

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОУ «Радужнинская  
школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями  
здоровья»



И.Солоп

2022 г

**Примерное двухнедельное меню  
горячих школьных завтраков и обедов  
для КОУ «Радужнинская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Возрастная категория с 11- 18 лет**

**II ВАРИАНТ**

Первая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

1 день (Понедельник)

Возрастная категория с 11- 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
548	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	6,11	9,25	27,70	237,00	0,25	0,06	0,10		112,68	127,87	25,96
23/42	Сыр порционнo	30	9,55	16,12		181,80	55,00	0,02	0,04	0,24	109,32	136,48	17,30
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,02	0,13		121,00	91,00	14,00
501	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,06	0,05		11,50		
	Печенье в ассортименте	50	3,42	5,84	33,92	192,02		0,04	0,05	0,14	35,07	27,28	9,65
<b>Итого завтрак:</b>			<b>26,15</b>	<b>35,59</b>	<b>106,57</b>	<b>864,24</b>	<b>55,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>389,57</b>	<b>382,63</b>	<b>66,91</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
2	Огурец консервированный порционно или салат «Витаминный» с р.м.	50/100	1,40	13,90	9,06	116,80		0,02		1,15	33,00	60,10	15,00
34	Свекольник со сметаной	250/10	8,27	9,62	18,27	138,60	2,20	0,05	0,07	4,56	58,94	84,42	39,41
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	18,31	12,61	12,20	220,10	0,03	0,09	0,09	0,38	28,03	139,31	13,90
946	Пюре картофельное	180/5	3,90	6,24	27,78	182,03	0,01	0,06	0,04	0,10	49,86	106,39	7,76
1203	Чай с сахаром	200/15			14,97	56,85			0,01	0,10	5,25	8,24	4,40
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00		0,05	0,04	15,00	24,00	16,50	13,50
<b>Итого обед:</b>			<b>41,06</b>	<b>44,35</b>	<b>142,40</b>	<b>1020,38</b>	<b>2,24</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>21,29</b>	<b>232,68</b>	<b>531,36</b>	<b>128,17</b>

Сезон:01.01-12.31(все)

2 день (Вторник)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg	
29	Салат из свежих помидоров с луком	50	1,1	3,4	2,8	41								
841	Котлета из говядины	100	16,40	14,60	16,40	262,00		0,10	0,08		0,26	54,00	42,58	
565/566	Макароны отварные с маслом	180	6,46	5,40	31,73	202,14	0,01	0,08	0,14	0,07	12,22	54,77	17,35	
1226	Молоко цельное	200	5,60	6,40	9,40	122,00	0,04	0,15	0,12		242,00	182,00	28,00	
501	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,06	0,05		11,50			
<b>Итого завтрак:</b>			<b>31,76</b>	<b>26,85</b>	<b>76,53</b>	<b>685,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>0,07</b>	<b>265,98</b>	<b>290,77</b>	<b>87,93</b>	

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
154	Салат из кукурузы со свеклой и морковью	100	1,72	10,26	8,94	136,18	0,02	0,02	0,04	3,80	14,76	35,49	26,64
316	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,78	7,50	13,99	135,60	0,02	0,05	0,05	6,26	38,89	71,55	30,89
845	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	19,60	22,65	41,83	318,12	0,04	0,12	0,12	0,13	122,86	386,30	19,28
883	Кисель из концентрата	200			30,96	116,38	0,05	0,60	0,60	30,00			
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,09	0,07		19,20	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	100	0,88	0,66	8,91	41,80		0,06	0,04	15,00	24,00	16,50	13,50
<b>Итого обед:</b>			<b>33,56</b>	<b>42,45</b>	<b>150,05</b>	<b>988,08</b>	<b>0,13</b>	<b>1,01</b>	<b>0,98</b>	<b>55,19</b>	<b>233,51</b>	<b>626,24</b>	<b>124,51</b>

