

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»



С.В. Олызезер

«28» августа 20 22 г. приказ № 68-н



**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся Нижнекаянчинской ООШ - филиала МБОУ «Айская СОШ»
2022-2023 учебный год**

Разработано

поваром Нижнекаянчинской ООШ – филиала МБОУ «Айская СОШ» Лобычевой А.С.

**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-9 классов Нижнекаянчинской ООШ – филиала МБОУ «Айская СОШ»
2022-2023 учебный год**

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279	0,06	1,42	0,08	-	131	169,4	37,2	0,56
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6	0,006	0,14	0,046	-	180	118	10	0,27
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	-	1,2	1,9	-	0,02
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			26,53	37,03	52,54	665,1	0,169	4,36	0,435	-	387,4	504,8	65,4	14,08
<i>Обед</i>														
Овощи натуральные (огурцы)	106*	60	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 начальные классы	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
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			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	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
Птица запеченная	407*	100	19,3	16,0	0,06	221,44	0,006	2,08	0,9	-	43,65	149,58	19,25	1,71
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,6	7,8	37,08	253,05	0,21	-	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,55
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Кофейный напиток	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			35,1	28,96	74,54	680,39	0,355	28,75	0,9745	1,37	206,65	495,68	194,45	7,66
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	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	5,2	7,2	124	0,04	5,1	-	4,7	29	37	25	1,1
Голубцы ленивые	437*	100	5,98	4,61	5,56	130,48	-	14,75	-	-	34,26	-	4,32	1,13
Пюре гороховое	417*	200	19,48	1,92	38,74	232,8	0,422	-	-	-	111,6	312,6	104,8	6,6
Какао напиток с молоком	496*	200	4,6	4,3	25	144	0,2	12,2	435	1,4	124	110	27	0,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			33,24	16,27	91,26	701,78	0,695	32,05	435	6,1	304,86	479,1	165,32	9,96
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
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*	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Салат из квашеной капусты с луком (или из свежей капусты)	48* 1*	100 100	1,6 2,1	10,1 10,1	3 9,3	109 136	0,02 0,04	18,9 25,1	- -	4,5 4,5	43 56	32 43	15 21	0,8 0,8
Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	343*	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	4,2	52,11	238,46	59,77	0,96
Каша перловая рассыпчатая	242*	200	4,64	8,58	41	244	0,08	0,024	-	0,84	26,52	-	-	1,2
Чай с сахаром	493*	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
Хлеб пшеничный	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Сдоба(1-9)	466*	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	-	-	-	11	-	-	0,69
Йогурт(1-4)	95*	95												
Итого			24,87	19,03	102,44	633,5	0,283	3,374	0,01	5,04	101,63	257,96	63,97	3,58
<i>Обед</i>														
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
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122	-	-	-	-	1	-	-	0,1
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	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Манник со сгущенным молоком	274*	140	10,3	19,82	57,76	373,8	0,1	0,88	-	-	202,4	-	-	0,66
Плов из отварной птицы	496*	180	15,3	12,91	41,06	336,8	-	1,11	-	-	25,7133	133	26,57	1,11
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Плоды свежие (яблоко) 1-4 классы	112*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
Итого			28,38	33,37	123,38	843,3	0,163	14,79	0	0	264,3133	167,5	41,77	4,7
Обед														
Овощи натуральные	48*	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	-	4,5	43	32	15	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
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	759,916	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,2	1,2	1,9	-	0,02
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	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Сдоба	466*	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	-	-	-	11	-	-	0,69
Итого			12,39	24,97	67,19	521	0,19	2,62	0,159	0,4	139,47	232,3	44,6	1,37
<i>Обед</i>														
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
Щи из свежей капусты	139*	200	1,55	4,95	5,88	74,25	0,047	12,18	-	2,35	332,75	43,215	5	0,7
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 ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
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		В1	С	А	Е	Са	Р	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 белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Компот из смеси сухофруктов	509*	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			27,5	38,66	90,1	818,9	0,359	33,27	0,1145	5,27	183,75	388,5	97,9	6,9
Обед														
Кекс	9*	1 шт.	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
Жаркое по-домашнему	369*	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
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
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	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
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 –вторник

