



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Заречномедлинская СОШ»  
Владыкина Л.Я.  
«30» апреля 2025 г.

**Рацион питания от 12 до 18 лет (категория ОВЗ) получающих обед, завтрак  
в МБОУ «Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А.Ложкина**

д.Заречная Медла

Сезон: весна-лето 2024-2025 гг.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	6,60	8,60	39,60	262,2	0,10	0,92	0,02	0,08	125,04	146,4	35,46	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>14,54</b>	<b>13,96</b>	<b>91,98</b>	<b>547,2</b>	<b>0,16</b>	<b>1,46</b>	<b>10,46</b>	<b>0,92</b>	<b>330,44</b>	<b>358,00</b>	<b>74,26</b>	<b>2,42</b>
<b>ОБЕД</b>														
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
75/2008г	Котлета "Детская"	60	8,58	6,30	7,86	122,46	0,05	0,0	0,0	0,48	12,60	77,40	15,60	0,90
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>29,5</b>	<b>20,61</b>	<b>141,50</b>	<b>857,61</b>	<b>0,39</b>	<b>17,87</b>	<b>0,05</b>	<b>4,05</b>	<b>114,96</b>	<b>395,89</b>	<b>171,41</b>	<b>8,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,04</b>	<b>34,57</b>	<b>233,48</b>	<b>1404,81</b>	<b>0,55</b>	<b>19,33</b>	<b>10,51</b>	<b>4,97</b>	<b>445,40</b>	<b>753,89</b>	<b>245,67</b>	<b>11,07</b>

