

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова И.А.



И.А. Петрова

« 11 » 08 20 25 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Верх-Иньвенская СОШ»

Баядина М.Г.



20 25 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей с ОВЗ 12-18 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Осень-Зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет  
в государственных образовательных учреждениях

| в государственных образовательных учреждениях |                     |                                                         |            |                    |       |          |                   |               |      |        |        |                           |        |        |      |
|-----------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------------|-------|----------|-------------------|---------------|------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
| п/п                                           | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд                                       | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |       |          | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|                                               |                     |                                                         |            | Белки              | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С    | А      | Е      | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                             | 2                   | 3                                                       | 4          | 5                  | 6     | 7        | 8                 | 9             | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| Первая неделя                                 |                     |                                                         |            |                    |       |          |                   |               |      |        |        |                           |        |        |      |
| Понедельник                                   |                     |                                                         |            |                    |       |          |                   |               |      |        |        |                           |        |        |      |
| Завтрак:                                      |                     |                                                         |            |                    |       |          |                   |               |      |        |        |                           |        |        |      |
| 1                                             | 227/2021            | Каша ячневая вязкая                                     | 250/5      | 9,01               | 8,26  | 41,2     | 275,15            | 0,15          | 1,57 | 48,01  | 298,04 | 192,06                    | 296,3  | 44,28  | 1,12 |
| 2                                             | 76/2021             | Сыр (порциями)                                          | 25         | 5,15               | 6,9   | 0        | 82,75             | 0,01          | 0,15 | 137,75 | 0,1    | 186                       | 103    | 10     | 0,25 |
| 3                                             | 457/2021            | Чай с сахаром                                           | 200        | 0,2                | 0,1   | 9,3      | 38                | 0             | 0    | 0      | 0      | 5,1                       | 7,7    | 4,2    | 0,82 |
| 4                                             |                     | Хлеб пшеничный                                          | 50         | 3,94               | 0,4   | 26,6     | 129,4             | 0,06          | 0    | 0      | 0      | 10                        | 32     | 7      | 0,6  |
| 5                                             |                     | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25         | 1,87               | 0,27  | 12,12    | 59,5              | 0,38          | 0    | 0      | 0      | 9,57                      | 44,2   | 13,45  | 0,75 |
|                                               |                     | Итого за завтрак:                                       | 555        | 20,17              | 15,93 | 89,22    | 584,8             | 0,6           | 1,72 | 185,76 | 298,14 | 402,73                    | 483,2  | 78,93  | 3,54 |
| Обед                                          |                     |                                                         |            |                    |       |          |                   |               |      |        |        |                           |        |        |      |
| 1.                                            | 15/2021             | Овощная подгарнировка (Салат из свежих огурцов с луком) | 60         | 0,48               | 3,6   | 1,56     | 40,8              | 0,02          | 2,52 | 0      | 1,62   | 11,4                      | 19,8   | 7,8    | 0,32 |
| 2.                                            | 113/2021            | Суп картофельный с бобовыми                             | 250        | 6,3                | 3,58  | 14,8     | 115,75            | 0,16          | 4,75 | 17,5   | 0,25   | 35,33                     | 89,25  | 34,38  | 2,03 |
| 3.                                            | ТУ 031              | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным                 | 120        | 10,77              | 13,26 | 9,32     | 199,63            | 0,05          | 0,68 | 10,03  | 0,54   | 29,75                     | 90,05  | 15,73  | 1    |
| 4.                                            | 385/2021            | Рис отварной                                            | 180        | 4,52               | 6,52  | 46,62    | 263,16            | 0,04          | 0    | 32,4   | 0,34   | 20,7                      | 100,44 | 32,58  | 0,13 |
| 5.                                            | 484/2021            | Кисель из концентрата витамин                           | 200        | 0                  | 0     | 15       | 60                | 0             | 0    | 0      | 0      | 3,4                       | 5,8    | 0      | 0,02 |
| 6.                                            |                     | Хлеб пшеничный                                          | 25         | 1,97               | 0,2   | 13,3     | 64,7              | 0,03          | 0    | 0      | 0      | 5                         | 16     | 3,5    | 0,3  |
| 7.                                            |                     | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25         | 1,87               | 0,27  | 12,12    | 59,5              | 0,38          | 0    | 0      | 0      | 9,57                      | 44,2   | 13,45  | 0,75 |
|                                               |                     | Итого за обед:                                          | 860        | 25,91              | 27,43 | 112,72   | 803,54            | 0,68          | 7,95 | 59,93  | 2,75   | 115,15                    | 365,54 | 107,44 | 4,55 |
|                                               |                     | Итого за день:                                          |            | 46,08              | 43,36 | 201,94   | 1388,34           | 1,28          | 9,67 | 245,69 | 300,89 | 517,88                    | 848,74 | 186,37 | 8,09 |

| № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Вторник**

**Завтрак:**

|    |          |                                           |            |              |              |               |               |             |             |              |             |               |               |               |             |
|----|----------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 234/2021 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 250/5      | 8,91         | 10,55        | 36,25         | 275,65        | 0,21        | 1,89        | 52,99        | 0,67        | 196,79        | 256,99        | 69,16         | 1,55        |
| 3. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин       | 200        | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84            | 0,01        | 0,2         | 0            | 0,4         | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119           | 0,76        | 0           | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>555</b> | <b>17,19</b> | <b>11,59</b> | <b>107,19</b> | <b>608,05</b> | <b>1,04</b> | <b>2,09</b> | <b>52,99</b> | <b>1,07</b> | <b>246,03</b> | <b>396,59</b> | <b>117,46</b> | <b>4,34</b> |

**Обед:**

|    |          |                                                               |            |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|----|----------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 42/2021  | Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60         | 1,5          | 3,78         | 4,98          | 60            | 0,05        | 5,28        | 0           | 1,68        | 8,4           | 30,6          | 10,2         | 0,42        |
| 2. | 122/2021 | Суп с рыбными консервами                                      | 250        | 9,3          | 11,4         | 10,05         | 180           | 0,08        | 5,75        | 15          | 0,23        | 30,5          | 146,5         | 32,25        | 1,02        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным                         | 120        | 10,45        | 12,58        | 7,66          | 190,92        | 0,06        | 0,67        | 10          | 0,71        | 24,19         | 111,34        | 22,72        | 1,02        |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                   | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4         | 0,07        | 0           | 37,8        | 0,9         | 14,4          | 54            | 9            | 1,26        |
| 5. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                                        | 200        | 0,1          | 0,1          | 11,1          | 46            | 0,01        | 0,6         | 0           | 0,04        | 3,4           | 2,1           | 1,7          | 0,46        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                                | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5          | 0,38        | 0           | 0           | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                                         | <b>885</b> | <b>33,82</b> | <b>34,47</b> | <b>107,97</b> | <b>887,22</b> | <b>0,71</b> | <b>12,3</b> | <b>62,8</b> | <b>3,56</b> | <b>100,46</b> | <b>420,74</b> | <b>96,32</b> | <b>5,53</b> |

**Всего за день:**

|  |  |  |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |      |
|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
|  |  |  | 51,01 | 46,06 | 215,16 | 1495,27 | 1,75 | 14,39 | 115,79 | 4,63 | 346,49 | 817,33 | 213,78 | 9,87 |
|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | B1            | C  | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

**Завтрак:**

|    |          |                               |            |             |             |               |               |             |             |              |            |               |              |              |             |
|----|----------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 236/2021 | Каша рисовая молочная жидкая  | 250/5      | 6,42        | 8,11        | 40,03         | 258,73        | 0,07        | 1,67        | 49,51        | 0,2        | 159,47        | 173,9        | 36,82        | 0,17        |
| 2. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин | 200        | 0           | 0           | 15            | 60            | 0           | 0           | 0            | 0          | 3,4           | 5,8          | 0            | 0,02        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                | 50         | 3,94        | 0,4         | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0          | 10            | 32           | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный          | 50         | 3,74        | 0,54        | 24,24         | 119           | 0,76        | 0           | 0            | 0          | 19,14         | 88,4         | 26,9         | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>      | <b>555</b> | <b>14,1</b> | <b>9,05</b> | <b>105,87</b> | <b>567,13</b> | <b>0,89</b> | <b>1,67</b> | <b>49,51</b> | <b>0,2</b> | <b>192,01</b> | <b>300,1</b> | <b>70,72</b> | <b>2,29</b> |