Наименование Продукта	№ рецеп- та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Картофель запеченный	*	200	3,04	6,1	19,36	147	0,11	4,29	-	-	49,8	-	-	0,82
Какао напиток с молоком	496*	200	4,6	4,3	25	144	0,2	12,2	435	1,4	124	110	27	0,8
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,2	1,2	-	-	0,02
Сдоба(1-9 классы)	466	50	3,88	2,36	26,14	141	0,07	-	-	-	11	-	-	0,69
Банан (1-4классы)														
Итого		490	13,85	21,25	85,34	577,3	0,413	16,49	435,059	1,6	192	129,5	31,2	2,66
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 (1-4)	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(1-4)	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 – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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*	150	5,66	0,675	29,07	145,045	0,057	0,01	-	-	5,705	35,737	8,108	0,78
Птица запеченная	407*	100	19,3	16,0	0,06	221,44	0,006	2,08	0,9	-	43,65	149,58	19,25	1,71
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Кофейный напиток	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			31,86	21,735	64,43	561,385	0,162	8,76	0,9345	0,17	207,105	326,817	61,258	3,59
<i>Обед</i>														
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	496*	180	15,3	12,91	41,06	336,8	-	1,11	-	-	25,7133	133	26,57	1,11
Сок фруктовый	518*	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Йогурт	б/н	100г	7,3	3,0	12,3	106	0		46	0,1	100	109	10	-
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			26,08	16,55	72,12	629,3	0,113	0	46	0,8	159,7133	287,5	60,77	5,14
<i>Обед</i>														
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	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	4,2	52,11	238,46	59,77	0,96
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			23,25	20,94	51,96	687,5	0,323	18,325	0,269	13,323	142,948	396,807	106,684	5,783
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
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	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Кисель из повидла	503*	200	-	-	11,76	44,08	0,11	2,8	-	-	4,8	4,68	-	0,02
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			41,428	43,757	96,438	688,646	0,368	47,95	0,082	13,463	222,448	485,587	102,934	5,173
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
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 ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	-	-	0,56	14	63,2	18,8	1,56
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 1-9 классов (ОВЗ) МБОУ «Айская СОШ»
2022-2023 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279	0,06	1,42	0,08	-	131	169,4	37,2	0,56
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6	0,006	0,14	0,046	-	180	118	10	0,27
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	-	1,2	1,9	-	0,02
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			13,83	25,53	51,84	508,1	0,099	4,36	0,185	0	332,4	312,8	53,4	1,58
<i>Обед</i>														
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*	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,004	1,28	-	40,09	43,73	6,78	0,38
Жаркое по-домашнему	436***	100/50	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	-	19,44	210,63	41,06	2,52
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*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			26,38	12,75	46,71	647,41	0,293	19,614	16,28	0,1	102,53	315,86	66,04	6,63

Неделя первая: день –вторник

Наименование продукта	№ рецеп- та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	-	207	168	20	1,1
Кофейный напиток	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
Плоды свежие (яблоко)	112*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
Итого			20,278	13,682	89,338	542,566	0,216	11,4	0,09	0,663	361,048	308,157	51,434	4,063
Обед														
Салат из свеклы с солеными огурцами	424*	100	1,2	10,4	6,5	124	-	5,5	-	-	32	-	19	-
Суп - лапша домашняя	156*	250	2,63	5,58	13,9	111	0,032	0,37	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4
Птица запеченная	407*	85	19,3	16,0	0,06	221,44	0,006	2,08	0,9	-	43,65	149,58	19,25	1,71
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,6	7,8	37,08	253,05	0,21	-	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,54
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			34,73	42,04	75,24	827,59	0,287	11,12	0,9665	3,17	121,85	413,43	185,95	7,45

