

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Тополевская СОШ



*Н.Н. Турда*

\_\_\_\_\_ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель



\_\_\_\_\_ 2022г

**Примерное двухнедельное меню  
для детей ОВЗ (обед) с 12 лет.**



## 1 день

Сборник рецептур	№ техно до-гичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	40	САЛАТ ИЗ КАЛУСТЫ С ГОРОШКОМ	100	2,0	3,1	9,1	75,2	0	26,4	0	1,5	0	0	0	0	0,4	2,5	45,3	17,1	38,9	0,7	0,5	819,2	279,7	2,8				
2008	76	БОРЩ С КАЛУСТОЙ СВЕЖЕЙ И	250	4,9	5,2	15,0	127,5	0,1	11,8	0,2	0,3	0	0	0,1	0,2	1,8	13,6	44,1	29,6	78,2	1,5	0,9	32,8	484,2	7,1				
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	10,2	22,6	12,9	301,2	0,2	0	0	2,0	0	0,4	0,1	0	0,2	1,5	8,7	8,9	17,3	95,7	1,2	1,4	110,8	198,9	4,0			
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	4,5	43,6	228,2	0	0	0	0,4	0,1	0	0	0,1	0,8	11,3	4,8	26,7	81,0	0,5	0,8	7,5	60,2	0,8				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	394	КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	0,1	10,8	98,8	0,7				
Итого за прием пищи:				27,0	36,1	133,0	970,9	0,5	39,6	0,2	6,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	5,5	59,6	131,6	115,5	365,7	7,0	4,5	1394,3	1227,8	17,6			
Всего за день:				27,0	36,1	133,0	970,9	0,5	39,6	0,2	6,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	5,5	59,6	131,6	115,5	365,7	7,0	4,5	1394,3	1227,8	17,6			

## 2 день

Сборник рецептур	№ техно до-гичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кисло та, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг				
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	3,1	8,4	66,5	0	3,9	0	1,4	0	0	0	0,1	0,2	12,6	32,3	19,2	37,6	1,3	0,4	44,6	279,1	6,8				
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	7,8	17,6	174,8	0,3	4,1	0,2	4,0	0	0	0,1	0,2	1,8	8,9	36,3	33,0	94,9	2,1	1,2	22,0	450,6	4,8				
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	14,9	6,1	2,9	128,0	0,1	1,1	0	2,3	0	0,1	0	0,1	1	6,3	63,8	50,0	223,5	0,8	1,3	49,3	451,3	137,9				
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	4,3	14,5	33,4	282,4	0,2	13,4	0,1	3,8	0,1	0,1	0	0,5	1,9	15,8	17,4	36,0	96,0	1,6	0,7	9,3	966,4	8,5				
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2				
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	29,4	132,5	0	80	0,2	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,5	0	4,2	11,2	0				
Итого за прием пищи:				35,2	32,4	128,8	960,5	0,8	102,5	0,5	13,2	0,1	0,3	0,1	1,1	6,0	66,4	185,5	163,9	523,5	8,7	4,4	542,6	2264,6	160,2				
Всего за день:				35,2	32,4	128,8	960,5	0,8	102,5	0,5	13,2	0,1	0,3	0,1	1,1	6,0	66,4	185,5	163,9	523,5	8,7	4,4	542,6	2264,6	160,2				



## 3 день

Сборник рецептур	№ техно. рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
	1997	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	4,9	10,2	90,3	0	2,4	1,4	2,7	0	0,1	0	0,1	0,7	7,0	37,1	26,8	38,8	1,1	0,3	21,2	208,6	4,1			
	2008	СУП-ЛАПША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	0	0	0,1	0,2	1,6	8,1	24,5	19,8	65,0	1,0	0,7	17,7	326,5	4,2			
	2008	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,9	22,5	43,4	461,7	0,1	2,2	0,3	3,0	0	0,1	0,5	0,6	6,7	18,0	28,6	48,2	230,9	2,3	2,9	76,4	318,1	7,9			
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2			
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
	2008	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	8	14	2,8	0,1	12	240	2			
Итого за прием пищи:				33,6	33,5	126,4	949,7	0,4	12,8	1,9	7,8	0	0,2	0,6	1,2	10,1	56,1	120,6	123,6	417,1	9,6	4,8	540,5	1199,2	20,4			
Всего за день:				33,6	33,5	126,4	949,7	0,4	12,8	1,9	7,8	0	0,2	0,6	1,2	10,1	56,1	120,6	123,6	417,1	9,6	4,8	540,5	1199,2	20,4			

