

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по
Хабаровскому краю

« _____ » _____ 20____ г.
_____ /Т.А.Зайцева/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Найхин

Приказ № 70 от 29.07.2020 г.

 /О.Ф.Глушанина/



**Двухнедельное примерное перспективное меню
для питания обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации
Максима Пассара с. Найхин»
на 2020-2021 учебный год**

(«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»,
изд. М. «ДеЛи принт», 2007 г.)

Первая неделя: Понедельник																			
№ рец-тур-ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
181	Каша манная молочная	250	300	7,56	9,07	9,82	11,78	37,91	45,50	270,76	324,91	0,12	2,60	0,16	0,30	245,90	209,53	56,52	1,10
383	Какао с молоком сгущённым	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:			41,34	62,85	16,01	19,49	96,54	189,04	425,15	479,46	14,91	27,51	0,17	0,35	382,17	355,25	93,44	2,63
	Обед																		
62	Салат из моркови	100	150	1,14	1,71	10,08	15,12	10,38	15,57	136,80	205,20	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
96	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	300	5,03	6,04	11,30	13,56	32,38	38,86	149,60	179,52	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,48	5,43	6,52	45,00	54,00	263,81	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Итого:			23,20	31,93	30,11	40,70	143,56	191,43	660,41	846,29	0,45	38,51	12,39	1,68	180,80	458,05	169,40	12,76
	Итого всего:			64,54	94,78	46,12	60,19	278,01	380,47	1085,56	1325,75	15,36	66,02	12,56	2,03	562,97	813,30	262,84	15,39

Вторник																			
№ ре- цеп- тур- ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	5,82	6,98	7,65	9,18	24,66	29,60	195,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
377	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240,00	190,00	228,00	0,20	1,40
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Масло сливочное	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,10	0,10	66,00	66,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Итого:			35,99	57,15	17,13	20,18	110,57	162,51	322,96	362,14	16,22	26,61	0,52	240,27	416,89	343,85	40,75	2,61
	Обед																		
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	150	1,40	0,00	5,10	0,00	9,60	0,00	92,00	0,00	0,09	7,52	0,01	1,85	40,10	79,00	23,50	1,95
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,81	175,10	210,12	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Итого:			19,82	25,77	15,22	13,68	97,30	118,70	433,09	410,91	0,52	9,00	3,54	4,76	150,84	312,67	146,09	11,02
	Итого всего:			55,81	82,92	32,35	33,86	207,87	281,21	756,05	773,05	16,74	35,61	4,06	245,03	567,73	656,52	186,84	13,63

Среда																			
№ рец-п-тур-ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
173	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	300	9,80	9,80	13,94	13,94	41,73	41,73	331,58	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,20	0,54
377	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240,00	190,00	228,00	0,20	1,40
	Сыр	15	15	5,06	5,06	5,06	5,06	6,46	6,46	80,00	80,00	0,01	0,00	0,02	0,80	22,80	7,20	1,40	1,08
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:			44,93	64,93	21,28	22,80	134,00	181,00	473,44	473,60	16,23	26,57	0,40	241,42	307,03	369,94	24,80	3,52
	Обед																		
103	Суп картофельный куриный с макаронными изделиями	250	300	1,59	2,89	4,99	6,69	9,15	22,58	119,06	194,12	0,08	0,00	20,00	15,09	34,85	49,28	27,93	2,44
171	Рис отварной	100	150	2,59	3,89	3,39	5,09	26,85	40,28	150,12	225,18	0,00	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
288	Птица отварная	125		9,80		6,88		0,28		130,13		0,07	0,00	0,00	0,07	78,5	109,00	15,50	0,12
	Соус томатный	20	30	0,11	0,16	0,73	1,10	1,05	1,57	11,23	16,85	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Итого:			22,39	20,64	19,29	18,38	93,13	147,43	520,74	581,15	0,35	4,09	21,03	23,14	185,76	240,74	99,12	9,26
	Итого всего:			67,32	85,57	40,57	41,18	227,13	328,43	994,18	1054,75	16,58	30,66	21,43	264,56	492,79	610,68	123,92	12,78