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Вареники с картофелем	442*	200/5	19,86	5,09	36,55	273	1,21	-	-	-	73	-	-	0,63
	443*	200/5	7,14	1,28	60,18	281	0,15	5,64			36,7			1,05
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6	0,006	0,14	0,046	-	180	118	10	0,27
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			27,36	10,55	51,31	584	1,249	2,94	0,046	0	273,2	141,5	16,2	1,63
Обед														
Салат из моркови и яблок	9*	100	0,9	5,2	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
Голубцы ленивые	437*	100	5,98	4,61	5,56	130,48	-	14,75	-	-	34,26	-	4,32	1,13
Пюре гороховое	417*	200	19,48	1,92	38,74	232,8	0,422	-	-	-	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*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			37,965	19,395	82,51	816,03	0,618	31,75	0,03	5,45	258,61	534,85	186,57	13,21

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	266*	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	-	156,8	206	55,6	1,26
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	-	1,2	1,9	-	0,02
Кофейный напиток	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Сдоба	466	50												0,69
			3,88	2,36	26,14	141	0,07	-	-	-	11	-	-	
Итого			14,29	22,71	70,92	523,2	0,28	2,84	0,129	0	295	297,9	69,6	2,07
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	0,1475	5,825	-	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	343*	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	4,2	52,11	238,46	59,77	0,96
Каша перловая рассыпчатая	242*	200	4,64	8,58	41	244	0,08	0,024	-	0,84	26,52	-	-	1,2
Чай с сахаром	493*	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			27,49	32,12	99,44	749,75	0,3805	28,099	0,01	11,99	175,13	427,71	117,22	5,29

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Манник со сгущенным молоком	274*	140	10,3	19,82	57,76	373,8	0,1	0,88	-	-	202,4	-	-	0,66
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Какао напиток с молоком	496*	200	4,6	4,3	25	144	0,2	12,2	435	1,4	124	110	27	0,8
Плоды свежие (яблоко)	112*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
Итого			17,58	24,76	109,32	636,3	0,363	23,08	435	1,4	348,4	140,5	40,2	3,99
<i>Обед</i>														
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
Борщ с капустой и картофелем	128*	250	1,83	5	10,65	95	0,48	10,3	-	-	34,5	53	26,25	1,2
Плов из отварной птицы	496*	180	15,3	12,91	41,06	336,8	-	1,11	-	-	25,7133	133	26,57	1,11
Кофейный напиток	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			23,91	31,65	89,17	711,3	0,593	21,11	0,02	4,6	215,2133	335,5	89,02	3,54

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6	0,006	0,14	0,046	-	180	118	10	0,27
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,2	1,2	1,9	-	0,02
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	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Сдоба	466*	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	-	-	-	11	-	-	0,69
Итого			17,46	30,19	67,19	589,6	0,196	2,76	0,205	0,4	319,47	350,3	54,6	1,64
<i>Обед</i>														
Овощи натуральные соленые	107*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	-	0,1	23	24	14	0,6
Щи из свежей капусты	139*	200	1,55	4,95	5,88	74,25	0,047	12,18	-	2,35	332,75	43,215	5	0,7
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 белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	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
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			28,973	33,222	125,583	767,65	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Блинчики с повидлом	447*	150/12	7,95	4,41	45,6	253,8	0,162	0,15	-	-	83,7	-	-	1,14
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	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			10,38	12,9	60,52	414,3	0,195	2,95	0,059	0,1	105,1	25,4	6,2	1,89
<i>Обед</i>														
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	0,05	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 белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Компот из смеси сухофруктов	509*	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
Итого			36,725	45,885	106,15	985,15	0,462	41,17	0,1445	5,57	247,5	554,25	146,15	8,15

