СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО в г. Белокуриха, Алтайском, Быстроистокском, Петропавловском, Советском, Смоленском, Солонешенском районах Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю
_____ А.С. Щербаков
« 01 » 09 2020 г.

Тверди приставный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в городе Белокуриха, Алтайском, Быстроистокском, Советском, Петропавловском, Смоленском и Солонешенском районах
№4 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Айская средняя общеобразовательная школа»
_____ С.В. Ольгезер
« 11 » 09 2020 г.

Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся МБОУ «Айская СОШ»
2020-2021 учебный год

Разработано
шеф-поваром МБОУ «Айская СОШ» Лагерь Р.П.

Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-11 классов МБОУ «Айская СОШ»
2020-2021 учебный год

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Плоды свежие (банан) 1-4 классы	112*	170	0,68	0,68	16,66	79,9	0,05	17	-		27,2	15,3	18,7	3,74
Итого			30,938	37,312	98,818	814,066	0,185	21,43	0,267	1,293	456,848	381,657	81,334	5,673
Обед														
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	-	0,1	23	42	14	0,6
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,125	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	-	2,425	26,25	67	19,5	0,725
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			33,603	29,082	63,488	739,066	0,331	31,55	0,04	3,988	110,298	414,157	97,934	8,188

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0	0,002	21,2	0,003	0,1	37	24	13	0,6
Бедро отварное	404*	80	16,5	11,4	0,4	170	0,004	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53	0,207	-	0,04	0,61	14,25	2,02	135,3	4,54
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8	0,04	0,08	0,02	0,4	12,8	10,4	7,8	0,54
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Итого			41,795	32,985	121,17	552,98	0,372	33,35	0,127	2,33	183,55	340,17	229,05	9,6
Обед														
Салат из белокочанной капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	-	4,5	56	43	21	0,8
Суп -лапша домашняя	156*	250	2,55	5,575	13,9	111	0,032	0,375	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			37,19	45,315	106,445	984,2	0,507	42,14	0,14	6,645	257,65	603,35	165,95	9,595

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	-	4,7	29	37	25	1,1
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
Пюре из гороха	417*	200	19,48	1,92	38,7	232,8	0,4	-	-	-	111,6	312,6	104,8	6,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			44,288	27,402	115,188	869,366	1,096	21,77	1,51	8,263	327,848	670,947	209,484	12,663
Обед														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			38,538	23,552	118,548	842,716	0,359	15,815	0,054	4,743	235,898	477,507	116,184	6,073

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	-	4,5	43	32	15	0,6
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			22,586	32,89	78,645	710,45	0,429	41,69	0,08	12,025	183,15	492,63	138,2	5,675
Обед														
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
Суп с бобовыми	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,147	5,825	-	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	-	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
Тефтели	389*	100	13,8	127	87	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			6,39	21,53	76,135	587,85	0,209	41,275	0,01	9,01	107,95	269,45	76,8	4,86

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Плоды свежие (яблоко) 1-4 классы	112*	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	-		24	13,5	16,5	3,3
Итого			31,228	55,582	149,768	1219,615	0,323	18,325	0,269	13,323	142,948	396,807	106,684	5,783
Обед														
Ватрушка с творогом	541*	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	-	0,01	5	7	28	5	0,4
Овощи натуральные соленые	48*	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	-	4,5	43	32	15	0,6
Щи из квашеной капусты с картофелем	139*	250	1,55	4,95	5,875	74,25	0,047	12,175	-	2,35	32,75	43,25	5	0,7
Рыба, припущенная в молоке	336*	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			41,528	43,757	101,238	937,566	0,368	47,95	0,082	13,463	232,048	484,907	102,934	5,563

Неделя первая: день – суббота

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Биточки	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	2,73	0,04	-	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
Соус красный основной	456*	50	0,725	4,84	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8	0,04	0,08	0,02	0,4	12,8	10,4	7,8	0,54
Итого			31,228	55,582	149,768	1219,615	0,323	18,325	0,269	13,323	142,948	396,807	106,684	5,783
Обед														
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	75*	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	-	2,8	16	46	18	0,7
Рассольник Ленинградский	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,06	7,68	-	2,35	15,5	63	26,25	0,93
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170	0,004	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
Макароны отварные	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53	0,207	-	0,04	0,61	14,25	2,02	135,3	4,54
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0	0,01	0,5	-	-	28,0	19,0	7,0	1,5
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			28,973	33,222	125,583	922,166	0,294	29,62	0,088	12,388	175,448	313,683	111,584	5,678

