



Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
253,2013	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,35	9,82	35,11	239,4	1,3	0,08	0,28	0,06	128	167,4	21,3	0,49
	Крупа рисовая	44,4												
	Молоко	110												
	Вода	54												
	Соль йодированная	0,8												
	Масло сливочное от 72%	10												
496,2013	Какао с молоком	200	3,33	3,3	25,6	144,12	0,87	0,02	0	0,04	122	110	15,83	0,79
	Какао-порошок	3												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	100												
	Вода	110												
	Сахар	20												
7,2015	Бутерброд горячий с сыром	70	7,042	4,298	20,776	142,8	0,084	0,0479	0,084	0	200	110	7,6125	0,182
	Сыр "Голландский"	20												
	Масло сливочное от 72%	10												
	Хлеб пшеничный	40												
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0	0	0,06	8,1	36,9	8,25	0,75
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,702</b>	<b>17,778</b>	<b>91,686</b>	<b>580,62</b>	<b>2,254</b>	<b>0,148</b>	<b>0,364</b>	<b>0,16</b>	<b>458,1</b>	<b>424,3</b>	<b>52,99</b>	<b>2,212</b>
<b>Обед</b>														
4,2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	6,767	12,45	136	16,25	0,107	2,83	0,047	41,8	188,737	8,875	0,6435
	Капуста белокочанная свежая	84												
	Морковь	10												
	Сахар	5												
	Масло подсолнечное	10												
	Лимонная кислота	0,1												
	Вода для разведения лимонной кислоты	5												
82,2015	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,11	6,65	13,45	102,16	7,55	0	2,4	0,05	50	54,6	20,225	1
	Свекла	40												
	Капуста белокочанная свежая	20												

	Картофель	20												
	Морковь	13												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												
	Соль йодированная	2,5												
	Лимонная кислота	0,12												
	Вода	200												
	Зелень сушеная	0,15												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана до 15%	10												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	100/5	11,5	15,5	15,025	255,32	0	0,0385	3,24	0,067	11,044	146,656	25,563	3,425
	Говядина (коплетное мясо)	74												
	Хлеб пшеничный	18												
	Вода	24												
	Сухари панировочные	10												
	Соль йодированная	3												
	Масло растительное	6												
	Масло сливочное от 72%	5												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	Сметана до 15%	7,5												
	Мука пшеничная	2,25												
	Вода	22,5												
125,2015	Картофель отварной	180	3,46	6,79	26,988	180	16,8	0,0372	0,252	0,2056	22,23	90,858	34,65	1,904
	Картофель	180												
	Масло сливочное от 72%	8,4												
	Соль йодированная	1,56												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>975</b>	<b>25,47</b>	<b>31,49</b>	<b>127,973</b>	<b>1013,91</b>	<b>41,21</b>	<b>0,193</b>	<b>10,276</b>	<b>0,5439</b>	<b>188,58</b>	<b>597,751</b>	<b>120,7</b>	<b>8,7325</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1475</b>	<b>44,172</b>	<b>49,268</b>	<b>219,659</b>	<b>1594,53</b>	<b>43,47</b>	<b>0,341</b>	<b>10,64</b>	<b>0,7039</b>	<b>646,68</b>	<b>1022,05</b>	<b>173,6</b>	<b>10,945</b>

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223,2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	25,226	18,11	54,7	539,9730435	1,58	0,1594	0,95	0,155	427,31	470,06	56,206	1,995
	Творог не более 9%	147												
	Крупа манная	9,6												
	Вода	32												
	Сахар	13												
	Яйца	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана до 15%	6												
	Масло сливочное от 72%	6,5												
	молоко сгущенное	40												
376,2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	7,25	2,8	1,4	0,2
	Чай весовой	1												
	Вода	200												
	Сахар	15												
93,2013	Бутерброды с маслом сливочным	50	3,175	6,4	21,9	108,375	0,06	0,0134	0,45	0,142	18,75	25,9475	3,5	0,4875
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное от 72%	12												
112,2013	Фрукты свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>30,071</b>	<b>24,93</b>	<b>106,6</b>	<b>788,348043</b>	<b>57,67</b>	<b>0,173</b>	<b>1,8</b>	<b>0,417</b>	<b>523,31</b>	<b>532,808</b>	<b>81,11</b>	<b>2,8825</b>
<b>Обед</b>														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	13	4,8	0,0054	0,1	0,02	23,33	24	8,75	0,429
134, 2013	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/15/5	7,11	11,6	16,61	169,9	7,27	0,05	0,56	0,1	127,6	222,6	29,9	0,7
	Картофель	75												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												

