«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КОУ «Березовская школа-интернат

 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Зюзина

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год

Примерное 2х недельное перспективное меню для обучающихся получающих двухразовое горячее питание

возрастная категория с 7 до 11 лет (завтрак, обед)

на 2024-2025 учебный год

 2 вариант

Приложение 5 к приказу 124/1

 третьи блюда витаминизированы аскорбиновой кислотой, в рационе используется йодированная соль

**Список сборников рецептур, использованных при составлении меню**

1. Сборник  рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г.
3. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации» (Москва 2014 год),
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 403
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных  образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

Примерное двухнедельное меню по продуктам, пищевым веществам у детей 7-11 лет (завтрак, обед)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **1 день завтрак** |
| 119  | каша геркулес молочная | 200 | 8,04 | 7,2 | 44,36 | 197 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 386 | йогурт сливочный | 105 | 3,75 | 2,4 | 2,65 | 47 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| **Итого за прием** | **555** | **19,52** | **14,07** | **95,76** | **516,92** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **1 день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43  | салат из св. капусты с зеленым горошком или лечо овощное | 60 | 2,19 | 4,6 | 0,88 | 93,7 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 108 | суп гороховый или фасолевый | 200 | 9,16 | 9,33 | 10,33 | 106,5 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 76 | котлета мясная говядина |  100 | 12 | 18 | 10 | 158 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 206 | пюре картофельное | 200 | 3,9 | 6,24 | 27,78 | 182,03 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 394 | компот из св. фруктов | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| Итого за прием | **860** | **36,83** | **39,55** | **112,61** | **855,83** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| Итого за 1 день | **1415** | **56,35** | **53,62** | **208,37** | **1372,7** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

 **1 неделя 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **2 день завтрак** |
| 177  | каша молочная "Дружба" | 200 | 10,44 | 11,11 | 21,3 | 307 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 424 | яйцо вареное | 40 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 264 | чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 59,16 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14 | 66 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** | **590** | **20,81** | **17,41** | **73,63** | **629,66** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **2 день обед** |
| 45  | винегрет овощной или салат из св. овощей | 60 | 1,28 | 10,08 | 8,66 | 129,26 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 101 | суп картофельный | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 260 | гуляш из печени в соусе | 140 | 20,92 | 12,6 | 6,3 | 22,38 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 509 | рис отварной | 200 | 4,5 | 0 | 16,6 | 206,9 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 13,71 | 32,3 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с |  50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| Итого за прием | **880** | **41,22** | **29,33** | **107,01** | 765,19 | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| Итого за 2 день | **1480** | **62,03** | **46,74** | **180,64** | 1394,85 | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

**1 неделя 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **3 день завтрак** |
| 94  | суп молочный гречневый | 200 | 7,45 | 6,85 | 21,35 | 177 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 15 | сыр, масло сливочное | 20 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14 | 66 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| Итого за прием | **570** | **19,89** | **21,57** | **84,25** | **684,27** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **3 день обед** |  |
| 13  | салат овощной или салат из свеклы | 60 | 4,9 | 14,98 | 16,2 | 140,05 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 187 | щи из свежей капусты | 200 | 2,36 | 8,32 | 10,96 | 128,42 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 152 | гуляш мясной из говядины  |  100 | 12,85 | 15,84 | 4,4 | 207,48 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 509 | перловка отварная с маслом | 200 | 3,9 | 6,24 | 27,78 | 182,03 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 394 | компот из св. фруктов или ягод | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| Итого за прием | **860** | **33,59** | **46,76** | **122,96** | **973,58** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| Итого за 3 день | **1430** | **53,48** | **68,33** | **207,21** | **1657,85** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

**1 неделя 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **4 день завтрак** |
| 565 | макароны с сыром | 200 | 5,6 | 9,82 | 20,68 | 255,19 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 261 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,32 | 85,85 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,3 | 0,45 | 19 | 99,5 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 17,5 | 75 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| **Итого за прием** | **560** | **11,04** | **19,21** | **60,93** | **526,04** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **4 день обед** |  |
| 38 | салат из моркови или томаты стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 170 | борщ домашний | 200 | 8,5 | 11,67 | 13 | 199,83 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 83 | Жаркое по-домашнему | 240 | 12,48 | 11,31 | 17,26 | 230 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 236 | сок | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| Итого за прием | **860** | **32,01** | **28,82** | **128,85** | **922,06** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| Итого за 4 день | **1320** | **43,05** | **48,03** | **189,78** | **1448,1** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