Четверг																			
№ ре- сеп- тур- ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
173	Каша молочная гречневая	250	300	7,94	9,14	8,21	10,88	35,13	46,10	246,17	298,10	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,20	31,20	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,63	4,63	3,02	3,02	18,39	18,39	114,30	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:			42,57	63,77	13,51	17,70	124,02	181,99	360,71	412,80	14,85	25,85	0,14	1,03	255,52	339,90	60,30	1,17
	Обед																		
	Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным	100	150	1,40	2,46	5,10	7,12	9,60	17,36	92,00	145,34	0,05	7,52	0,01	1,85	40,10	67,00	8,50	1,21
312	Пюре картофельное с маслом	150	200	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
234	Биточки из минтая	80	100	9,28	11,60	7,89	9,87	4,80	6,00	131,31	164,13	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
330	Соус сметанный	20	30	0,34	0,50	2,40	3,55	0,67	1,01	25,34	38,02	0,02	0,10	0,06	0,21	45,05	33,40	4,91	0,14
	Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	5,80	5,80	36,00	36,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Итого:			24,32	34,32	24,95	34,32	84,97	129,23	497,31	684,43	0,51	33,45	1,24	4,38	212,44	400,52	133,60	7,69
	Итого всего:			66,89	98,09	38,46	52,02	208,99	311,22	858,02	1097,23	15,36	59,30	1,38	5,41	467,96	740,42	193,90	8,86

Пятница																			
№ рец-п-туры	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
210	Омлет натуральный с маслом	120	180	10,74	16,12	16,65	24,98	2,81	4,21	204,10	306,11	0,14	0,91	0,48	0,80	171,08	365,39	28,65	1,00
377	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240,00	190,00	228,00	0,20	1,40
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:			40,81	66,19	18,93	28,78	88,62	137,02	265,96	368,13	16,30	25,57	0,82	240,80	371,08	625,89	35,85	2,90
	Обед																		
67	Винегрет овощной	100	150	1,26	1,89	10,14	15,21	8,32	12,48	129,26	193,89	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
309	Рожки отварные	150	200	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,10	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
	Сыр	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0,00	0,00	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Булочка	100	100	7,28	7,28	13,33	13,33	56,87	56,87	575,00	575,00	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,90	21,56	1,09
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Итого:			23,75	32,42	33,84	43,76	148,00	199,45	1047,40	1228,11	0,53	27,43	1,46	6,29	398,97	540,40	138,68	7,16
	Итого всего:			64,56	98,61	52,77	72,54	244,94	336,47	1313,36	1596,24	16,83	53,00	2,28	247,09	770,05	1166,29	174,53	10,06

Неделя вторая: Понедельник																			
№ рецептуры	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
	Суп с макаронными изделиями и сайрой	250	300	6,62	7,94	8,31	9,97	21,28	25,54	184,48	221,38	35,70	1,65	0,20	41,30	193,35	61,34	2,17	35,70
377	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:			36,82	58,14	10,59	13,77	106,78	158,04	242,72	279,78	50,46	26,25	0,20	41,30	203,35	93,84	9,17	36,20
	Обед																		
209	Яйцо варёное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
175	Каша вязкая из риса и пшена с маслом	200	200	4,10	4,10	4,94	4,94	17,16	17,16	131,70	131,70	0,08	0,00	0,08	0,90	90,82	136,30	14,10	1,57
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,63	4,63	3,02	3,02	18,39	18,39	114,30	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Масло сливочное	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,10	0,10	66,00	66,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Итого:			43,91	59,81	22,04	18,62	106,43	136,27	375,04	243,50	14,85	24,78	0,30	1,90	432,40	536,90	53,14	2,46
	Итого всего:			80,73	122,05	32,63	37,33	213,21	311,47	617,76	654,98	65,31	51,03	0,50	43,20	635,75	630,74	62,31	38,66

Вторник																			
№ ре- сеп- тур ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7- 11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой	250	300	6,18	7,42	7,58	9,10	22,28	27,94	185,68	27,94	0,10	2,60	0,16	3,00	241,76	232,06	45,08	0,51
383	Какао с молоком сгущённым	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Масло сливочное	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,10	0,10	66,00	66,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Итого:			40,06	61,30	20,97	24,01	118,92	171,58	406,07	248,49	14,89	27,51	0,27	3,15	379,23	379,68	82,04	2,06
	Обед																		
	Свекольник с курицей	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	125,00	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
309	Рожки отварные с маслом	150	200	5,52	7,36	5,30	7,06	35,33	47,10	211,10	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
73	Икра кабачковая	100	150	1,37	2,05	5,23	7,84	7,36	11,04	78,65	117,98	0,04	5,34	0,20	4,45	21,40	39,91	18,03	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Итого:			17,48	25,79	20,17	28,01	121,43	166,09	559,90	725,23	0,66	35,18	2,56	7,60	155,39	272,62	176,74	10,53
	Итого всего:			57,54	87,09	41,14	52,02	240,35	337,67	965,97	973,72	15,55	62,69	2,83	10,75	534,62	652,30	258,78	12,59