1,15

	Масло растительное	5												
	Крупа перловая или рисовая	5												
	Огурцы соленые	15												
	Говядина б/к	22,2												
	Томатная паста	1												
	Соль йодированная	2												
	Сметана до 15%	10												
	Вода	187,5												
229,2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8
	Минтай (филе с кожей без костей)	61												
	Вода	19												
	Лук репчатый	4												
	Соль йодированная	2,5												
	Томатная паста	4												
	Лимонная кислота	0,15												
	Сахар	2												
	Масло растительное	5												
	Лавровый лист	0,015												
	Морковь	22												
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	7,188	43,02	223,344	0	0	0,936	0,125	22,002	176,472	22,62	1,592
	Крупа перловая	60												
	Вода	144												
	Масло сливочное от 72%	9												
	Соль йодированная	1,8												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>950</b>	<b>30,2</b>	<b>24,9</b>	<b>140,3</b>	<b>847,4</b>	<b>15,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	<b>267,5</b>	<b>696,9</b>	<b>133,6</b>	<b>5,4</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1615</b>	<b>60,243</b>	<b>49,818</b>	<b>246,85</b>	<b>1635,79204</b>	<b>73,47</b>	<b>0,234</b>	<b>7,084</b>	<b>0,88</b>	<b>790,79</b>	<b>1229,71</b>	<b>214,7</b>	<b>8,3035</b>



	Морковь	12,5													
	Лук репчатый	10													
	Масло растительное	5													
	Соль йодированная	2,5													
	Вода	180													
	Зелень сушеная	0,05													
	Лавровый лист	0,01													
295,2015	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	12,3	21,9	18,5	338	1,54	0,0963	2,9	0,117	55,54	92,663	16,781	2,125	
	Курица (филе с кожей)	76,75													
	Хлеб пшеничный	18													
	Молоко цельное 2,5-3,2%	26													
	Сухари панировочные	10													
	Соль йодированная	3,125													
	Масло растительное	6													
	Масло сливочное от 72%	9													
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05	
	Молоко цельное 2,5-3,2%	15													
	Мука пшеничная	1,65													
	Вода	15													
	Масло сливочное от 72%	1,65													
	Сахар	0,3													
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,52	9,108	33,672	248,124	0,09	0,0642	1,8	0,089	115,71	143,982	13,71	1,6388	
	Макаронные изделия	53,64													
	Масло сливочное от 72%	4,5													
	Сыр твердый	18													
	Соль йодированная	1,8													
389,2015	Сок яблочный	200	1	0	20,2	74,8	5	0,0038	0,25	0,0275	17,5	17,5	8	3,5	
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3	
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1	
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>965</b>	<b>38,53</b>	<b>45,538</b>	<b>164,812</b>	<b>1209,754</b>	<b>25,84</b>	<b>0,226</b>	<b>8,966</b>	<b>0,6135</b>	<b>397,62</b>	<b>642,777</b>	<b>114,5</b>	<b>9,9167</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1371</b>	<b>55,84</b>	<b>58,836</b>	<b>235,062</b>	<b>1675,754</b>	<b>30,55</b>	<b>0,454</b>	<b>9,686</b>	<b>0,9225</b>	<b>692,05</b>	<b>1028,49</b>	<b>164,9</b>	<b>12,577</b>	