**Обед:**

|    |          |                                                       |            |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |             |
|----|----------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 1/2021   | Овощная подгарнировка (Салат из капусты белокочанной) | 100        | 1,45         | 6            | 8,4           | 94             | 0,02        | 17           | 0            | 2,8         | 40            | 28            | 16            | 0,53        |
| 2. | 100/2021 | Рассольник Ленинградский                              | 250/5      | 2,63         | 5,1          | 13,25         | 109,5          | 0,09        | 7,1          | 0            | 2,35        | 16,75         | 61            | 25,5          | 0,86        |
| 3. | ТУ584    | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным            | 120        | 9,72         | 7,89         | 8,27          | 148,12         | 0,11        | 0,85         | 10,02        | 0,81        | 52,73         | 227,57        | 37,6          | 1,18        |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                                     | 180        | 4,86         | 7,2          | 10,44         | 126            | 0,14        | 4,32         | 36           | 0,18        | 45            | 88,2          | 28,8          | 0,99        |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                                         | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0           | 0            | 0            | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                        | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119            | 0,76        | 0            | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого:</b>                                         | <b>955</b> | <b>26,54</b> | <b>27,23</b> | <b>100,5</b>  | <b>764,02</b>  | <b>1,18</b> | <b>29,27</b> | <b>46,02</b> | <b>6,14</b> | <b>188,72</b> | <b>532,87</b> | <b>146</b>    | <b>6,48</b> |
|    |          | <b>Итого за день:</b>                                 |            | <b>40,64</b> | <b>36,28</b> | <b>206,37</b> | <b>1331,15</b> | <b>2,07</b> | <b>30,94</b> | <b>95,53</b> | <b>6,34</b> | <b>380,73</b> | <b>832,97</b> | <b>216,72</b> | <b>8,77</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                               |            |              |             |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|----|----------|-------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 216/2021 | Каша перловая вязкая молочная | 250/5      | 8,46         | 8,21        | 41,55        | 273,66        | 0,09        | 0,8         | 48,01         | 0,65        | 154,74        | 271,92        | 37,07        | 1,12        |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)                | 20         | 4,12         | 5,52        | 0            | 66,2          | 0,01        | 0,12        | 110,2         | 0,08        | 148,8         | 82,4          | 8            | 0,2         |
| 4. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком    | 200        | 1,4          | 1,2         | 11,4         | 63            | 0,02        | 0,3         | 9,5           | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3          | 0,07        |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                | 50         | 3,94         | 0,4         | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 6. |          | Хлеб ржано-пшеничный          | 25         | 1,87         | 0,27        | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>      | <b>550</b> | <b>19,79</b> | <b>15,6</b> | <b>91,67</b> | <b>591,76</b> | <b>0,56</b> | <b>1,22</b> | <b>167,71</b> | <b>0,73</b> | <b>377,41</b> | <b>468,82</b> | <b>71,82</b> | <b>2,74</b> |