Первая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

3 день (Среда)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
28/27	Сыр, масло сливочное порционно	20/15	4,71	10,25	0,15	168,35	112,00		0,02		2,70	3,90	0,06
548	Каша молочная пшениная жидкая с маслом	250/5	6,54	8,56	26,72	224,50	0,19	0,05	0,09		139,02	125,31	25,96
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,02	0,13		121,00	91,00	14,00
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,58	0,05		11,50		
	Йогурт молочный или фруктовый	125	6,25	4,00	10,62	78,75	0,04	0,08	0,18	0,75	148,75	113,75	17,50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,57</b>	<b>27,19</b>	<b>82,44</b>	<b>725,02</b>	<b>112,25</b>	<b>0,73</b>	<b>0,47</b>	<b>0,75</b>	<b>422,97</b>	<b>333,96</b>	<b>57,52</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
9/14	Салат «Зимний» с растительным маслом или салат из свежих овощей	100	1,72	6,92	12,25	104,50	0,10	0,08	0,12	8,20	9,47	48,20	14,56
262/883	Борщ с картофелем, капустой курицей и сметаной	25/250/10	8,50	11,67	13,00	199,83	0,02	0,08	0,03	21,72	95,64	103,54	79,24
883	Курица отварная	100	22,77	18,13	1,11	260,00	40,00	0,43	0,13		35,20	166,40	20,26
968	Рагу овощное 3-й вариант	180	5,22	8,10	16,56	160,20		0,05	0,16	1,68	50,40	81,00	20,40
1113	Напиток из сухофруктов	200	0,45		33,71	132,30		0,02	0,03	0,60	12,60	11,96	6,80
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00		0,05	0,04	15,00	24,00	16,50	13,50
<b>Итого обед:</b>			<b>47,84</b>	<b>46,80</b>	<b>136,75</b>	<b>1162,83</b>	<b>40,12</b>	<b>0,85</b>	<b>0,62</b>	<b>47,20</b>	<b>260,91</b>	<b>544,00</b>	<b>188,96</b>

Первая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

4 день (Четверг)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
27	Масло сливочное порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01		2,40	3,90	
620	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	38,96	21,60	38,80	515,00	2,10	0,04	0,16	0,46	277,32	275,64	27,36
1213	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,03	0,13	0,60	131,72	122,34	17,02
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,06	0,05		11,50		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>46,11</b>	<b>33,23</b>	<b>83,88</b>	<b>834,42</b>	<b>42,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>1,06</b>	<b>422,94</b>	<b>401,88</b>	<b>44,38</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
33	Салат из свеклы с чесноком и растит. маслом	100	4,73	6,74	18,44	155,04	0,02	0,02	0,06	4,95	183,55	82,19	16,71
316	Рассольник "Домашний" с мясом и со сметаной	25/250/10	9,03	10,75	12,21	179,93	0,02	0,02	0,06	0,50	153,60	193,90	13,30
677/1038	Тефтели рыбные с соусом	100/50	13,54	5,62	14,22	184,00	10,66	0,12	1,24	0,34	60,00	206,80	35,74
946	Пюре картофельное	180/5	3,90	6,24	27,78	182,02	0,01	0,06	0,04	0,01	49,86	106,39	7,76
39	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00		0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00
<b>Итого обед:</b>			<b>41,18</b>	<b>31,13</b>	<b>146,07</b>	<b>1060,99</b>	<b>10,71</b>	<b>0,41</b>	<b>1,56</b>	<b>19,80</b>	<b>510,61</b>	<b>730,68</b>	<b>124,71</b>



Первая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

5 день (Пятница)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
575	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,12	0,03	0,22		27,50	96,00	6,00
96	Котлета из говядины	100	17,00	13,00	17,00	251,00					14,00	55,70	7,50
960	Капуста тушеная	180	4,76	5,80	24,22	156,88		0,05	0,18	9,60	79,20	59,40	15,00
1204	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16		0,00	0,01	2,90	8,05	9,78	5,24
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,06	0,05		11,50		
	Йогурт молочный или фруктовый	125	6,25	4,00	4,30	78,75	0,02	0,04	0,18	0,75	148,75		17,50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>37,72</b>	<b>29,01</b>	<b>80,05</b>	<b>723,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>13,25</b>	<b>289,00</b>	<b>220,88</b>	<b>51,24</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
92/161	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,28	10,08	8,66	129,26	0,10	0,04	0,06	2,35	35,74	48,59	16,21
306	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,02	0,23	0,07	5,81	38,08	174,00	12,38
833	Печень, тушеная в соусе	150	20,92	12,60	6,30	222,38	3,29	0,33	2,63	15,75	28,86	417,75	18,42
931	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,93	5,14	38,23	223,20	24,00	0,11	0,04		49,32	203,64	29,40
867	Компот из кураги	200	1,04		30,96	122,60		0,02	0,03	0,60	12,60	11,96	6,80
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	12,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00		0,05	0,04	15,00	24,00	16,50	13,50
<b>Итого обед:</b>			<b>43,84</b>	<b>34,23</b>	<b>160,59</b>	<b>1030,19</b>	<b>27,41</b>	<b>0,92</b>	<b>2,98</b>	<b>39,51</b>	<b>222,20</b>	<b>988,84</b>	<b>130,91</b>