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210,2015	Омлет натуральный	205/5	18,586	28,06	3,71	407	0,36	0,4879	0,87	0,122	137,65	301,462	22,5	3,542
	Яйца	141												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	53												
	Масло сливочное от 72%	17												
377,2015	Чай с лимоном, с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0,01	0	10,05	4,4	2,4	0,3
	Чай весовой	1												
	Вода	200												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
95,2013	Бутерброд с джемом или повидлом	90	5,55	3,45	33,9	219	0,3	0,0482	1,95	0,047	15	29,355	9,5625	2,535
	Масло сливочное от 72%	7,5												
	Джем или повидло	52,5												
	Хлеб пшеничный	30												
338,2015	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0	0,06	32	22	16	0,6
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>692</b>	<b>25,07</b>	<b>32,33</b>	<b>72,41</b>	<b>782,00</b>	<b>23,49</b>	<b>0,54</b>	<b>2,83</b>	<b>0,23</b>	<b>194,70</b>	<b>357,22</b>	<b>50,46</b>	<b>6,98</b>
<b>Обед</b>														
76,2013	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	9,8	130	11,3	0,214	1,2667	0,247	23	38	10,208	1,3671
	Морковь	10												
	Картофель	22												
	Свекла	19												
	Лук репчатый	18												
	Огурцы соленые	38												
	Масло растительное	10												
88,2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9	79,75	10,325	0	2,35	0,06	49,25	49	16,225	0,8
	Капуста белокочанная свежая	40												
	Картофель	30												
	Морковь	10												
	Петрушка (корень)	2,5												
	Лук репчатый	10												
	Томатное пюре	2,5												
	Бульон или вода	200												

1,5

	Масло растительное	5												
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	Говядина б/к	111												
	Лук репчатый	6,5												
	Масло растительное	14												
	Томатная паста	11												
	Мука пшеничная в/с	3,7												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,668	9,708	37,368	244,8	0	0	1,5	0,257	227,24	289,469	29,85	0
	Каша гречневая	174												
	Масло сливочное от 72%	6												
	Соль йодированная	1,8												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24												
	Сахар	10												
	Вода	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>950</b>	<b>29,013</b>	<b>43,018</b>	<b>156,738</b>	<b>1026,95</b>	<b>22,49</b>	<b>0,384</b>	<b>6,4767</b>	<b>0,786</b>	<b>540,49</b>	<b>779,669</b>	<b>102,5</b>	<b>3,5871</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1642</b>	<b>54,08</b>	<b>75,35</b>	<b>229,15</b>	<b>1808,95</b>	<b>45,98</b>	<b>0,9</b>	<b>9,31</b>	<b>1,02</b>	<b>735,2</b>	<b>1136,9</b>	<b>152,9</b>	<b>10,6</b>

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
250,2013	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	9,74	9,82	33,54	239,4	1,3	0,08	0,76	0,25	140,6	136,4	17,1	0,5
	Крупа манная	44,4												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	110												
	Вода	54												
	Соль йодированная	0,8												
	Сахар	5												
	Масло сливочное от 72%	10												
496,2013	Какао с молоком	200	3,33	3,3	25,6	144,12	0,87	0,02	0	0,04	122	110	15,83	0,79
	Какао-порошок	3												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	100												
	Вода	110												
	Сахар	20												
7,2015	Бутерброд горячий с сыром	70	7,042	4,298	20,776	142,8	0,084	0,0479	0,084	0	200	110	7,6125	0,182
	Сыр "Голландский"	20												
	Масло сливочное от 72%	10												
	Хлеб пшеничный	40												
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	0	0	0,04	5,4	24,6	5,5	0,5
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>21,432</b>	<b>17,658</b>	<b>86,716</b>	<b>562,52</b>	<b>2,254</b>	<b>0,148</b>	<b>0,844</b>	<b>0,33</b>	<b>468</b>	<b>381</b>	<b>46,04</b>	<b>1,972</b>
<b>Обед</b>														
103,2013	Рыба соленая (порциями)	60	8,2	5,76	0	134,4	0	0,2087	0,66	0	48	188,16	22,688	0,578
	сельдь среднесоленая (филе)													
144, 2013	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/35	7,3	10,45	15,33	173	7,85	0,05	0,43	0,12	126,5	218,3	41,29	0,67
	Курица 1 категории, потрошенная	35												
	Картофель	62,5												