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Картофель запеченный	*	200	3,04	6,1	19,36	147	0,11	4,29	-	-	49,8	-	-	0,82
Какао напиток с молоком	496*	200	4,6	4,3	25	144	0,2	12,2	435	1,4	124	110	27	0,8
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	-	0,059	0,2	1,2	1,9	-	0,02
Сдоба	466	50	3,88	2,36	26,14	142	0,06	0			11			0,68
Итого			11,57	21,01	70,58	507,8	0,37	16,49	435,059	1,6	186	111,9	27	2,32
<i>Обед</i>														
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*	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	-	-	12,4	50,4	21	0,74
Гуляш из говядины	368*	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	0,5	89	82	19	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,6	7,8	37,08	253,05	0,21	-	0,04	0,6	14,25	202,6	135,3	4,54
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Яйцо вареное		1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			14,54	27,9	60,88	725,25	0,304	35,64	0,053	1,2	166,85	363	190,3	7,48

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Вареники с картофелем	443*	200/10	7,14	1,28	60,18	281	0,15	5,64	-	-	36,7	-	-	1,05
Сыр	100*	20	5,12	5,22	-	68,6	0,006	0,14	0,046	-	180	118	10	0,27
Чай с сахаром	493*	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566	0,066	-	-	0,903	12,048	39,157	8,434	0,663
Итого			17,038	6,982	103,818	519,166	0,222	5,78	0,046	0,903	234,748	157,157	18,434	2,383
<i>Обед</i>														
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	-	-	34,5	53	26,25	1,2
Макаронные изделия отварные	291*	150	5,66	0,675	29,07	145,045	0,057	0,01	-	-	5,705	35,737	8,108	0,78
Птица запеченная	407*	85	19,3	16,0	0,06	221,44	0,006	2,08	0,9	-	43,65	149,58	19,25	1,71
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4	0,006	0,37	0,0145	0,07	2,75	8	1,7	0,07
Кофейный напиток	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			33,69	26,735	75,08	656,385	0,642	19,06	0,9345	0,17	241,605	379,817	87,508	4,79

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	-	207	168	20	1,1
Какао напиток с молоком	496*	200	4,6	4,3	25	144	0,2	12,2	435	1,4	124	110	27	0,8
Йогурт	б/н	100г	7,3	3,0	12,3	106	0		46	0,1	100	109	10	-
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			26,28	17,64	65,06	595,5	0,312	12,3		1,5	437	406,5	61,2	2,13
<i>Обед</i>														
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*	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,004	1,28	-	40,09	43,73	6,78	0,38
Плов из отварной птицы	496*	180	15,3	12,91	41,06	336,8	-	1,11	-	-	25,7133	133	26,57	1,11
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			24,77	20,89	75,15	594,78	0,173	28,914	1,28	0,7	100,0033	226,23	59,55	3,12

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Каша молочная кукурузная жидкая	265*	200	6,2	7,46	37	240	0,082	1,3	0,05	-	127,4	133,2	25,8	1,2
Кофейный напиток	501*	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
Бутерброд с повидлом	108*	40/30	3,9	0,45	32,2	142		0,5	-		11,9	0,54	8,8	0,46
Яйцо вареное		1шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0	0,25		55	192	12	2,5
Итого			13,3	10,61	85,1	618	0,122	3,1	0,07	0	265,3	223,74	48,6	1,76
<i>Обед</i>														
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 с бобовыми	145*	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,1475	5,825	-	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	343*	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	4,2	52,11	238,46	59,77	0,96
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	-	15,2	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			28,15	34,34	70,34	715,95	0,4805	24,275	0,08	11,35	254,81	595,71	161,22	6,09

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Кисель из повидла	503*	200	-	-	11,76	44,16	0,22	0,06	-	-	4,8	4,68	-	0,01
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
Итого			25,48	37,34	71,42	714,66	0,612	15,26	0,1	5,3	124,8	373,18	86,2	5,34
<i>Обед</i>														
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
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
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 сахаром	493*	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	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			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.

**Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.: А.С.К.,2005.

*** Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях. Под редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян.- М.: ДеЛи принт, 2011.

****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Под общей редакцией доц. Л.С.Коровка, доц. И.И. Добросердова и др. Уральский региональный центр питания, 2004.