|    |          |                                          |            |              |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |             |
|----|----------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 47/2021  | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 60         | 0,96         | 3,72         | 3,96          | 52,8          | 0,02        | 3,72         | 0             | 1,68        | 13,8          | 25,2          | 10,8          | 0,47        |
| 2. | 104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250/5      | 1,5          | 4,5          | 3,8           | 61,75         | 0,04        | 8,5          | 0             | 2,33        | 49,5          | 35,75         | 16            | 0,64        |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным  | 120        | 10,77        | 13,26        | 9,32          | 199,63        | 0,05        | 0,68         | 10,03         | 0,54        | 29,75         | 90,05         | 15,73         | 1           |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                    | 180        | 8,03         | 6,91         | 28,98         | 210,06        | 0,17        | 0,54         | 34,38         | 0,4         | 104,04        | 200,34        | 99,9          | 3,08        |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                            | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40            | 0           | 1            | 0             | 0,02        | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0            | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119           | 0,76        | 0            | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>920</b> | <b>29,24</b> | <b>29,43</b> | <b>106,4</b>  | <b>812,64</b> | <b>1,1</b>  | <b>14,44</b> | <b>44,41</b>  | <b>4,97</b> | <b>234,13</b> | <b>480,84</b> | <b>181,33</b> | <b>8,16</b> |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                    |            | <b>49,03</b> | <b>45,03</b> | <b>198,07</b> | <b>1404,4</b> | <b>1,66</b> | <b>15,66</b> | <b>212,12</b> | <b>5,7</b>  | <b>611,54</b> | <b>949,66</b> | <b>253,15</b> | <b>10,9</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

|    |          |                                |            |              |             |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 235/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5      | 9,28         | 9,25        | 44,3         | 298,04        | 0,24        | 1,62        | 48,51        | 0,2         | 163,95        | 227,38        | 58,21        | 1,49        |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)     | 15         | 0,12         | 10,88       | 0,2          | 99,15         | 0           | 0           | 6            | 0,02        | 0,36          | 0,45          | 0            | 0           |
| 3. | 459/2021 | Чай с лимоном                  | 200/5      | 0,3          | 0,1         | 9,5          | 40            | 0           | 1           | 0            | 0,02        | 7,9           | 9,1           | 5            | 0,87        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,94         | 0,4         | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1,87         | 0,27        | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>550</b> | <b>15,51</b> | <b>20,9</b> | <b>92,72</b> | <b>626,09</b> | <b>0,68</b> | <b>2,62</b> | <b>54,51</b> | <b>0,24</b> | <b>191,78</b> | <b>313,13</b> | <b>83,66</b> | <b>3,71</b> |

Обед:

|    |          |                                           |            |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|----|----------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 148/2021 | Овощная поджаренная (Помидоры свежие)     | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,6            | 0,02        | 2,1          | 0             | 0,06        | 10,68         | 18,18         | 8,46          | 0,31        |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем              | 250/5      | 1,85         | 4,43         | 6,95          | 75             | 0,04        | 8            | 0             | 2,35        | 36,75         | 49            | 23,25         | 1,1         |
| 3. | ТУ 030   | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 120        | 10,45        | 10,95        | 7,27          | 169,49         | 0,04        | 0,6          | 10            | 0,49        | 9,65          | 75,95         | 16,37         | 0,75        |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные               | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4          | 0,07        | 0            | 37,8          | 0,9         | 14,4          | 54            | 9             | 1,26        |
| 5. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком                | 200        | 1,4          | 1,2          | 11,4          | 63             | 0,02        | 0,3          | 9,5           | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3           | 0,07        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                            | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12         | 59,5           | 0,38        | 0            | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45         | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>890</b> | <b>26,59</b> | <b>23,25</b> | <b>100,94</b> | <b>724,39</b>  | <b>0,63</b> | <b>11</b>    | <b>57,3</b>   | <b>3,8</b>  | <b>145,35</b> | <b>311,63</b> | <b>83,83</b>  | <b>4,84</b> |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                     |            | <b>42,1</b>  | <b>44,15</b> | <b>193,66</b> | <b>1350,48</b> | <b>1,31</b> | <b>13,62</b> | <b>111,81</b> | <b>4,04</b> | <b>337,13</b> | <b>624,76</b> | <b>167,49</b> | <b>8,55</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                            |            |             |             |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|----|----------|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 229/2021 | Каша "Дружба"              | 250/5      | 6,47        | 8,21        | 34,33        | 236,96        | 0,11        | 1,64        | 49,01         | 0,17        | 161,71        | 174,15        | 38,06        | 0,55        |
| 2. | 76/2021  | Сыр (порциями)             | 20         | 4,12        | 5,52        | 0            | 66,2          | 0,01        | 0,12        | 110,2         | 0,08        | 148,8         | 82,4          | 8            | 0,2         |
| 3. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком | 200        | 1,4         | 1,2         | 11,4         | 63            | 0,02        | 0,3         | 9,5           | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3          | 0,07        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный             | 50         | 3,94        | 0,4         | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный       | 25         | 1,87        | 0,27        | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак</b>    | <b>550</b> | <b>17,8</b> | <b>15,6</b> | <b>84,45</b> | <b>555,06</b> | <b>0,58</b> | <b>2,06</b> | <b>168,71</b> | <b>0,25</b> | <b>384,38</b> | <b>371,05</b> | <b>72,81</b> | <b>2,17</b> |

