

Согласовано  
Директор  
В. Е. Трашова  
09.01.2023

Утверждаю:  
Директор  
Т. Н. Кулешова  
1.01.2023 года

Примерное двухнедельное меню  
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
ОВЗ 5-11 классы  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
Зимне-весеннего сезона

1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

11 и старше

7-11 лет

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

Fe

Mg

P

Ca

Витамин Е

Витамин А

Витамин В1

Витамины НС

ККАЛ

Углеводы, гр

Жиры, гр

Белки, гр

ВЫХОД, гр

Fe

Mg

P

Ca

Витамин Е

Витамин А

Витамин В1

Витамины НС

ККАЛ

Углеводы, гр

Жиры, гр

Белки, гр

ВЫХОД, гр

## НАИМЕНОВАНИЕ

## ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины	100/75	18,7	49,3	5	540,9	1,6	0,42	0	4,6	35	225,1	39,2	3,8	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассып. отв.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>43,77</b>	<b>64,17</b>	<b>114,42</b>	<b>1240,7</b>	<b>12,93</b>	<b>0,94</b>	<b>0</b>	<b>7,54</b>	<b>128,3</b>	<b>627,3</b>	<b>269,5</b>	<b>13,41</b>	

## ПОЛДНИК

Рулетики с маком	80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	0	51,7	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>5,67</b>	<b>4,52</b>	<b>39,2</b>	<b>223,7</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>51,7</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>49,44</b>	<b>68,7</b>	<b>153,6</b>	<b>1464,4</b>	<b>12,9</b>	<b>1,02</b>	<b>0</b>	<b>51,7</b>	<b>146</b>	<b>676,1</b>	<b>281,8</b>	<b>14,7</b>	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											11 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР									
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр		ККАЛ	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	Москва 1996 № 110														
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК														
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465														
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585														
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	4,6	21,2	5	0,6	ТТК														
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК														
<b>ИТОГО</b>		<b>37,98</b>	<b>37,54</b>	<b>110,72</b>	<b>962,04</b>	<b>0,23</b>	<b>59,00</b>	<b>5,07</b>	<b>463,6</b>	<b>456,3</b>	<b>98,0</b>	<b>3,94</b>															

ПОЛДНИК

Прожки печеные с капустой	75	4,5	4,4	23,4	152,2	1,03	0,07	11,9	2,4	22,2	49,6	18,3	0,9	Москва 1996 № 687
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>		<b>4,57</b>	<b>4,42</b>	<b>38,4</b>	<b>212,2</b>	<b>1,03</b>	<b>0,07</b>	<b>11,9</b>	<b>2,4</b>	<b>27,3</b>	<b>57,3</b>	<b>22,5</b>	<b>1,72</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>42,6</b>	<b>42</b>	<b>149,1</b>	<b>1174,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,3</b>	<b>70,9</b>	<b>7,5</b>	<b>490,9</b>	<b>513,6</b>	<b>120,5</b>	<b>5,7</b>	



ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н С	Витамины н В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н С	Витамины н В1		Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120													
Колбаски рыбные	100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК													
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 2011 № 14													
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472													
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585													
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК													
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК													
<b>ИТОГО</b>		<b>24,16</b>	<b>24,71</b>	<b>94,06</b>	<b>805,9</b>	<b>62,59</b>	<b>0,37</b>	<b>111,9</b>	<b>5,81</b>	<b>175</b>	<b>430,92</b>	<b>123,1</b>	<b>4,43</b>														

ОБЕД

ПОЛДНИК

Булочка с посыпкой	75	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>5,67</b>	<b>4,52</b>	<b>39,2</b>	<b>223,7</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>29,8</b>	<b>29,2</b>	<b>133,3</b>	<b>1029,6</b>	<b>62,6</b>	<b>0,45</b>	<b>163,7</b>	<b>6,7</b>	<b>193</b>	<b>479,7</b>	<b>134,9</b>	<b>5,8</b>	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6		Са	Р	Мг	Fe	
Суп картофельный с мясными фрикадельками													250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05	Москва 1996 № 135
Биточки Домашние													100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная													180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый													200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"													30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"													30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>													19,99	25,05	94,46	756,31	36,78	0,46	63	8,36	154,1	306,6	98,5	8,07		

ОБЕД

ПОЛДНИК

Ватрушка с повидлом													75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	Москва 1996 № 695
Чай с сахаром													200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>													4,53	3	59,1	282	0,08	0,08	18	0,86	20,7	50,5	21,6	1,9		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>													24,5	28,1	153,6	1038,3	36,9	0,5	81	9,2	174,7	357,1	120,1	10		

## СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины н С	Витамины н В1	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины н С	Витамины н В1	Витамин Е		Са	Р	Мг	Fe	
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное													250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему													275	22,1	16,6	31,7	382,3	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий													100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из чернослива													200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0,27	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"													30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"													30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>													635	28,95	23,1	90,7	730,7	21,81	0,3	9,3	7,31	144,8	442,6	128,9	8,87	

## ОБЕД

## ПОЛДНИК

Булочка с маком													80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром													200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>														11	9,5	45,8	321,7	1,8	0,14	91,7	0,9	250,9	223,1	35,6	0,7	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>														40	32,6	136,5	1052,4	23,6	24	125	133,2	396	665,7	164,6	9,6	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											11 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины НС	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
<b>ОБЕД</b>																		
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2				Москва 1996 № 139	
Плов из свинины	75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5				ТТК	
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9				ТТК № 14	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8				Москва 2011 № 389	
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6				ТТК	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				ТТК	
<b>ИТОГО</b>		<b>41,69</b>	<b>21,15</b>	<b>122,91</b>	<b>864,21</b>	<b>41,81</b>	<b>0,56</b>	<b>38,5</b>	<b>4,51</b>	<b>129,5</b>	<b>427</b>	<b>149,3</b>	<b>9,02</b>					