1,4

	Горох	20												
	или горошек консерв.	25												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное от 72%	5												
	Соль йодированная	2,5												
	Вода	162,5												
	Зелень сушеная	0,15												
	Лавровый лист	0,01												
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	100/5	10,0375	15,425	18,425	252,7375	0,6	0,0482	4,625	0,0895	67,549	162,806	37,95	2,125
	Минтай (филе с кожей без костей)	66												
	Вода	26												
	Хлеб пшеничный	18												
	Соль йодированная	3,125												
	Сухари панировочные	10												
	Масло растительное	10												
	Масло сливочное от 72%	5												
429, 2013	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	22,62	165,6	4,72	0,0642	0,18	0,185	44,46	97,47	33,9	1,28
	Картофель	151												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	28												
	Масло сливочное от 72%	9												
	Соль йодированная	1,8												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	Сметана до 15%	7,5												
	Мука пшеничная	2,25												
	Вода	22,5												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>990</b>	<b>37,7175</b>	<b>42,105</b>	<b>128,885</b>	<b>1066,1675</b>	<b>13,78</b>	<b>0,381</b>	<b>7,449</b>	<b>0,5688</b>	<b>350,02</b>	<b>783,636</b>	<b>167,2</b>	<b>6,413</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1480</b>	<b>59,1495</b>	<b>59,763</b>	<b>215,601</b>	<b>1628,6875</b>	<b>16,04</b>	<b>0,529</b>	<b>8,293</b>	<b>0,8988</b>	<b>818,02</b>	<b>1164,64</b>	<b>213,2</b>	<b>8,385</b>



	Картофель	70												
	Огурцы соленые	15												
	Томатная паста	2,4												
	Вода	220												
	Сметана до 15%	10												
291,2015	Плов из птицы	250	22,61	12,33	53,48	426,56	5,6	0,0288	1,309	0,1626	439,15	447,552	63,126	0
	Курица (филе)	72,5												
	Морковь	15												
	Лук репчатый	15												
	Томатная паста	4												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло растительное	11,5												
	Крупа рисовая	70												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>900,00</b>	<b>40,39</b>	<b>32,94</b>	<b>150,57</b>	<b>1033,39</b>	<b>22,56</b>	<b>0,07</b>	<b>6,14</b>	<b>0,54</b>	<b>687,48</b>	<b>797,92</b>	<b>137,53</b>	<b>4,85</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1370,00</b>	<b>55,29</b>	<b>48,04</b>	<b>230,17</b>	<b>1458,97</b>	<b>25,12</b>	<b>0,14</b>	<b>6,91</b>	<b>0,85</b>	<b>966,03</b>	<b>1074,67</b>	<b>177,53</b>	<b>7,24</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223,2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	25,226	18,11	54,7	539,9730435	1,58	0,1594	0,95	0,155	427,31	470,06	56,206	1,995
	Творог не более 9%	147												
	Крупа манная	9,6												
	Вода	32												
	Сахар	13												
	Яйца	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана до 15%	6												
	Масло сливочное от 72%	6,5												
	молоко сгущенное	40												
376,2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	7,25	2,8	1,4	0,2
	Чай весовой	1												
	Вода	200												
	Сахар	15												
81,2013	Бутерброды с вареными колбасами	6	5,784	0,72	17,76	111,6	2,76	0,1284	0,48	0,125	28,8	79,116	6,15	1,56
	Колбаса вареная	35												
	Хлеб пшеничный	25												
112,2013	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>621</b>	<b>32,68</b>	<b>19,25</b>	<b>102,46</b>	<b>791,573043</b>	<b>57,61</b>	<b>0,288</b>	<b>1,35</b>	<b>0,4</b>	<b>504,56</b>	<b>506,86</b>	<b>77,61</b>	<b>2,395</b>
<b>Обед</b>														
50,2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	5,03	0	2,28	0,0337	33	38	11,459	2,01671
	Свекла вареная	95												
	Масло подсолнечное	5												
108/109 2015	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,795	134,25	3,3	0,0211	1,625	0,105	33,4	72,225	19,45	1
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	2,5												
	Клецки	65												
	Соль йодированная	2,5												