Среда																			
№ рец-п-туры	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
173	Каша пшённая молочная жидкая	250	300	7,37	8,84	8,87	10,64	41,82	50,18	277,02	332,43	0,11	27,00	0,11	0,15	54,80	105,79	20,64	1,53
377	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Масло сливочное	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,10	0,10	66,00	66,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
	Итого:			37,67	59,14	18,35	21,64	127,42	182,78	401,26	456,83	14,87	51,60	0,21	0,25	66,00	140,19	27,68	2,05
	Обед																		
24	Салат из свежих огурцов и свежих помидоров с маслом	100	150	1,85	3,15	4,10	5,80	3,00	4,70	79,00	154,06	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46,00	14,30	0,04
171	Рис отварной	100	150	2,59	3,89	3,39	5,09	26,85	40,28	150,12	225,18	0,00	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
243	Сосиска отварная	20	30	7,00	10,50	11,00	16,50	0,00	0,00	127,00	190,50	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
	Соус томатный	20	30	0,11	0,16	0,73	1,10	1,05	1,57	11,23	16,85	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
360	Кисель из варенья	200	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Итого:			42,91	69,06	21,50	32,29	130,42	193,07	483,78	703,18	14,85	33,43	0,06	9,31	152,94	188,66	36,29	4,49
	Итого всего:			80,58	128,20	39,85	53,93	257,84	375,85	885,04	1160,01	29,72	85,03	0,27	9,56	218,94	328,85	63,97	6,54

Четверг																			
№ ре- сеп- тур- ы	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	300	1,90	2,28	6,66	7,99	10,81	12,97	111,11	133,33	0,09	32,04	1,66	0,10	79,40	89,50	40,24	1,97
377	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240,00	190,00	228,00	0,20	1,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,5
	Итого:			31,97	52,35	8,94	11,79	96,62	145,78	172,97	195,35	16,25	56,70	2,00	240,10	279,40	350,00	47,44	3,87
	Обед																		
52	Салат из свеклы отварной	100	150	1,43	2,15	5,09	7,64	9,50	14,25	75,35	113,03	14,50	0,01	0,06	72,05	66,10	33,00	2,20	14,5
	Печень (говяжья) по строгановски	100	120	21,20	25,55	26,32	31,58	4,27	5,13	336,50	403,80	0,05	3,50	5240,00	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1
312	Пюре картофельное с маслом	150	200	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
	Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	5,80	5,80	36,00	36,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,6
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,5
	Итого:			57,83	83,96	39,95	51,30	113,37	173,74	608,55	767,17	29,49	53,54	5240,18	72,50	155,64	243,60	64,73	17,88
	Итого всего:			89,80	136,31	48,89	63,09	209,99	319,52	781,52	962,52	45,74	110,24	5242,18	312,60	435,04	593,60	112,17	21,75

Пятница																			
№ рец-п-туры	Меню	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-17лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17лет	7-11 лет	11-17 лет								
	Завтрак																		
224	Запеканка из творога со сметаной	150/20	150/20	29,22	29,22	12,11	12,11	29,10	29,10	342,23	342,23	0,90	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,63	4,63	3,02	3,02	18,39	18,39	114,30	114,30	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13
	Хлеб пшеничный	30	50	30,00	50,00	2,28	3,80	70,50	117,50	0,24	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	Итого:			63,85	83,85	17,41	18,93	117,99	164,99	456,77	456,93	15,66	25,30	0,16	1,38	375,31	527,68	69,21	1,98
	Обед																		
	Салат из свежей капусты с морковью	100	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,00	23,50	1,95
143	Рагу овощное	100	150	1,81	2,72	7,25	10,88	11,01	16,51	116,58	174,87	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
288	Птица отварная	125	125	9,80	9,80	6,88	6,88	0,28	0,28	130,13	13,13	0,07	0,00	0,00	0,07	78,5	109,00	15,50	0,12
	Соус томатный	20	30	0,11	0,16	0,73	1,10	1,05	1,57	11,23	16,85	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
377	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240,00	190,00	228,00	0,20	1,40
	Хлеб ржаной	30	50	8,10	13,50	3,30	5,50	40,80	68,00	52,20	87,00	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	35,00	47,00	3,90
	Булочка	100	100	7,28	7,28	13,33	13,33	56,87	56,87	575,00	575,00	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,90	21,56	1,09
	Итого:			27,17	33,53	31,49	37,69	125,32	158,54	946,76	928,47	2,06	49,41	4,59	242,01	422,38	739,75	162,38	12,95
	Итого всего:			91,02	117,38	48,90	56,62	243,31	323,53	1403,53	1385,40	17,72	74,71	4,75	243,39	797,69	1267,43	231,59	14,93