Вторая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

6 день (Понедельник)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
28/27	Сыр. масло сливочное порционно	20/15	4,71	10,25	0,15	168,35	112,00		0,02		2,70	3,90	0,06
364	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,45	6,85	21,35	177,00	38,00	0,14	0,28	1,13	201,10	149,40	58,07
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,02	0,13		121,00	91,00	14,00
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,10			11,50		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>19,23</b>	<b>21,48</b>	<b>66,45</b>	<b>598,77</b>	<b>150,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>1,13</b>	<b>336,30</b>	<b>244,30</b>	<b>72,13</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
111	Салат "Степной"	100	4,90	14,98	16,20	140,05		0,07	0,04	3,81	11,42	49,18	18,24
282	Щи со свежей капустой и картофелем и сметаной	250/10	2,36	8,32	10,96	128,42	0,30	0,10	0,12	28,72	153,74	121,78	71,60
827	Гуляш из говядины	80/50	12,85	15,84	4,40	307,48	6,00	0,03	0,09	0,50	24,33	103,50	22,66
946/27	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,90	6,24	27,78	182,03	0,01	0,06	0,04	0,10	49,86	106,39	7,76
859	Компот из свежих яблок	200	1,00		18,20	76,00		0,07	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847													
<b>Итого обед:</b>			<b>33,59</b>	<b>46,76</b>	<b>122,96</b>	<b>1073,98</b>	<b>6,31</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>37,13</b>	<b>286,95</b>	<b>511,25</b>	<b>162,46</b>

Вторая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

7 день (Вторник)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

**Завтрак:**

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
28/27	Сыр, масло сливочное порционно	20/15	4,71	10,25	0,15	168,35	112,00		0,02		2,70	3,90	0,06
565/566	Макароны отварные с сыром	200	5,60	9,82	40,68	255,19	0,01	0,07	0,14	0,05	11,38	47,14	17,35
1205	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	85,85	0,01	0,01	0,06		65,75	53,74	11,40
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	9,50		0,06	0,05		11,50		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,01</b>	<b>22,12</b>	<b>77,15</b>	<b>518,89</b>	<b>112,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,05</b>	<b>91,33</b>	<b>104,78</b>	<b>28,81</b>

**Обед:**

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
113	Салат овощной с яблоками и растительным маслом	100	2,90	6,60	7,90	119,00		0,01	0,03	3,40	33,00	67,00	19,20
34	Свекольник со сметаной	250/10	4,38	9,29	11,87	154,56	1,20	0,06	0,09	8,50	79,12	84,42	19,41
850	Оладьи из печени	101/5	22,65	26,00	6,61	305,31	4,15	0,22	1,50		22,20	388,36	18,10
960	Капуста тушеная	180	4,76	5,81	24,21	156,88		0,05	0,18	9,60	79,20	59,40	15,00
1113	Напиток из сухофруктов	200	0,45		33,71	132,30		0,02	0,03	0,60	12,60	11,96	6,80
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00		0,05	0,04	15,00	24,00	16,50	13,50
<b>Итого обед:</b>			<b>44,32</b>	<b>49,68</b>	<b>144,42</b>	<b>1174,05</b>	<b>5,35</b>	<b>0,55</b>	<b>1,98</b>	<b>37,10</b>	<b>283,72</b>	<b>744,04</b>	<b>126,21</b>



Вторая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

8 ден. (Среда)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

**Завтрак:**

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
	Огурец консервированный	50	0,48	0,06	0,96	7,80		0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	22,69	10,59	10,07	222,00	0,03	0,08	0,08	1,38	28,03	139,30	15,49
946/27	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,90	6,24	27,78	182,03	0,01	0,06	0,04	0,10	49,86	106,39	7,76
1235	Напиток из шиповника	200	0,68		24,26	97,80		0,02	0,03	60,00	14,00	3,12	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50			0,05		11,50		
	Йогурт молочный или фруктовый	125	3,75	2,40	2,65	47,00	0,02	0,04	0,18	0,75	148,75		17,50
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>34,80</b>	<b>19,74</b>	<b>84,72</b>	<b>656,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>65,23</b>	<b>265,94</b>	<b>263,21</b>	<b>52,15</b>