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша пшённая вязкая	258*	200	2,18	3,215	9,28	0,748	0,005	0,34	0,021	0,06	34,5	0,525	13,85	0,365
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	1,24	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Плоды свежие (банан) 1-4 классы	112*	170	0,68	0,68	16,66	79,9	0,05	17	-		27,2	15,3	18,7	3,74
Итого			26,838	28,707	71,098	535,714	0,13	20,35	0,208	1,073	347,388	212,782	57,984	5,478
Обед														
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0	0,002	21,2	0,003	0,1	37	24	13	0,6
Суп рассольник	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,675	-	2,35	15,5	63	26,25	0,925
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53	0,207	-	0,04	0,61	14,25	2,02	135,3	4,54
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	1,24	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			28,64	24,07	74,59	472,38	0,462	37,945	1,533	4,12	111,45	271,41	211,35	12,725

Неделя вторая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Салат из белокочанной капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	-	4,5	56	43	21	0,8
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			37,19	45,315	106,445	984,2	0,507	42,14	0,14	6,645	257,65	603,35	165,95	9,595
Обед														
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	-	4,7	29	37	25	1,1
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53	0,207	-	0,04	0,61	14,25	2,02	135,3	4,54
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8	0,04	0,08	0,02	0,4	12,8	10,4	7,8	0,54
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Итого			41,795	32,985	121,17	552,98	0,372	33,35	0,127	2,33	183,55	340,17	229,05	9,6

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	-	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170	0,004	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			38,538	23,552	118,548	842,716	0,359	15,815	0,054	4,743	235,898	477,507	116,184	6,073
Обед														
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	75*	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	-	2,8	16	46	18	0,7
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95	0,48	10,3	-	2,4	34,5	53	26,25	1,2
Биточки	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Каша пшенная рассыпчатая	243*	200	8,66	9,28	51,36	0,324	0,17	-	0,066	1,46	32,6	212,4	47	3,58
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			44,288	27,402	115,188	869,366	1,096	21,77	1,51	8,263	327,848	670,947	209,484	12,663

Неделя вторая: день – четверг

Наименование Продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			6,39	21,53	76,135	587,85	0,209	41,275	0,01	9,01	107,95	269,45	76,8	4,86
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	-	4,5	43	32	15	0,6
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	-	2,43	23,25	67	19,5	0,73
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			22,586	32,89	78,645	710,45	0,429	41,69	0,08	12,025	183,15	492,63	138,2	5,675

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Салат из свеклы с сыром	55*	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			41,528	43,757	101,238	937,566	0,368	47,95	0,082	13,463	232,048	484,907	102,934	5,563
Обед														
Кекс	583*	75	3	14,8	40	305	0,04	-	0,11	0,6	18	41	9	0,8
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	-	4,5	43	32	15	0,6
Суп рыбными консервами	153*	250	9,23	7,23	15,6	166	0,10	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170	0,004	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	2,73	0,04	-	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
Соус красный основной	456*	50	0,725	4,84	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Итого			31,228	55,582	149,768	1219,615	0,323	18,325	0,269	13,323	142,948	396,807	106,684	5,783

Неделя вторая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Сложный гарнир	423, 429*	200	5,8	8	24	187	0,09	18,9	0,06	1,4	99	117	75	2,1
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			41,528	43,757	101,238	937,566	0,368	47,95	0,082	13,463	232,048	484,907	102,934	5,563
Обед														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Суп с бобовыми	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,147	5,825	-	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0	0,01	0,5	-	-	28,0	19,0	7,0	1,5
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8	0,04	0,08	0,02	0,4	12,8	10,4	7,8	0,54
Итого			38,575	38,47	130,44	577,88	0,302	17,12	0,15	2,268	158,33	496,95	135,35	6,575

Двухнедельное цикличное меню

рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-11 классов (ОВЗ) МБОУ «Айская СОШ»
2020-2021 учебный год