1 неделя 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **5 день завтрак** |
| 390 | каша кукурузная молочная | 200 | 5,11 | 8,25 | 17,7 | 187 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** | **560** | **12,92** | **19,97** | **81,28** | **591,92** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **5 день обед** |  |
| 70 | салат из свежих овощей или икра кабачковая | 60 | 1,4 | 13,9 | 9,06 | 116,8 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 34 | свекольник | 200 | 8,27 | 9,62 | 18,27 | 138,6 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 243 | овощное рагу | 250 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 424 | яйцо вареное | 40 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| Итого за прием | **870** | **30,95** | **36,4** | **88,42** | **708,85** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| Итого за день | **1360** | **47,95** | **44,82** | **197,85** | **1268,9** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

1 неделя 5 день

2 неделя 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **8 день завтрак** |
| 42  | каша молочная гречневая | 200 | 6,54 | 8,56 | 26,72 | 224,5 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 263 | чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 58 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** | **560** | **10,58** | **16,35** | **79,32** | **432,35** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **8 день обед** |  |
| 70 | салат из свежих овощей или огурцы стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 102 | суп рыбный | 200 | 9,99 | 4,46 | 17,8 | 110,76 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 258 | плов | 250 | 15,95 | 22,06 | 35,96 | 336 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| **Итого за прием** | **830** | **36,24** | **34,82** | **126,4** | **747,71** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| **Итого за 8 день** | **1390** | **46,82** | **51,17** | **205,72** | **1360,0** | **495,5** | **264,3** | **1011,3** | **13,2** | **127,9** | **412,5** | **10,8** |  **0,77** | **21.9** |

2 неделя 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **9 день завтрак** |
| 42  | каша молочная пшеничная | 200 | 6,54 | 8,56 | 26,72 | 124,5 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 383 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** |  **560** | **14,35** | **20,28** | **90,3** | **529,42** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **9 день обед** |  |
| 55  | салат из свеклы с соленым огурцом или лечо овощное | 60 | 4,73 | 6,74 | 18,44 | 155,04 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 297 | рассольник | 200 | 9,03 | 10,75 | 12,21 | 129,93 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 56 | тефтели рыбные | 100 | 13,4 | 5,62 | 7,22 | 102 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 302 | гречка отварная | 200 | 8,04 | 7,2 | 44,36 | 216 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 236 | сок | 200 | 1 |   | 18,2 | 76 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 11,93 | 14,54 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
|  **Итого за обед** | **860** | **44,78** | **31,69** | **145,85** | **918,57** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| **Итого за 9 день** | **1420** | **59,13** | **51,97** | **236,15** | **1447,99** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

2неделя 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **10день завтрак** |
| 111 | суп молочный гречневый | 200 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,5 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 14/1 | сыр, масло сливочное | 20 | 4,71 | 10,25 | 0,15 | 168,35 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 386 | кефир или молоко кипяченное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** | **570** | **20,3** | **18,47** | **66,89** | **630,85** | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **10день обед** |  |
| 70 | салат из свежих овощей или огурцы стерилизованные | 60 | 1,72 | 6,92 | 12,25 | 104,5 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 34  | суп полевой | 200 | 4,38 | 9,29 | 11,87 | 154,56 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 56 | котлета рыбная  |  100 | 13,4 | 5,62 | 7,22 | 102 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 70 | капуста тушеная |  200 | 1,4 | 13,9 | 9,06 | 116,8 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 13,71 | 32,3 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| **Итого за прием** | **780** | **40,82** | **42,48** | **101,82** | **690,86** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| **Итого за 10 день** | **1330** | **61,12** | **60,95** | **168,71** | **1321,7** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **11 день завтрак** |
| 253 | каша молочная дружба или творожная запеканка | 200 | 6,54 | 8,56 | 26,72 | 324,5 | 42 | 21,92 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 263 | чай с сахаром |  200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 253 | 17,9 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 430 | 4,78 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 338 | фрукты | 100 | 0 | 0 | 14 | 66 | 338 | 17 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** | **550** | **14,27** | **13,03** | **89,47** | **463,42** | **1063**  | **61,6** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **11 день обед** |  |
| 12 | салат из кукурузы | 60 | 1,72 | 10,26 | 8,94 | 136,18 | 12 | 24,63 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 98 | суп харчо или рисовый | 200 | 2,78 | 7,5 | 13,99 | 135,6 | 98 | 21,92 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 157 | жаркое по-домашнему | 240 | 19,6 | 12,65 | 21,83 | 218,12 | 157 | 49,42 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 263 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76 | 236 | 31,66 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 430 | 4,78 | 63,2 | 1,56 | 0 | 0,4 | 0,56 | 0,07 | 0 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 431 | 4,6 | 11,58 | 0,47 | 0 | 1,5 | 0,27 | 0 | 0,18 |
| **Итого за прием** | **760** | **33,68** | **31,79** | **108,38** | **805,5** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| **Итого за 11 день** | **1360** | **47,95** | **44,82** | **197,85** | **1268,9** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