Обед:

|    |          |                                         |            |             |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |              |
|----|----------|-----------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 148/2021 | Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)   | 60         | 0,42        | 0,06         | 1,14          | 6,6           | 0,02        | 2,1          | 0             | 0,06        | 10,68         | 18,18         | 8,46          | 0,31         |
| 2. | 104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем       | 250/5      | 1,5         | 4,5          | 3,8           | 61,75         | 0,04        | 8,5          | 0             | 2,33        | 49,5          | 35,75         | 16            | 0,64         |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120        | 10,77       | 13,26        | 9,32          | 199,63        | 0,05        | 0,68         | 10,03         | 0,54        | 29,75         | 90,05         | 15,73         | 1            |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                   | 180        | 8,03        | 6,91         | 28,98         | 210,06        | 0,17        | 0,54         | 34,38         | 0,4         | 104,04        | 200,34        | 99,9          | 3,08         |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                           | 200        | 0,2         | 0,1          | 9,3           | 38            | 0           | 0            | 0             | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2           | 0,82         |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                          | 50         | 3,94        | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0            | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6          |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50         | 3,74        | 0,54         | 24,24         | 119           | 0,76        | 0            | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5          |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>915</b> | <b>28,6</b> | <b>25,77</b> | <b>103,38</b> | <b>764,44</b> | <b>1,1</b>  | <b>11,82</b> | <b>44,41</b>  | <b>3,33</b> | <b>228,21</b> | <b>472,42</b> | <b>178,19</b> | <b>7,95</b>  |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                   |            | <b>46,4</b> | <b>41,37</b> | <b>187,83</b> | <b>1319,5</b> | <b>1,68</b> | <b>13,88</b> | <b>213,12</b> | <b>3,58</b> | <b>612,59</b> | <b>843,47</b> | <b>251</b>    | <b>10,12</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |                     |                   |            | Белки              | Жиры | Углеводы |                  | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1     | 2                   | 3                 | 4          | 5                  | 6    | 7        | 8                | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

### Вторник

#### Завтрак:

|    |          |                               |            |             |             |              |               |             |            |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 216/2021 | Каша перловая вязкая молочная | 250/5      | 8,46        | 8,21        | 41,55        | 273,66        | 0,09        | 0,8        | 48,01        | 0,65        | 154,74        | 271,92        | 37,07        | 1,12        |
| 2. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин | 200        | 0           | 0           | 15           | 60            | 0           | 0          | 0            | 0           | 3,4           | 5,8           | 0            | 0,02        |
| 3. |          | Хлеб пшеничный                | 50         | 3,94        | 0,4         | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0          | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
|    |          | Хлеб ржано-пшеничный          | 50         | 3,74        | 0,54        | 24,24        | 119           | 0,76        | 0          | 0            | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9         | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>      | <b>555</b> | <b>12,4</b> | <b>8,61</b> | <b>83,15</b> | <b>463,06</b> | <b>0,15</b> | <b>0,8</b> | <b>48,01</b> | <b>0,65</b> | <b>168,14</b> | <b>309,72</b> | <b>44,07</b> | <b>1,74</b> |

