

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента

И.А.Радченко



"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

*И.А. Радченко*

28.08.2018



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*

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

Прием пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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 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	102	2011
Котлета с фрикадельками из говядины №204	100	10,5	7,4	33,4	293,5	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	204	2004
Мафлинчики из творога с вареньем с яблоком №113	100	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	12,6	4,6	1,4	0,4	113	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	0,5	9,4	0,4	2,7	136,7	137,4	401,5	6,0		
Полдник															
Сосиска, запеченная в тесте №747	100	10,5	17,4	33,4	293,5	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747	2004
Чай с сахаром клариде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	12,6	4,6	1,4	0,4	685	2011
Итого за прием пищи:		10,7	17,4	48,4	353,8	0,2	1,1	0,2	1,2	43,2	21,7	127,3	2,0		
<b>Всего:</b>		<b>47,0</b>	<b>51,6</b>	<b>188,6</b>	<b>1 370,9</b>	<b>1,0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,6</b>	<b>3,9</b>	<b>179,9</b>	<b>149,1</b>	<b>528,8</b>	<b>11,0</b>		

2 день

Прием пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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		
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	21,1	42,0	0,9	88	2011
Котлета рыбная (мятная) №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	25,8	197,9	0,1	17,4	0,0	0,3	47,0	34,1	207,5	1,6	128	2011
										0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
										0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого за прием пищи:		36,5	34,4	136,3	827,5	0,5	29,2	0,2	8,4	109,9	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
Кефирный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,3	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		
<b>Всего:</b>		<b>35,5</b>	<b>28,8</b>	<b>194,6</b>	<b>1 180,8</b>	<b>0,6</b>	<b>32,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>296,2</b>	<b>181,5</b>	<b>588,2</b>	<b>8,7</b>		



*Справка*

*Шаб*

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

3 день

Принем пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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	17,0	104,8	0,0	8,8	0,2	2,1	57,4	34,0	66,5	1,7	87	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	17,3	4,7	8,3	0,0	740	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 пеклеватый	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:		7,4	6,1	72,1	299,7	0,1	14,6	0,2	3,0	112,7	70,8	144,2	3,2		
Полдник	Подпись														
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	2011
Чай с сахаром вариле №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:		12,5	14,2	136,3	652,2	0,2	15,7	0,5	3,7	145,1	82,9	191,8	4,3		

4 день

Принем пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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 из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	84,3	0,1	8,5	0,2	0,7	21,7	21,4	48,1	0,0	124	2004
Чихохла №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 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 пеклеватый	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	0,3	21,3	0,6	2,9	163,3	126,2	419,8	6,8		
Подпись															
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	2011
Чай с сахаром вариле №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	1282,3	0,6	22,4	0,9	3,6	195,7	138,3	467,4	7,9		



*Handwritten signature or note.*

*Handwritten signature or note.*

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

5 день

Прием пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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		
Шти 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	2011
Кисель из концентрата №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	19,3	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:		30,1	31,5	125,3	904,6	0,4	29,0	0,2	3,4	104,3	117,1	167,4	7,3		

6 день

Прием пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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 горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,4	57,8	34,7	76,7	2,4	102	2011
Пюре из картофеля с морковью №79	200	0,7	0,3	20,2	79,3	0,0	13,7	0,0	0,0	22,7	0,8	47,0	0,8	79	2010
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	15,2	4,9	3,1	0,5	388	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,3	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:		35,2	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	2011
Компот из вишневый №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	2004
Итого за прием пищи:		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		