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			30,938	37,312	98,818	814,066	0,185	21,43	0,267	1,293	456,848	381,657	81,334	5,673
Обед														
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	-	0,1	23	42	14	0,6
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,125	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	-	2,425	26,25	67	19,5	0,725
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			33,603	29,082	63,488	739,066	0,331	31,55	0,04	3,988	110,298	414,157	97,934	8,188

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,16	74,8	-	-	0,059	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122	-	-	-	-	1	-	-	0,1
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			18,928	18,932	94,498	626,366	0,166	5,1	0,129	1,863	244,248	233,057	42,434	2,483
Обед														
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0	0,002	21,2	0,003	0,1	37	24	13	0,6
Суп -лапша домашняя	156*	250	2,55	5,575	13,9	111	0,032	0,375	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
Бедро отварное	404*	80	16,5	11,4	0,4	170	0,004	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53	0,207	-	0,04	0,61	14,25	2,02	135,3	4,54
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			37,19	45,315	106,445	984,2	0,507	42,14	0,14	6,645	257,65	603,35	165,95	9,595

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша ячневая вязкая	255*	200	8	14,25	44,7	3,39	0,153	1,775	0,1	0,95	208,75	3,133	46,5	1,15
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Итого			32,578	39,662	104,558	528,956	0,268	19,785	0,287	1,963	531,398	213,59	88,434	5,823
Обед														
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	-	4,7	29	37	25	1,1
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
Пюре из гороха	417*	200	19,48	1,92	38,7	232,8	0,4	-	-	-	111,6	312,6	104,8	6,6
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			38,538	23,552	118,548	842,716	0,359	15,815	0,054	4,743	235,898	477,507	116,184	6,073

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая	247*	200	10,7	17,65	39,4	3,593	0,225	1,775	0,1	1	193,25	302	88,75	2,125
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
			38,078	45,762	99,958	547,159	0,38	18,285	0,307	2,013	627,698	598,457	142,684	6,498
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком	48*	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	-	4,5	43	32	15	0,6
Суп с бобовыми	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,147	5,825	-	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			6,39	21,53	76,135	587,85	0,209	41,275	0,01	9,01	107,95	269,45	76,8	4,86

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша манная вязкая	250*	200	9,675	11,82	35,54	2,794	0,084	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8
Итого			37,833	40,612	107,158	620,76	0,249	19,93	0,287	1,773	576,248	454,657	92,134	6,073
Обед														
Ватрушка с творогом	541*	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	-	0,01	5	7	28	5	0,4
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
Щи из квашеной капусты с картофелем	139*	250	1,55	4,95	5,875	74,25	0,047	12,175	-	2,35	32,75	43,25	5	0,7
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			41,528	43,757	101,238	937,566	0,368	47,95	0,082	13,463	232,048	484,907	102,934	5,563

Неделя первая: день – суббота

Наименование Продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Каша Дружба	260*	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	1,27	140,4	30,6	0,56
Кофейный напиток на сгущённом молоке	500*	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	-	129	87	13	0,8
Хлеб ржаной	108*	40	3,6	1,32	19,2	103	0,08	0,16	2,8	0,88	29,2	0,71	16	1,12
Итого			31,36	39,31	65,48	694,7	0,189	2,09	3,077	1,43	431,87	381,91	74,6	2,79
Обед														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Рассольник Ленинградский	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,06	7,68	-	2,35	15,5	63	26,25	0,93
Биточки	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	2,73	0,04	-	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
Соус красный основной	456*	50	0,725	4,84	4,64	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0	0,01	0,5	-	-	28,0	19,0	7,0	1,5
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			28,973	33,222	125,583	922,166	0,294	29,62	0,088	12,388	175,448	313,683	111,584	5,678

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша пшённая вязкая	258*	200	2,18	3,215	9,28	0,748	0,005	0,34	0,021	0,06	34,5	0,525	13,85	0,365
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	1,24	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			26,838	28,707	71,098	535,714	0,13	20,35	0,208	1,073	347,388	212,782	57,984	5,478
Обед														
Свекла отварная	422*	100	1,4	3,8	3,7	55,0	0,002	21,2	0,003	0,1	37	24	13	0,6
Суп рассольник	134*	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,675	-	2,35	15,5	63	26,25	0,925
Гуляш из говядины	437*	100	13,9	6,5	4	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	2,53	0,207	-	0,04	0,61	14,25	2,02	135,3	4,54
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	1,24	4	2	0,4
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			28,64	24,07	74,59	472,38	0,462	37,945	1,533	4,12	111,45	271,41	211,35	12,725