#### Обед:

|    |          |                                            |            |             |              |               |               |             |             |               |             |               |               |               |             |
|----|----------|--------------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 47/2021  | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)   | 60         | 0,96        | 3,72         | 3,96          | 52,8          | 0,02        | 3,72        | 0             | 1,68        | 13,8          | 25,2          | 10,8          | 0,47        |
| 2. | 134/2021 | Суп-пюре из разных овощей с гренками       | 250/15     | 2,9         | 4,7          | 7,25          | 83            | 0,05        | 3,25        | 26,5          | 0,28        | 74,75         | 73,25         | 24,25         | 0,68        |
| 3. | ТУ 584   | Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным | 120        | 10,74       | 6,58         | 10,99         | 145,28        | 0,07        | 1,78        | 0             | 3,25        | 22,6          | 136,25        | 39,5          | 0,91        |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                               | 180        | 4,52        | 6,52         | 46,62         | 263,16        | 0,04        | 0           | 32,4          | 0,34        | 20,7          | 100,44        | 32,58         | 0,13        |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин        | 200        | 0,6         | 0,1          | 20,1          | 84            | 0,01        | 0,2         | 0             | 0,4         | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,94        | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50         | 3,74        | 0,54         | 24,24         | 119           | 0,76        | 0           | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>925</b> | <b>27,4</b> | <b>22,56</b> | <b>139,76</b> | <b>876,64</b> | <b>1,01</b> | <b>8,95</b> | <b>58,9</b>   | <b>5,95</b> | <b>181,09</b> | <b>474,74</b> | <b>155,43</b> | <b>4,98</b> |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                      |            | <b>39,8</b> | <b>31,17</b> | <b>222,91</b> | <b>1339,7</b> | <b>1,16</b> | <b>9,75</b> | <b>106,91</b> | <b>6,6</b>  | <b>349,23</b> | <b>784,46</b> | <b>199,5</b>  | <b>6,72</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|          |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Mg | Fe |
| 1        | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

**Пятница**

**Завтрак:**

|    |          |                                |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 232/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5      | 9,28         | 8,26         | 45,1         | 291,82        | 0,17        | 2,11        | 48,51        | 0,95        | 173,4         | 241,81        | 47,02        | 2,35        |
| 2. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)     | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,2         | 0           | 0           | 8            | 0,02        | 0,48          | 1,8           | 0            | 0,01        |
| 3. | 457/2021 | Чай с сахаром                  | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3          | 38            | 0           | 0           | 0            | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2          | 0,82        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>550</b> | <b>15,45</b> | <b>23,53</b> | <b>93,38</b> | <b>650,92</b> | <b>0,61</b> | <b>2,11</b> | <b>56,51</b> | <b>0,97</b> | <b>198,55</b> | <b>327,51</b> | <b>71,67</b> | <b>4,53</b> |

**обед**

|    |          |                                                  |            |              |              |               |               |             |              |             |            |               |               |               |             |
|----|----------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 26/2021  | Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной) | 60         | 0,84         | 3,66         | 4,56          | 54,6          | 0,01        | 4,62         | 0           | 1,62       | 20,4          | 23,4          | 12            | 0,78        |
| 2. | 116/2021 | Суп из овощей                                    | 250/5      | 2            | 4,53         | 6,33          | 74            | 0,08        | 7,25         | 0           | 2,35       | 22,75         | 45,25         | 18,25         | 0,71        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным            | 120        | 10,45        | 12,58        | 7,66          | 190,92        | 0,06        | 0,67         | 10          | 0,71       | 24,19         | 111,34        | 22,72         | 1,02        |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                      | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4         | 0,07        | 0            | 37,8        | 0,9        | 14,4          | 54            | 9             | 1,26        |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                                    | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40            | 0           | 1            | 0           | 0,02       | 7,9           | 9,1           | 5             | 0,87        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                   | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4         | 0,06        | 0            | 0           | 0          | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119           | 0,76        | 0            | 0           | 0          | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                            | <b>920</b> | <b>27,93</b> | <b>27,75</b> | <b>114,35</b> | <b>829,32</b> | <b>1,04</b> | <b>13,54</b> | <b>47,8</b> | <b>5,6</b> | <b>118,78</b> | <b>363,49</b> | <b>100,87</b> | <b>6,74</b> |