1,15

	Вода	187,5												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	100/5	11,5	15,5	15,025	255,32	0	0,0385	3,24	0,067	11,044	146,656	25,563	3,425
	Говядина (котлетное мясо)	74												
	Хлеб пшеничный	18												
	Вода	24												
	Сухари панировочные	10												
	Соль йодированная	3												
	Масло растительное	6												
	Масло сливочное от 72%	5												
321,2015	Капуста тушенная	180	3,72	5,712	27,77	135,18	4,88	0	0,36	0	11,52	59,16	1,95	1,436
	Капуста белокочанная	206												
	Лук репчатый	7,2												
	Морковь	3,6												
	Соль йодированная	1,8												
	Масло сливочное	7												
	Томатная паста	4												
	Лимонная кислота	0,12												
	Мука пшеничная в/с	2												
	Сахар	5,4												
	Лавровый лист	0,024												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4
	Чернослив (без косточки)	37												
	Сахар	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>935</b>	<b>27,83</b>	<b>32,37</b>	<b>136,81</b>	<b>915,55</b>	<b>13,66</b>	<b>0,06</b>	<b>8,44</b>	<b>0,36</b>	<b>132,28</b>	<b>416,70</b>	<b>87,74</b>	<b>9,58</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1556</b>	<b>60,506</b>	<b>51,618</b>	<b>239,268</b>	<b>1707,12304</b>	<b>71,27</b>	<b>0,347</b>	<b>9,785</b>	<b>0,7617</b>	<b>636,84</b>	<b>923,561</b>	<b>165,3</b>	<b>11,973</b>



134, 2013	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/15/5	7,11	11,6	16,61	169,9	7,27	0,05	0,56	0,1	127,6	222,6	29,9	0,7
	<i>Картофель</i>	75												
	<i>Морковь</i>	10												
	<i>Лук репчатый</i>	5												
	<i>Масло растительное</i>	5												
	<i>Крупа перловая или рисовая</i>	5												
	<i>Огурцы соленые</i>	15												
	<i>Говядина б/к</i>	22,2												
	<i>Томатная паста</i>	1												
	<i>Соль йодированная</i>	2												
	<i>Сметана до 15%</i>	10												
	<i>Вода</i>	187,5												
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	100/5	10,0375	15,425	18,425	252,7375	1	0,0482	4,625	0,0895	67,549	162,806	37,95	2,125
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	66												
	<i>Вода</i>	26												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	18												
	<i>Соль йодированная</i>	3,125												
	<i>Сухари панировочные</i>	10												
	<i>Масло растительное</i>	10												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,668	9,708	37,368	292,8	0	0	1,5	0,257	227,24	289,469	29,85	0
	<i>Каша гречневая</i>	174												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	6												
	<i>Соль йодированная</i>	1,8												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	<i>Кисель из концентрата</i>	24												
	<i>Сахар</i>	10												
	<i>Вода</i>	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>955</b>	<b>35,1632</b>	<b>43,8597</b>	<b>156,773</b>	<b>1130,3175</b>	<b>20,89</b>	<b>0,098</b>	<b>10,061</b>	<b>0,6985</b>	<b>462,28</b>	<b>810,392</b>	<b>124,8</b>	<b>5,5917</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1487</b>	<b>50,5232</b>	<b>57,4697</b>	<b>249,213</b>	<b>1701,3175</b>	<b>25,22</b>	<b>0,226</b>	<b>12,261</b>	<b>0,9255</b>	<b>633,36</b>	<b>1085,35</b>	<b>176,4</b>	<b>9,9267</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
247,2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,56	11,12	31,52	247,4	1,2	0,08	0,8	0,18	154,6	241,6	45,1	1,5
	<i>Хлопья овсяные "Геркулес"</i>	44												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	100												
	<i>Вода</i>	110												
	<i>Соль йодированная</i>	0,8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	10												
496,2013	Какао с молоком	200	3,33	3,3	25,6	144,12	0,87	0,02	0	0,04	122	110	15,83	0,79
	<i>Какао-порошок</i>	3												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	100												
	<i>Вода</i>	110												
	<i>Сахар</i>	20												
7,2015	Бутерброд горячий с сыром	70	7,042	4,298	20,776	142,8	0,084	0,0479	0,084	0	200	110	7,6125	0,182
	<i>Сыр "Голландский"</i>	20												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	10												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40												
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>18,932</b>	<b>18,718</b>	<b>77,896</b>	<b>534,32</b>	<b>2,154</b>	<b>0,148</b>	<b>0,884</b>	<b>0,22</b>	<b>476,6</b>	<b>461,6</b>	<b>68,54</b>	<b>2,472</b>
<b>Обед</b>														
2,2013	Салат витаминный	100	1,1	1,7667	13,6	76,33	13,98	0	4,6	0,05	30	29	14,375	1,579
	<i>Яблоки свежие</i>	20												
	<i>Капуста белокачанная свежая</i>	40												
	<i>Морковь</i>	26												
	<i>Масло подсолнечное</i>	10												
	<i>Сахар</i>	5												
	<i>Лимонная кислота</i>	0,1												
	<i>Вода для разведения лимонной кислоты</i>	5												
82,2015	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,11	6,65	13,45	112,16	7,55	0	2,4	0,05	50	54,6	20,23	1

