94	15745,69	373,87	8,322	10,6005	24,02	2,4963	6672,19	7117,8	1502,85	82,671	7846,26	274,65211	0,061	0,42	
Среднее значение за период	54	51,226	215,094	1574,569	37,387	0,8322	1,06005	2,402	0,24963	667,219	711,78	150,285	8,2671	784,626	27,465211	0,0061	0,042	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст учащихся	Завтрак	Обед
ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ	529,5	884,9

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008 * Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011 ** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2012 *** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тутельяна изд. 2012г.)

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.5

на основе методических рекомендаций МР 2.4.0179-20