|  |  |                       |  |              |              |               |                |             |              |               |             |               |            |               |              |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|--------------|
|  |  | <b>Всего за день:</b> |  | <b>43,38</b> | <b>51,28</b> | <b>207,73</b> | <b>1480,24</b> | <b>1,65</b> | <b>15,65</b> | <b>104,31</b> | <b>6,57</b> | <b>317,33</b> | <b>691</b> | <b>172,54</b> | <b>11,27</b> |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|--------------|

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 12-18 лет

1 день  
2 день  
3 день  
4 день  
5 день  
6 день  
7 день  
8 день  
9 день  
10 день  
Итого:  
Среднедневное  
норма 50  
Выполнение %

| Пищ. вещества (гр) |        |          | Эн цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|--------------------|--------|----------|---------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| Белки              | Жиры   | Углеводы |                     | B1            | C      | A      | E      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 5                  | 6      | 7        | 8                   | 9             | 10     | 11     | 12     | 13                        | 14      | 15      | 16     |
| 46,08              | 43,36  | 201,94   | 1388,34             | 1,28          | 9,67   | 245,69 | 300,89 | 517,88                    | 848,74  | 186,37  | 8,09   |
| 51,01              | 46,06  | 215,16   | 1495,27             | 1,75          | 14,39  | 115,79 | 4,63   | 346,49                    | 817,33  | 213,78  | 9,87   |
| 40,64              | 36,28  | 206,37   | 1331,15             | 2,07          | 30,94  | 95,53  | 6,34   | 380,73                    | 832,97  | 216,72  | 8,77   |
| 49,03              | 45,03  | 198,07   | 1404,4              | 1,66          | 15,66  | 212,12 | 5,7    | 611,54                    | 949,66  | 253,15  | 10,9   |
| 42,1               | 44,15  | 193,66   | 1350,48             | 1,31          | 13,62  | 111,81 | 4,04   | 337,13                    | 624,76  | 167,49  | 8,55   |
| 46,4               | 41,37  | 187,83   | 1319,5              | 1,68          | 13,88  | 213,12 | 3,58   | 612,59                    | 843,47  | 251     | 10,12  |
| 39,8               | 31,17  | 222,91   | 1339,7              | 1,16          | 9,75   | 106,91 | 6,6    | 349,23                    | 784,46  | 199,5   | 6,72   |
| 44,9               | 44,38  | 169,14   | 1270,05             | 1,4           | 22,9   | 203,72 | 5,69   | 459,18                    | 793,73  | 276,34  | 11,57  |
| 45,68              | 34,45  | 186,6    | 1249,73             | 1,29          | 18,09  | 202,2  | 4,42   | 486,14                    | 649,7   | 163,66  | 7,44   |
| 43,38              | 51,28  | 207,73   | 1480,24             | 1,65          | 15,65  | 104,31 | 6,57   | 317,33                    | 691     | 172,54  | 11,27  |
| 449,02             | 417,53 | 1989,41  | 13628,86            | 15,25         | 164,55 | 1611,2 | 348,46 | 4418,24                   | 7835,82 | 2100,55 | 93,3   |
| 44,90              | 41,75  | 198,94   | 1362,89             | 1,53          | 16,46  | 161,12 | 34,85  | 441,82                    | 783,58  | 210,06  | 9,33   |
| 45                 | 46     | 191,5    | 1360                | 0,7           | 35     | 450    | 5      | 600                       | 600     | 150     | 9      |
| 99,78              | 90,77  | 103,89   | 100,21              | 217,86        | 47,01  | 35,80  | 696,92 | 73,64                     | 130,60  | 140,04  | 103,67 |

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.