1,4

	Свекла	40												
	Капуста белокочанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь	13												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												
	Соль йодированная	2,5												
	Лимонная кислота	0,12												
	Вода	200												
	Зелень сушеная	0,15												
	Лавровый лист	0,01												
261/333, 2015	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,41	9,09	4,45	166	15,45	1,367	2,62	0,2	27,53	250,13	14,85	4,8
	Печень говяжья или свиная	71												
	масса полуфабриката	74												
	масса жареной печени	50												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус №333	50												
414,2013	Рис отварной	180	3,228	6,096	43,572	245,52	0	0,0257	0,348	0,053	119,81	160,512	4,2	1,28
	Крупа рисовая	65												
	Масло сливочное от 72%	8												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>940</b>	<b>26,71</b>	<b>24,65</b>	<b>150,19</b>	<b>936,21</b>	<b>37,71</b>	<b>1,39</b>	<b>11,14</b>	<b>0,52</b>	<b>282,82</b>	<b>605,88</b>	<b>83,32</b>	<b>10,56</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1410</b>	<b>45,642</b>	<b>43,3707</b>	<b>228,088</b>	<b>1470,53</b>	<b>39,86</b>	<b>1,541</b>	<b>12,02</b>	<b>0,741</b>	<b>759,42</b>	<b>1067,48</b>	<b>151,9</b>	<b>13,031</b>



268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	100/5	11,5	15,5	15,025	255,32	0	0,0385	3,24	0,067	11,044	146,656	25,563	3,425
	<i>Говядина (коплетное мясо)</i>	74												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	18												
	<i>Вода</i>	24												
	<i>Сухари панировочные</i>	10												
	<i>Соль йодированная</i>	3												
	<i>Масло растительное</i>	6												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,52	9,108	33,672	248,124	0,09	0,0642	1,8	0,089	115,71	143,982	13,71	1,6388
	<i>Макаронные изделия</i>	53,64												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	4,5												
	<i>Сыр твердый</i>	18												
	<i>Соль йодированная</i>	1,8												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	15												
	<i>Мука пшеничная</i>	1,65												
	<i>Вода</i>	15												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	1,65												
	<i>Сахар</i>	0,3												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>1145</b>	<b>31,395</b>	<b>32,188</b>	<b>128,947</b>	<b>930,334</b>	<b>25,31</b>	<b>0,117</b>	<b>10,196</b>	<b>0,468</b>	<b>292,33</b>	<b>512,108</b>	<b>106,8</b>	<b>8,1428</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1815</b>	<b>44,54</b>	<b>50,548</b>	<b>228,657</b>	<b>1489,309</b>	<b>31,97</b>	<b>0,22</b>	<b>13,926</b>	<b>0,79</b>	<b>609,48</b>	<b>855,056</b>	<b>170,2</b>	<b>10,62</b>