ПОЛДНИК

Булочка со стухенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22				ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82				Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>47,7</b>	<b>27,6</b>	<b>185,9</b>	<b>1201,9</b>	<b>1244</b>	<b>0,7</b>	<b>84,5</b>	<b>5,9</b>	<b>156,9</b>	<b>669,6</b>	<b>182,6</b>	<b>11,1</b>				



ВТОРНИК

7-11 лет

11 и старше

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины нс	Витамины нв1	Витамины инА	Витамины инЕ	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины нс	Витамины нв1		Витамины инА	Витамины инЕ	Са	Р	Мг	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120													
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК													
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 таб № 24													
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12													
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253													
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК													
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК													
<b>ИТОГО</b>		<b>41,11</b>	<b>38,16</b>	<b>77,01</b>	<b>817,34</b>	<b>42,59</b>	<b>0,32</b>	<b>62,22</b>	<b>4,13</b>	<b>528,8</b>	<b>503,22</b>	<b>113,8</b>	<b>3,81</b>														
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Сдоба "Выборгская"	100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	ТТК													
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686													
<b>ИТОГО</b>		<b>6,73</b>	<b>14,38</b>	<b>56,3</b>	<b>382</b>	<b>2,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>4,72</b>	<b>29,2</b>	<b>85,9</b>	<b>33,2</b>	<b>2,29</b>														
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>47,8</b>	<b>89,3</b>	<b>133,3</b>	<b>1199,3</b>	<b>45,5</b>	<b>0,48</b>	<b>62,2</b>	<b>8,9</b>	<b>558,2</b>	<b>589,1</b>	<b>147,2</b>	<b>6,1</b>														

НАИМЕНОВАНИЕ	СРЕДА											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР					
	7-11 лет						11 и старше										
	ВЫХОД г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р		Mg	Fe			
ОБЕД																	
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,10	1,02	Москва 1996 № 129			
Фрикадельки из говядины, соус красный основной	100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3	Москва 1996 № 481			
Каша гречневая рассыпчатая отварная	180	10,32	7,31	45,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196			
Помидор свежий	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14			
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 №			
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК			
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК			
<b>ИТОГО</b>		<b>33,83</b>	<b>28,11</b>	<b>125,84</b>	<b>995,1</b>	<b>66,9</b>	<b>0,56</b>	<b>42,3</b>	<b>7,52</b>	<b>122,6</b>	<b>588,15</b>	<b>285,7</b>	<b>11,76</b>				
ПОЛДНИК																	
Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	ТТК			
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686			
<b>ИТОГО</b>		<b>6,87</b>	<b>12,52</b>	<b>57,1</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>23,7</b>	<b>71,9</b>	<b>30,4</b>	<b>2,02</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>40,7</b>	<b>40,6</b>	<b>182,9</b>	<b>1373,1</b>	<b>66,9</b>	<b>0,68</b>	<b>42,3</b>	<b>12,6</b>	<b>146,7</b>	<b>660,1</b>	<b>316,4</b>	<b>13,8</b>				

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет											11 и старше						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Са	Р		Мг	Fe
	,г	р	р	ы,г		н С	н В1	ин А	ин Е	ин А	ин Е	н С	В1	ин А	ин Е					
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138						
Жаркое по-домашнему	275	22,1	16,5	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1	Москва 1996 № 394						
Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12						
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	ТТК						
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК						
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,5	17,4	6,6	0,22	ТТК						
<b>ИТОГО</b>		<b>37,15</b>	<b>24,2</b>	<b>215,3</b>	<b>841,5</b>	<b>33</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>7,44</b>	<b>141,3</b>	<b>480,7</b>	<b>132,8</b>	<b>9,56</b>							

ОБЕД

ПОЛДНИК

Прожки печеные с яблоками	75	4,1	3,9	34,4	189	0,35	0,07	12,1	1,5	15,8	42,5	15,9	1,3	Москва 1996 № 687
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>4,17</b>	<b>3,92</b>	<b>49,4</b>	<b>249</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	<b>12,1</b>	<b>1,5</b>	<b>20,9</b>	<b>50,2</b>	<b>20,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>41,3</b>	<b>28,1</b>	<b>264,7</b>	<b>1090,5</b>	<b>33,3</b>	<b>0,58</b>	<b>12,1</b>	<b>8,9</b>	<b>161,9</b>	<b>530,9</b>	<b>153,1</b>	<b>164,8</b>	



СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1		Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное														250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное														100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	ТТК
Фасоль отварная с овощами														180	15,4	11,3	35,2	303	2,8	0,2	0	0	139,2	381,2	83,2	4,7	ТТК
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из черной смородины														200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК
Хлеб "Дарницкий"														30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>															<b>36,6</b>	<b>31</b>	<b>94,57</b>	<b>800,5</b>	<b>51,06</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>269</b>	<b>665,3</b>	<b>164,3</b>	<b>8,27</b>	

ОБЕД

ПОЛДНИК

Слойка с сахаром														42	3	14,9	19,4	225										ТТК
Чай с сахаром														200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>															<b>3,07</b>	<b>14,92</b>	<b>34,4</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>39,7</b>	<b>45,9</b>	<b>129</b>	<b>1214,5</b>	<b>51,1</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>274,1</b>	<b>673</b>	<b>841,2</b>	<b>9,1</b>		

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию \_\_\_\_\_ Л.В.Согникова