## 4 день

Сборник рецептур	№ техно. рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			
	2008	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	100	1,1	3,2	4,3	53,0	0	22,2	0,1	1,6	0	0	0	0,1	0,4	10,5	16,3	18,6	30,4	1,0	0,3	3,1	266,2	2,2			
	2008	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	6,7	13,6	137,2	0,1	16,1	0,2	1,9	0	0	0,1	0,3	2,0	14,0	49,0	31,3	80,4	1,6	0,9	26,1	518,3	6,7			
	2008	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	15,4	10,1	7,9	204,2	0,2	11,2	5,4	3,4	0	1,3	50,2	0,5	6,3	203,8	12,4	20,3	229,6	4,9	4,3	90,7	263,9	5,9			
	2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9			
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2			
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
	2008	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	18,5	75,3	0	2	0	0,1	0	0	0	0	0,1	2	18,5	9,4	9,2	0,2	0,1	8,5	88,0	0,7			
Итого за прием пищи:				34,2	25,4	123,3	879,0	0,6	51,5	5,7	10,1	0,1	1,3	50,3	1,2	10,3	265,1	123,4	109,0	465,8	11,2	6,8	543,8	1317,0	18,6			
Всего за день:				34,2	25,4	123,3	879,0	0,6	51,5	5,7	10,1	0,1	1,3	50,3	1,2	10,3	265,1	123,4	109,0	465,8	11,2	6,8	543,8	1317,0	18,6			



5 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техно-логической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг			
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	3,1	8,4	66,5	0	3,9	0	1,4	0	0	0	0,1	0,2	12,6	32,3	19,2	37,6	1,3	0,4	44,6	279,1	6,8			
2008	122	УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,5	3,3	15,1	120,2	0,1	4,1	0,2	1,6	0	0,1	0	0,2	1,3	9,2	13,3	20,3	53,4	0,9	0,5	5,2	297,1	3,3			
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,8	10,1	41,9	301,5	0,1	0	0,1	1,5	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	16,6	155,9	14,0	125,4	1,3	1,1	159,3	91,7	0,9			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
2008	401	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	0	2,3	1,2	0			
Итого за прием пищи:				25,5	17,1	117,4	722,6	0,4	8,0	0,3	6,2	0,1	0,2	0,3	0,6	3,0	61,2	227,7	76,4	284,8	5,9	2,8	624,6	775,1	13,2			
Всего за день:				25,5	17,1	117,4	722,6	0,4	8,0	0,3	6,2	0,1	0,2	0,3	0,6	3,0	61,2	227,7	76,4	284,8	5,9	2,8	624,6	775,1	13,2			

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техно-логической рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг			
2008	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ ЗЕЛеным	100	1,8	5,3	12,6	104,3	0,1	7,3	0	2,3	0	0	0	0,2	0,8	7,4	10,5	17,6	46,9	0,8	0,5	41,2	419,7	3,7			
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой НА КУР БУльОНЕ	250	5,0	5,9	15,4	135,2	0,1	4,2	0,2	1,7	0	0	0,1	0,3	1,7	10,1	26,1	26,2	77,8	1,1	0,8	18,5	334,9	4,5			
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	100	13,1	14,9	9,0	226,6	0	0,7	0,2	2,2	0	0	0	0	0,3	4,0	10,0	10,2	25,9	0,3	0,2	4,2	55,3	1,1			
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	7,7	16,6	156,2	0,1	36,9	0,2	3,7	0	0,1	0	0,4	1,4	23,9	95,1	37,9	73,5	2,2	1,1	29,7	479,7	7,7			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	0	2,0	1,0	0			
Итого за прием пищи:				29,8	34,4	102,6	845,1	0,5	49,1	0,6	11,6	0	0,1	0,1	1,1	5,1	68,2	166,9	114,6	292,5	6,8	3,4	508,8	1396,6	19,2			
Всего за день:				29,8	34,4	102,6	845,1	0,5	49,1	0,6	11,6	0	0,1	0,1	1,1	5,1	68,2	166,9	114,6	292,5	6,8	3,4	508,8	1396,6	19,2			



## 7 день

Сборник рецептур	№ техно до-гичес кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая Ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг			
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	5,4	8,3	8	131,3	0	1,5	1,5	1,9	0	0,2	0,3	0,1	0,6	11,2	179,0	30,6	114,2	0,8	1,0	172,6	164,5	3,7			
2008	80	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	250	6,5	6,7	18,8	163,1	0,1	9,5	0,2	1,9	0	0	0,1	0,2	1,9	12,6	56,2	36,2	113,3	2,0	0,8	41,7	514,8	6,8			
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,9	15,5	7,9	230,5	0	0,5	0	2,5	0,1	0	0	0	0,2	5,3	9,2	6,3	25,1	0,5	0,3	78,1	47,2	1,4			
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	4,5	43,6	228,2	0	0	0	0,4	0,1	0	0	0,1	0,8	11,3	4,8	26,7	81,0	0,5	0,8	7,5	60,2	0,8			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200/12	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	0,1	10,8	98,8	0,7			
Итого за прием пищи:				35,7	35,7	130,7	991,9	0,3	12,9	1,7	8,6	0,2	0,2	0,4	0,6	4,5	63,9	277,7	124,6	405,5	6,9	3,8	723,9	991,5	15,6			
Всего за день:				35,7	35,7	130,7	991,9	0,3	12,9	1,7	8,6	0,2	0,2	0,4	0,6	4,5	63,9	277,7	124,6	405,5	6,9	3,8	723,9	991,5	15,6			