2 неделя 11 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Наименование блюд | Выход,г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ,ккал | Минеральные элементы (мг) | Витамины |
| Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|  **12 день завтрак** |
| 50 | икра кабачковая | 60 | 0 | 0 | 10 | 50,08 | 104,71 | 50,3 | 167,2 | 1,24 | 21,6 | 40,1 | 0,63 | 0,14 | 0,42 |
| 110  | омлет натуральный | 200 | 23 | 28,2 | 4,4 | 361 | 117,48 | 27,57 | 133,56 | 1,44 | 40 | 46,5 | 47,69 | 0,09 | 0,07 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,29 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 253 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 150 | 17,5 | 112,5 | 0,13 | 25 | 27,5 | 0 | 0,05 | 1,63 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 22,39 | 12,6 | 15,4 | 3,08 | 0 | 7 | 0,28 | 0,04 | 14 |
| **Итого за прием** | **560** | **30,81** | **39,92** | **63,28** | 750 | **389,41** | **112,11** | **455,04** | **3,54** | **87,6** | **117,21** | **4,56** | **0,33** | **6,86** |
|  **12 день обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55  | салат из свеклы или лечо овощное | 60 | 4,73 | 6,74 | 18,44 | 155,04 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 157 | суп вермишелевый | 200 | 3 | 6 | 17 | 144 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 |  10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 78 | ленивые голубцы | 200 | 17,26 | 12,76 | 10,04 | 276 | 38,03 | 49,05 | 145,14 | 2,22 | 0 | 252,52 | 2,97 | 0,23 | 5,65 |
| 241  | компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0 | 13,71 | 32,3 | 13,13 | 17,81 | 138,97 | 1,84 | 13,6 | 18,13 | 0,47 | 0,05 | 0,36 |
| 430 | хлеб в/с | 50 | 3,96 | 0,54 | 22,8 | 119 | 20,67 | 37,64 | 96,45 | 1,5 | 18 | 25,68 | 0,23 | 0,15 | 7,24 |
| 431 | хлеб шаталовский | 50 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 6,96 | 8,58 | 49,74 | 0,42 | 0 | 0,24 | 0,86 | 0,07 | 0 |
| **Итого за прием** | **700** | **29,29** | **20,14** | **86,17** | **691,9** | **186,1** | **167,41** | **570,5** | **9,2**  | **41,89** | **312,23** | **8.12** | **0,6** | **15,3** |
| **Итого за 12 день** | **1260** | **60,1** | **60,06** | **149,45** | **1441,9** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |
| **В среднем за 12 дней** | **1394,5** | **53,39** | **54,206** | **191,36** | **1383,4** | **575,51** | **279,5** | **1025,54** | **12,7** | **129,4** | **429,4** | **12,6** |  **0,93** | **22,15** |

2 неделя 12 день

Примечание: Допускается замена одного дня другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов, а также в случае превышения установленной предельной суммы на 1 учащегося. В случае недобора установленной предельной денежной суммы на 1 учащегося, допускается включить кисло молочные продукты, фрукты, сок.

Исполнитель: Зав. производством Е.Н. Донецкова