**Обед:**

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
154	Салат яблочно -овощной с кукурузой	80	3,42	8,42	21,72	134,80		0,06	0,05	16,50	14,99	31,06	12,96
335/883	Суп картофельный с клецками и курицей	25/250	9,16	9,33	20,33	196,50	0,01	0,08	0,10	3,13	40,78	108,38	43,62
904	Котлета из курицы	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,04	0,07	0,14	0,20	40,16	127,00	19,72
931	Каша гречневая или ячневая с маслом	180/5	8,04	7,20	44,36	216,00	0,02	0,47	0,18		63,00	50,08	40,20
88	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	200			30,96	116,38	0,05	0,60	0,60	30,00			
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00		0,05	0,04	15,00	24,00	16,50	13,50
	<b>Итого обед:</b>		<b>45,54</b>	<b>44,71</b>	<b>188,23</b>	<b>1235,52</b>	<b>0,12</b>	<b>1,47</b>	<b>1,22</b>	<b>64,83</b>	<b>216,53</b>	<b>449,42</b>	<b>164,20</b>

Вторая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

9 день(Четверг)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
27	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01		2,40	3,90	0,06
620	Запеканка творожная со сгущ молоком	200/30	38,96	21,60	38,80	515,00	0,12	0,06	0,14	0,68	260,70	230,29	21,04
1221	Чай с сахаром	200			15,00	56,85			0,01	0,60	5,25	0,24	4,40
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,06	0,05			11,50	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>42,34</b>	<b>29,30</b>	<b>72,93</b>	<b>737,35</b>	<b>40,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,28</b>	<b>268,35</b>	<b>245,93</b>	<b>25,50</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
108	Икра морковная или салат из свеж.овощей	100	2,19	4,60	10,88	93,70		0,05	0,06	5,12	30,64	50,08	18,20
297	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,53	7,36	18,40	148,08	0,02	0,02	0,06	10,03	153,60	193,50	29,23
828	Плов из говядины	250	25,95	22,06	35,96	446,32					148,00	388,00	38,13
399	Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00		0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	100	0,88	0,66	8,91	41,80		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00
<b>Итого обед:</b>			<b>41,13</b>	<b>36,06</b>	<b>137,77</b>	<b>1045,90</b>	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>29,15</b>	<b>395,84</b>	<b>772,98</b>	<b>136,76</b>

Вторая неделя

Сезон:01.01-12.31(все)

10 день (Пятница)

Возрастная категория с 11 - 18 лет

Завтрак:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
27	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00		0,02		2,70	3,90	0,06
243	Омлет натуральный со сливочным маслом	220	23,00	28,20	4,40	361,00	0,02	0,06	0,33	0,75	94,87	91,00	14,00
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,02	0,13		121,00	91,00	14,00
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50		0,10			11,50		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30,15</b>	<b>39,83</b>	<b>49,48</b>	<b>680,42</b>	<b>40,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,48</b>	<b>0,75</b>	<b>230,07</b>	<b>185,90</b>	<b>28,06</b>

Обед:

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
162	Винегрет овощной с морской капустой и растительным маслом	100	1,48	8,10	7,30	126,68	0,02	0,02	0,03	10,92	45,92	35,49	16,20
87	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,99	4,46	17,80	150,76	0,21	0,16	0,22	11,78	57,30	136,36	41,83
150	Голубцы с мясом и рисом с соусом	216/50	17,26	12,76	30,04	316,00	12,00	0,12	0,20	30,06	86,20	251,00	65,00
1113	Напиток из сухофруктов	200	0,45		33,71	132,30		0,02	0,03	0,60	12,60	11,96	6,80
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40		0,07	0,06		13,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,60		0,07	0,06		19,80	116,40	34,20
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00
<b>Итого обед:</b>			<b>38,16</b>	<b>27,10</b>	<b>144,07</b>	<b>1009,74</b>	<b>12,23</b>	<b>0,49</b>	<b>0,62</b>	<b>63,36</b>	<b>251,62</b>	<b>562,21</b>	<b>173,03</b>

**ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :**  
**СРЕДНЯЯ В ДЕНЬ:**

Пищевая и энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
белки	жиры	углеводы	Ккал	А	В 1	В 2	С	Са	Р	Mg
718,06	687,60	2253,51	17826,33	656,72	9,40	15,02	498,51	5877,02	9135,26	1974,55
71,81	68,76	225,35	1782,63	65,67	0,94	1,50	49,85	587,70	913,53	197,46

**При составлении меню была использована литература:**

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий»

Издательство «Дело и Сервис» Москва 1998 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Киев «Арий» Москва «Лада» 2006 г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва «Дели принт» 2011 г

«Организация питания детей в дошкольном учреждении» Челябинск «Взгляд» 2006 г

**Примечание:** Допускается замена одного дня другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов, а также в случае превышения установленной предельной денежной суммы на 1 учащегося.

В случае недобора установленной предельной денежной суммы на 1 учащегося, допускается включать фрукты в меню.

Исполнитель Зав производством КОУ «Радужнинская школа «ОВЗ»  Е.Г. Курбанова