*Борисов*

*Мухом*

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

7 дней

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
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 мясными изделиями №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
Гречка с рисом №307К	100	12,5	0,4	16,1	94,7	0,8	2,2	0,0	0,0	5,0	22,1	11,3	0,2	127	2011
Компот из фруктов (яблоко) №342	200	0,2	0,2	27,3	112,7	0,0	1,0	0,0	0,1	13,3	4,7	4,9	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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,0</b>	<b>22,9</b>	<b>136,1</b>	<b>852,5</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>143,6</b>	<b>123,9</b>	<b>184,1</b>	<b>8,4</b>		
<b>Полдник</b>															
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 варенье №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	17,4	4,4	1,8	0,2	685	2011
<b>Всего:</b>		<b>10,7</b>	<b>17,4</b>	<b>46,4</b>	<b>353,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>47,0</b>	<b>21,5</b>	<b>127,7</b>	<b>1,8</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник</b>															
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	319,4	0,2	6,3	0,4	3,0	31,9	35,7	155,9	1,2	488	2004
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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,5</b>	<b>28,6</b>	<b>95,6</b>	<b>744,3</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>0,6</b>	<b>7,8</b>	<b>168,1</b>	<b>139,3</b>	<b>446,7</b>	<b>8,9</b>		
<b>Полдник</b>															
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,1</b>	<b>3,2</b>	<b>69,8</b>	<b>342,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>44,2</b>	<b>25,7</b>	<b>97,7</b>	<b>1,5</b>		
<b>Всего:</b>		<b>33,6</b>	<b>31,8</b>	<b>165,4</b>	<b>1 086,7</b>	<b>0,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,6</b>	<b>8,6</b>	<b>212,3</b>	<b>165,0</b>	<b>544,4</b>	<b>10,4</b>		



*Лопухов*

*А. Мухоморов*

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

9 день

Принем пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
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 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	102	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	2011
Каши пшеничная рисомучная №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	2011
Желе из кондитерата №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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,3</b>	<b>32,4</b>	<b>160,0</b>	<b>1 079,2</b>	<b>0,8</b>	<b>9,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,8</b>	<b>155,9</b>	<b>142,0</b>	<b>515,5</b>	<b>10,5</b>		
<b>Полдник</b>															
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	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,2</b>	<b>9,4</b>	<b>75,1</b>	<b>415,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>83,9</b>	<b>25,4</b>	<b>107,6</b>	<b>1,4</b>		
<b>Всего:</b>		<b>44,5</b>	<b>41,8</b>	<b>235,1</b>	<b>1 494,7</b>	<b>0,9</b>	<b>9,5</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>239,8</b>	<b>167,4</b>	<b>623,1</b>	<b>11,9</b>		

10 день

Принем пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
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		
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	2011
Рагу из птицы №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	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №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	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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,9</b>	<b>25,8</b>	<b>106,0</b>	<b>732,4</b>	<b>0,4</b>	<b>28,3</b>	<b>0,7</b>	<b>7,7</b>	<b>134,5</b>	<b>108,3</b>	<b>322,8</b>	<b>7,0</b>		
<b>Полдник</b>															
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>61,2</b>	<b>313,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>41,8</b>	<b>21,1</b>	<b>60,9</b>	<b>1,3</b>		
<b>Всего:</b>		<b>32,0</b>	<b>30,3</b>	<b>167,2</b>	<b>1 045,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,9</b>	<b>8,6</b>	<b>176,3</b>	<b>129,4</b>	<b>383,7</b>	<b>8,3</b>		



*Сергеев*

*Мух*

11 день

Прием пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
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
Плов из птицы №492	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	2004
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	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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,3</b>	<b>31,7</b>	<b>114,3</b>	<b>871,7</b>	<b>0,3</b>	<b>95,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,1</b>	<b>136,9</b>	<b>114,1</b>	<b>357,7</b>	<b>6,9</b>		
<b>Полдник</b>															
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,1</b>	<b>3,2</b>	<b>69,8</b>	<b>342,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>44,2</b>	<b>25,7</b>	<b>97,7</b>	<b>1,5</b>		
<b>Всего:</b>		<b>37,4</b>	<b>34,9</b>	<b>184,1</b>	<b>1 214,1</b>	<b>0,4</b>	<b>98,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,9</b>	<b>181,1</b>	<b>139,8</b>	<b>455,4</b>	<b>8,4</b>		

12 день

Прием пищи, наименование 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
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 макаронными изделиями №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
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	2011
Рис припущенный с томатом №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	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
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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,7</b>	<b>26,3</b>	<b>158,1</b>	<b>978,3</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>153,7</b>	<b>151,6</b>	<b>458,4</b>	<b>7,4</b>		
<b>Полдник</b>															
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,3	46,2	0,7	456	2011
Компот из вишневых №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	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,4</b>	<b>8,2</b>	<b>82,2</b>	<b>429,0</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>39,9</b>	<b>14,6</b>	<b>56,6</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего:</b>		<b>33,1</b>	<b>34,5</b>	<b>240,3</b>	<b>1 407,3</b>	<b>0,6</b>	<b>25,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>193,6</b>	<b>166,2</b>	<b>515,0</b>	<b>8,4</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

*Топорюк*

*Андрей*