## 8 день

Сборник рецептур	№ техно до-гичес кой	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая Ценност ь, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг			
2008	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,7	3,1	7,5	64,1	0	6,0	0	1,4	0	0	0	0,2	8,9	39,9	18,0	36,5	1,1	0,4	264,5	278,0	5,6				
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,6	0,1	4,7	0,2	1,4	0	0	0,1	0,2	1,7	6,6	26,5	21,3	69,9	1,1	0,7	19,2	366,5	4,8			
2008	272	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	100	14,0	14,1	12,9	237,1	0	0	0	2,0	0	0	0	0,3	6,3	5,4	5,9	17,6	0,4	0,2	76,3	29,3	0,1				
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	24,8	161,3	0,2	11,6	0	0,2	0,1	0,2	0	0,4	1,5	11,4	49,1	33,4	100,5	1,3	0,6	25,0	863,0	10,3			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2			
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,9	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	0	2,0	1,0	0			
Итого за прием пищи:				30,3	28,9	110,8	824,9	0,5	22,3	0,2	6,7	0,1	0,2	0,1	0,8	4,6	56,0	146,1	101,3	292,9	6,3	2,7	800,2	1643,8	23,0			
Всего за день:				30,3	28,9	110,8	824,9	0,5	22,3	0,2	6,7	0,1	0,2	0,1	0,8	4,6	56,0	146,1	101,3	292,9	6,3	2,7	800,2	1643,8	23,0			

## Обед



9 день

Сборник рецептур	№ техно логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		и-и-и	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг
2008	51	ВИНЕГРЕТ	100	1,5	3,1	6,6	60,0	0	8,4	0	1,5	0	0	0	0,3	8,5	32,0	17,4	37,1	1,1	0,4	359,5	240,4	4,5	
2008	95	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	4,1	7,5	10,8	129,1	0,1	5,3	0,2	2,3	0	0	0,1	1,7	7,2	23,7	21,3	64,1	0,9	0,6	17,9	393,2	4,7	
2008	258	ПОМ. ПОСТА. ДОМАШНЕМУ	200	11,1	24,8	23,6	367,9	0,4	11,7	0	2,6	0	0,2	0	0,6	14,7	19,7	42,0	157,9	2,2	1,8	42,0	986,9	11,3	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1	19,8	86	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0	0	14	8	14	2,8	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				23,4	36,2	97,9	819,3	0,72	29,4	0,2	8,3	0	0,2	0,1	1,1	5,5	53,2	105,8	109,5	341,5	9,4	3,6	832,6	1726,5	22,7
Всего за день:				23,4	36,2	97,9	819,3	0,72	29,4	0,2	8,3	0	0,2	0,1	1,1	5,5	53,2	105,8	109,5	341,5	9,4	3,6	832,6	1726,5	22,7

10 день

Сборник рецептур	№ техно логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		и-и-и	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,3	4,8	13,7	104,7	0	1,6	1,6	2,6	0	0,1	0	0,1	0,6	7,3	43,3	30,9	49,7	0,9	0,3	26,5	229,3	4,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,1	5,9	17,6	157,0	0,3	4,1	0,2	3,2	0	0	0,1	0,2	1,8	8,9	34,8	32,7	94,7	2,1	1,2	21,7	449,8	4,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	13,4	14,2	237,8	0	0,4	0	1,6	0	0	0	0	0,3	7,1	18,3	8,1	30,4	0,5	0,3	82,0	61,5	1,4
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,7	2,8	2,8	39,3	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0,8	16,7	2,4	13,6	0	0,1	7,9	26,1	1,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	0	0	0	0,1	0,3	12	7,2	7,6	34,8	1,6	0,5	210,8	54,4	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	15,3	62,5	0	1,4	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	12,1	4,0	3,5	0,7	0,1	10,8	98,8	0,7
Итого за прием пищи:				36,7	32,3	142,6	1010,6	0,6	7,6	1,8	10,8	0,1	0,1	0,1	0,6	4,3	59,6	152,4	107,5	308,1	7,7	3,2	564,3	1046,1	15,5
Всего за день:				36,7	32,3	142,6	1010,6	0,6	7,6	1,8	10,8	0,1	0,1	0,1	0,6	4,3	59,6	152,4	107,5	308,1	7,7	3,2	564,3	1046,1	15,5

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.