Неделя вторая: день – вторник

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Запеканка рисовая с творогом	316*	150	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,1	0,1	0,4	53	133	25	0,8
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,16	74,8	-	-	0,059	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			13,728	17,532	92,498	585,366	0,136	172,9	0,159	1,463	120,448	212,057	60,434	2,683
Обед														
Салат из белокочанной капусты	1*	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	-	4,5	56	43	21	0,8
Суп с рыбными консервами	153*	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Соус красный основной	456*	50	0,725	1,21	4,635	32,35	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8	0,04	0,08	0,02	0,4	12,8	10,4	7,8	0,54
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Итого			41,795	32,985	121,17	552,98	0,372	33,35	0,127	2,33	183,55	340,17	229,05	9,6

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша ячневая жидкая	255*	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	1,42	0,08	0,76	167,0	250,6	37,2	0,92
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			21,388	23,252	72,998	584,466	0,222	19,24	0,175	1,163	275,248	251,557	61,934	5,263
Обед														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95	0,48	10,3	-	2,4	34,5	53	26,25	1,2
Макаронные изделия отварные	291*	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	-	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
Бедро отварное	404*	70	16,5	11,4	0,4	170	0,004	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,014	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			44,288	27,402	115,188	869,366	1,096	21,77	1,51	8,263	327,848	670,947	209,484	12,663

Неделя вторая: день – четверг

Наименование Продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	-	4,7	29	37	25	1,1
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,16	74,8	-	-	0,059	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			21,828	32,932	110,689	829,866	0,266	21,5	0,149	6,463	397,248	369,557	96,934	6,983
Обед														
Овощи натуральные (огурцы)	106*	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
Суп крестьянский с крупой	154*	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	-	2,43	23,25	67	19,5	0,73
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого			22,586	32,89	78,645	710,45	0,429	41,69	0,08	12,025	183,15	492,63	138,2	5,675

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша молочная кукурузная жидкая	265*	200	6,2	7,46	37	240	0,082	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			23,728	21,412	81,998	585,966	0,154	4,114	0,155	1,183	334,848	278,257	46,234	2,463
Обед														
Кекс	583*	75	3	14,8	40	305	0,04	-	0,11	0,6	18	41	9	0,8
Салат из свеклы с сыром	55*	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
Суп рыбными консервами	153*	250	9,23	7,23	15,6	166	0,10	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Итого			31,228	55,582	149,768	1219,615	0,323	18,325	0,269	13,323	142,948	396,807	106,684	5,783

Неделя вторая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша ячневая жидкая	255*	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	1,42	0,08	0,76	167,0	250,6	37,2	0,92
Картофель, запеченный в сметанном соусе	202*	150	3,8	8,7	13,5	169	0,11	4,1	0,07	0,3	47	94	26	0,8
Сыр	100*	30	19,2	7,83	-	102,9	0,009	0,21	0,069	0,15	270	150	15	0,27
Масло сливочное	105*	20	0,1	16,5	0,32	149,6	-	-	0,118	0,2	2,4	3,8	-	0,04
Чай с сахаром	493*	200	0,1	-	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,663	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			20,4	26,12	101,16	721,2	0,322	4,38	2,9	3,34	223,44	366,31	71,2	3,74
Обед														
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
Суп с бобовыми	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,147	5,825	-	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
Сложный гарнир	423, 429*	200	5,8	8	24	187	0,09	18,9	0,06	1,4	99	117	75	2,1
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0	0,01	0,5	-	-	28,0	19,0	7,0	1,5
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8	0,04	0,08	0,02	0,4	12,8	10,4	7,8	0,54
Итого			38,575	38,47	130,44	577,88	0,302	17,12	0,15	2,268	158,33	496,95	135,35	6,575

Используемая литература:

*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания. Пермь, 2013 г.