229,2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8
	Минтай (филе с кожей без костей)	61												
	Вода	19												
	Лук репчатый	4												
	Соль йодированная	2,5												
	Томатная паста	4												
	Лимонная кислота	0,15												
	Сахар	2												
	Масло растительное	5												
	Лавровый лист	0,015												
	Морковь	22												
429, 2013	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	22,62	165,6	4,72	0,0642	0,18	0,185	44,46	97,47	33,9	1,28
	Картофель	151												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	28												
	Масло сливочное от 72%	9												
	Соль йодированная	1,8												
	Вода	243,6												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
112,2013	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>851</b>	<b>31,9</b>	<b>25,07</b>	<b>121,31</b>	<b>885,45</b>	<b>73,25</b>	<b>0,279</b>	<b>7,569</b>	<b>0,5955</b>	<b>291,85</b>	<b>641,12</b>	<b>163,8</b>	<b>4,628</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1272</b>	<b>57,66</b>	<b>54,11</b>	<b>164,58</b>	<b>1500,25</b>	<b>76,4</b>	<b>0,895</b>	<b>8,919</b>	<b>0,8825</b>	<b>470,95</b>	<b>1049,1</b>	<b>199,4</b>	<b>10,43</b>

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223,2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	25,226	18,11	54,7	539,9730435	1,58	0,1594	0,95	0,155	427,31	470,06	56,206	1,995
	<i>Творог не более 9%</i>	147												
	<i>Крупа манная</i>	9,6												
	<i>Вода</i>	32												
	<i>Сахар</i>	13												
	<i>Яйца</i>	6												
	<i>Сухари панировочные</i>	6												
	<i>Сметана до 15%</i>	6												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	6,5												
	<i>молоко сгущенное</i>	40												
377,2015	Чай с лимоном, с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0,01	0	10,05	4,4	2,4	0,3
	<i>Чай весовой</i>	1												
	<i>Вода</i>	200												
	<i>Сахар</i>	15												
	<i>Лимон</i>	7												
95,2013	Бутерброд с джемом или повидлом	90	5,55	3,45	33,9	219	0,3	0,0482	1,95	0,047	15	29,355	9,5625	2,535
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	7,5												
	<i>Джем или повидло</i>	52,5												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30												
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>512</b>	<b>30,906</b>	<b>21,58</b>	<b>103,8</b>	<b>820,973043</b>	<b>4,41</b>	<b>0,208</b>	<b>0,96</b>	<b>0,202</b>	<b>437,36</b>	<b>474,46</b>	<b>58,61</b>	<b>2,295</b>
<b>Обед</b>														
50,2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	11,4	89	5,03	0	2,28	0,0337	33	38	11,459	2,01671
	<i>Свекла вареная</i>	95												
	<i>Масло подсолнечное</i>	5												
144, 2013	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/35	7,3	10,45	15,33	173	7,85	0,05	0,43	0,12	126,5	218,3	41,29	0,8
	<i>Курица 1 категории, потрошенная</i>	35												
	<i>Картофель</i>	62,5												
	<i>Горох</i>	20												
	<i>или горошек консерв.</i>	25												