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
125/2008г	Каша манная молочная, жидкая с маслом	200	5,80	8,40	29,00	214,80	0,06	0,0	0,0	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261	чай с сахаром	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>13,84</b>	<b>14,36</b>	<b>78,68</b>	<b>491,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>10,42</b>	<b>2,64</b>	<b>305,2</b>	<b>160,20</b>	<b>54,00</b>	<b>1,14</b>
<b>ОБЕД</b>														
50/2008	Токмач(Суп - лапша с картофелем и мясом)	250	12,5	9,12	19,87	206,8	0,12	8,17	0,8	0,12	23,90	107,50	17,50	0,67
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	60	8,58	10,26	5,70	149,46	0,05	0,48	0,02	1,08	34,80	64,80	18,00	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>28,56</b>	<b>29,12</b>	<b>100,77</b>	<b>762,82</b>	<b>0,44</b>	<b>28,25</b>	<b>0,81</b>	<b>2,11</b>	<b>144,57</b>	<b>355,85</b>	<b>134,10</b>	<b>5,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,40</b>	<b>43,48</b>	<b>179,45</b>	<b>1254,02</b>	<b>0,56</b>	<b>29,45</b>	<b>11,23</b>	<b>4,75</b>	<b>449,77</b>	<b>516,05</b>	<b>188,10</b>	<b>6,49</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
121	каша гречневая	200	6,00	9,40	3,80	232,60	0,16	0,0	0,00	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>9,24</b>	<b>9,76</b>	<b>37,68</b>	<b>379,80</b>	<b>0,16</b>	<b>0,0</b>	<b>10,4</b>	<b>2,24</b>	<b>69,20</b>	<b>181,20</b>	<b>118,00</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63	гуляш	60	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>29,48</b>	<b>20,74</b>	<b>131</b>	<b>816,76</b>	<b>0,40</b>	<b>65,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,11</b>	<b>174,41</b>	<b>545,10</b>	<b>113,22</b>	<b>8,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,72</b>	<b>30,50</b>	<b>168,68</b>	<b>1196,56</b>	<b>0,56</b>	<b>65,50</b>	<b>10,41</b>	<b>6,35</b>	<b>243,61</b>	<b>726,30</b>	<b>231,22</b>	<b>13,31</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>10,44</b>	<b>9,36</b>	<b>84,48</b>	<b>459,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,09</b>	<b>10,4</b>	<b>0,95</b>	<b>219,88</b>	<b>104,94</b>	<b>73,86</b>	<b>3,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,80	0,20	3,00	28,00	82,00	26,00	0,80
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	60	7,68	8,16	5,94	127,92	0,05	0,48	0,02	0,12	35,40	101,40	21,00	0,66
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>18,53</b>	<b>29,67</b>	<b>112,75</b>	<b>780,27</b>	<b>0,23</b>	<b>15,05</b>	<b>0,22</b>	<b>6,18</b>	<b>131,43</b>	<b>295,68</b>	<b>99,78</b>	<b>6,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,97</b>	<b>39,03</b>	<b>197,23</b>	<b>1239,665</b>	<b>0,27</b>	<b>16,14</b>	<b>10,62</b>	<b>7,13</b>	<b>351,31</b>	<b>400,62</b>	<b>173,64</b>	<b>9,68</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,0	12	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>9,44</b>	<b>9,96</b>	<b>60,48</b>	<b>364,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>2,64</b>	<b>83,2</b>	<b>177,2</b>	<b>78</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60
197/2013г	Птица отварная	60	13,56	10,20	0,0	146,04	0,02	0,00	0,01	0,18	23,40	85,80	12,00	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>22,64</b>	<b>19,94</b>	<b>74,2</b>	<b>555</b>	<b>0,14</b>	<b>48,05</b>	<b>1,16</b>	<b>2,79</b>	<b>261,77</b>	<b>234,48</b>	<b>84,75</b>	<b>7,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,08</b>	<b>29,9</b>	<b>134,68</b>	<b>919,80</b>	<b>0,28</b>	<b>48,05</b>	<b>11,56</b>	<b>5,43</b>	<b>344,97</b>	<b>411,68</b>	<b>162,75</b>	<b>10,30</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,0	0,0	2,00	20,00	102,00	36,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>8,84</b>	<b>7,56</b>	<b>91,68</b>	<b>465,6</b>	<b>0,06</b>	<b>4,00</b>	<b>10,4</b>	<b>2,64</b>	<b>67,2</b>	<b>149,20</b>	<b>58</b>	<b>4,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	250	22,25	12,25	27,75	310,25	0,20	11,50	0,00	0,75	40,00	235,00	55,00	3,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>32,36</b>	<b>20,97</b>	<b>105,18</b>	<b>726,99</b>	<b>0,33</b>	<b>31,96</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>	<b>265,79</b>	<b>586,35</b>	<b>146,58</b>	<b>6,61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,20</b>	<b>28,53</b>	<b>196,86</b>	<b>1192,59</b>	<b>0,39</b>	<b>35,96</b>	<b>10,46</b>	<b>4,50</b>	<b>332,99</b>	<b>735,55</b>	<b>204,58</b>	<b>10,85</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>10,34</b>	<b>9,56</b>	<b>68,48</b>	<b>396,80</b>	<b>0,16</b>	<b>2,20</b>	<b>10,4</b>	<b>2,04</b>	<b>77,2</b>	<b>153,2</b>	<b>62</b>	<b>2,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,50	40,80	323,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,60
191	Голубцы "Уралочка"	60	5,30	3,39	7,60	82,08	0,04	0,0	0,01	0,66	10,80	90,60	16,80	0,96
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>43,72</b>	<b>20,07</b>	<b>104,9575</b>	<b>763,5</b>	<b>0,67</b>	<b>16,14</b>	<b>0,06</b>	<b>3,32</b>	<b>167,68</b>	<b>474,65</b>	<b>152,15</b>	<b>14,31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,06</b>	<b>29,63</b>	<b>173,44</b>	<b>1160,3</b>	<b>0,83</b>	<b>18,34</b>	<b>10,46</b>	<b>5,36</b>	<b>244,88</b>	<b>627,85</b>	<b>214,15</b>	<b>17,15</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
118/2008	Каша боярская (пшенная с изюмом) вязкая	200	8,37	29,15	36,25	436	0,13	1,53	0,22	0,20	150,36	163,60	35,72	0,74
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>14,11</b>	<b>32,31</b>	<b>78,53</b>	<b>652</b>	<b>0,35</b>	<b>2,83</b>	<b>10,64</b>	<b>0,64</b>	<b>309,34</b>	<b>286,80</b>	<b>63,72</b>	<b>1,51</b>
<b>ОБЕД</b>														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из птицы	250	25,50	23,25	42,50	481,25	0,13	7,53	0,03	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>30,68</b>	<b>30,89</b>	<b>114,10</b>	<b>845,31</b>	<b>0,2533</b>	<b>78,33</b>	<b>0,03</b>	<b>1,93</b>	<b>167,10</b>	<b>486,56</b>	<b>121,15</b>	<b>4,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>														
			<b>44,79</b>	<b>63,20</b>	<b>192,63</b>	<b>1497,31</b>	<b>0,60</b>	<b>81,16</b>	<b>10,67</b>	<b>2,57</b>	<b>476,443</b>	<b>773,36</b>	<b>184,87</b>	<b>6,44</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
130/2008г	каша рисовая	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,0	0,0	2,00	20,00	102,00	36,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>12,74</b>	<b>12,36</b>	<b>103,98</b>	<b>573,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,54</b>	<b>10,44</b>	<b>2,84</b>	<b>225,40</b>	<b>313,60</b>	<b>74,80</b>	<b>2,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
65/2013г	Суп картофельный с клецками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	60	12,78	13,86	3,42	189,54	0,05	2,82	0,01	0,48	18,60	75,60	15,60	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>21,56</b>	<b>26,85</b>	<b>95,75</b>	<b>699,05</b>	<b>0,33</b>	<b>22,80</b>	<b>1,20</b>	<b>1,80</b>	<b>211,45</b>	<b>271,72</b>	<b>99,81</b>	<b>6,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,30</b>	<b>39,21</b>	<b>199,73</b>	<b>1272,65</b>	<b>0,43</b>	<b>23,34</b>	<b>11,64</b>	<b>4,64</b>	<b>436,85</b>	<b>585,32</b>	<b>174,61</b>	<b>9,22</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
68	суп молочный с макаронами	250	7,20	6,5	23,55	181,73	0,08	0,08	0,03	0,05	148	125,00	20,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,0	12	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>10,44</b>	<b>6,89</b>	<b>57,43</b>	<b>328,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>10,43</b>	<b>0,49</b>	<b>193,2</b>	<b>162,20</b>	<b>40,00</b>	<b>1,94</b>
<b>ОБЕД</b>														
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	60	14,88	9,96	3,66	163,80	0,02	0,0	0,0	5,52	21,60	134,40	24,00	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>25,72</b>	<b>19,74</b>	<b>105,74</b>	<b>691,68</b>	<b>0,36</b>	<b>30,93</b>	<b>0,80</b>	<b>8,81</b>	<b>145,80</b>	<b>378,45</b>	<b>150,24</b>	<b>6,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>														
			<b>36,16</b>	<b>26,63</b>	<b>163,17</b>	<b>1020,61</b>	<b>0,44</b>	<b>31,01</b>	<b>11,23</b>	<b>9,30</b>	<b>339</b>	<b>540,65</b>	<b>190,24</b>	<b>8,03</b>





Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>9,44</b>	<b>9,96</b>	<b>60,48</b>	<b>364,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,0</b>	<b>10,4</b>	<b>2,64</b>	<b>83,2</b>	<b>177,20</b>	<b>78</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
181/2013г	Шницель из говядины	60	10,50	14,94	5,40	198,06	0,04	0,0	0,01	0,66	10,80	90,60	16,80	0,96
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>23,84</b>	<b>29,28</b>	<b>118,43</b>	<b>803,36</b>	<b>0,30</b>	<b>37,38</b>	<b>0,01</b>	<b>7,02</b>	<b>133,02</b>	<b>428,91</b>	<b>103,68</b>	<b>9,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,28</b>	<b>39,24</b>	<b>178,91</b>	<b>1168,16</b>	<b>0,44</b>	<b>37,38</b>	<b>10,41</b>	<b>9,66</b>	<b>216,22</b>	<b>606,11</b>	<b>181,68</b>	<b>13</b>







Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.



ИТОГО ЗА ДЕНЬ:1	52,54	<b>44,97</b>	<b>253,85</b>	<b>1593,63</b>	<b>0,61</b>	<b>22,13</b>	<b>11,31</b>	<b>5,59</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:2	51,4	55,52	216,08	1514,54	0,65	37,97	11,25	5,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:3	57,2	68,8	191,96	1570,99	0,61	73,41	16,53	6,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:4	41,91	60,49	221,72	1565,33	0,43	29,78	10,68	10,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:5	57,9	54,9	170,01	1368,64	0,45	55,85	11,73	10,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:6	43,84	50,33	212,25	1443,37	0,45	42,96	10,66	4,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:7	65,41	45,61	204,33	1434,5	0,95	29,71	11,43	6,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:8	47,57	69,4	207,76	1604,49	0,63	83,96	11,47	2,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:9	48,1	51,45	209,84	1437,39	0,67	28,84	17,94	5,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:10	57,6	47,56	269,89	1700,86	0,62	37,67	11,31	13,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:11	41,74	73,6	191,17	1560,1	0,57	50,38	10,61	13,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:12	56,1	52,33	183,46	1395,67	0,79	90,83	10,64	11,24
ИТОГО	<b>621,31</b>	<b>674,96</b>	<b>2532,32</b>	<b>19389,60</b>	<b>7,43</b>	<b>583,49</b>	<b>145,56</b>	<b>95,8</b>

51,77583 56,24667 211,0267 1615,8 0,619167 48,62417 12,13 7,983333

3,4 3,7 13,9

3,2 3,4 13,05

<b>476,80</b>	<b>841,39</b>	<b>266,50</b>	<b>12,34</b>
516,97	623,35	225,83	8,98
364,02	1084,3	178,39	18,5
620,3	641,72	223,87	11,53
880,17	844,76	243,55	12,77
357	781,45	226,01	11,62
475,18	854,32	256,42	18,85
499,4	809,26	195,3	7,11
518,75	751,12	280,04	12,99
803,44	916,35	292,53	9,24
265,82	715,31	220,28	14,66
857,17	976,78	255,48	10,63
<b>6635,02</b>	<b>9840,11</b>	<b>2864,2</b>	<b>149,22</b>

552,9183 820,0092 238,6833 12,435