1,15

	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное от 72%	5												
	Соль йодированная	2,5												
	Вода	162,5												
	Зелень сушеная	0,15												
	Лавровый лист	0,01												
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	Говядина б/к	111												
	Лук репчатый	6,5												
	Масло растительное	14												
	Томатная паста	11												
	Мука пшеничная в/с	3,7												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	7,188	43,02	232,65	0	0	0,936	0,125	22,002	176,472	22,62	1,592
	Крупа перловая	60												
	Вода	144												
	Масло сливочное от 72%	9												
	Соль йодированная	1,8												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4
	Чернослив (без косточки)	37												
	Сахар	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>1015</b>	<b>31,676</b>	<b>40,804</b>	<b>166,12</b>	<b>1053,45</b>	<b>14,19</b>	<b>0,22</b>	<b>5,276</b>	<b>0,5047</b>	<b>441,82</b>	<b>848,432</b>	<b>134,8</b>	<b>6,1287</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1527</b>	<b>62,582</b>	<b>62,384</b>	<b>269,92</b>	<b>1874,42304</b>	<b>18,6</b>	<b>0,428</b>	<b>6,236</b>	<b>0,7067</b>	<b>879,18</b>	<b>1322,89</b>	<b>193,4</b>	<b>8,4237</b>

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт.

Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.

2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015

Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели

День	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		С, мг	А, мкг	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	44,17	49,27	219,66	1594,53	43,47	0,34	10,64	0,70	646,68	1022,05	173,6	10,94
2	60,24	49,82	246,85	1635,79	73,47	0,23	7,08	0,88	790,79	1229,71	214,7	8,30
3	55,84	58,84	235,06	1675,75	30,55	0,45	9,69	0,92	692,05	1028,49	164,9	12,58
4	54,08	75,35	229,15	1808,95	45,98	0,92	9,31	1,02	735,19	1136,89	152,9	10,56
5	59,15	59,76	215,60	1628,69	16,04	0,53	8,29	0,90	818,02	1164,64	213,2	8,39
6	55,29	48,04	230,17	1458,97	25,12	0,14	6,91	0,85	966,03	1074,67	177,5	7,24
7	60,51	51,62	239,27	1707,12	71,27	0,35	9,79	0,76	636,84	923,56	165,3	11,97
8	50,52	57,47	249,21	1701,32	25,22	0,23	12,26	0,93	633,36	1085,35	176,4	9,93
9	45,64	43,37	228,09	1470,53	39,86	1,54	12,02	0,74	759,42	1067,48	151,9	13,03
10	44,54	50,55	228,66	1489,31	31,97	0,22	13,93	0,79	609,48	855,06	170,2	10,62
11	57,66	54,11	164,58	1500,25	76,40	0,89	8,92	0,88	470,95	1049,10	199,4	10,43
12	62,58	62,38	269,92	1874,42	18,60	0,43	6,24	0,71	879,18	1322,89	193,40	8,42
<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>650,22</b>	<b>660,57</b>	<b>2756,21</b>	<b>19545,6</b>	<b>497,93</b>	<b>6,3</b>	<b>115,06</b>	<b>10,07</b>	<b>8638,01</b>	<b>12959,9</b>	<b>2153,5</b>	<b>122,42</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>54,1851375</b>	<b>55,0478</b>	<b>229,684</b>	<b>1628,8</b>	<b>41,5</b>	<b>0,52</b>	<b>9,5886</b>	<b>0,84</b>	<b>719,834</b>	<b>1080</b>	<b>179,46</b>	<b>10,2013</b>
<b>Норма по СанПиНу</b>	<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1627,8</b>	<b>42</b>	<b>0,54</b>	<b>7,2</b>	<b>0,84</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>
<b>% содержание</b>	<b>100,3428472</b>	<b>99,7242</b>	<b>99,9497</b>	<b>100,062</b>	<b>98,7957</b>	<b>96,8671389</b>	<b>133,2</b>	<b>99,93</b>	<b>99,9769</b>	<b>99,999</b>	<b>99,697</b>	<b>100,013</b>

0,98432919 1,01592 4,17246 (т.о. отношение Б:Ж:У в рекомендуемых пропорциях 1:1:4 соблюдено)  
4,23888 отношение Р:Са равно 1,50

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании обучающихся используется хлеб пшеничный йодированный.

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в общеобразовательных организациях проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности в витамине С: 60 мг для детей в возрасте от 7 до 10 лет; 70 мг для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.