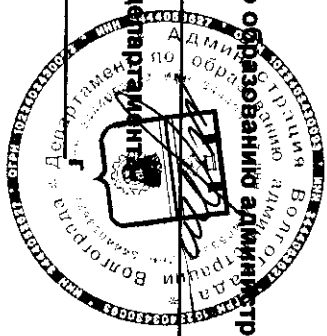


"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента **И.А.Радченко**



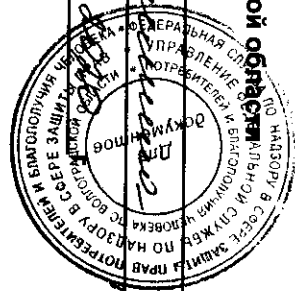
"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

*И.А. Радченко*

*28.08.2018*



**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов**

**возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

**2 смена**

*Уклад*

**12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным дефицитным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ ДОЛПОГРДА**

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	102	2011
Котлеты рубленные из телятины №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пеклепшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:		<b>36,3</b>	<b>34,2</b>	<b>142,2</b>	<b>1 017,1</b>	<b>0,8</b>	<b>9,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,7</b>	<b>136,7</b>	<b>127,4</b>	<b>401,5</b>	<b>9,0</b>		
<b>Полдник</b>															
Сосиска, запеченная в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747	2004
Чай с сахаром карамель №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004
Итого за прием пищи:		<b>10,7</b>	<b>17,4</b>	<b>46,4</b>	<b>353,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>43,2</b>	<b>21,7</b>	<b>127,3</b>	<b>2,0</b>		
Всего:		<b>47,0</b>	<b>51,6</b>	<b>188,6</b>	<b>1 370,9</b>	<b>1,0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,9</b>	<b>179,9</b>	<b>149,1</b>	<b>528,8</b>	<b>11,0</b>		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4		
Щи из свежей капусты с картофелем №68	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88	2011
Котлета рубленная (телятина) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388	2004
Пюре картофельное №128	180	3,8	9,0	25,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	128	2011
Квасель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пеклепшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		<b>26,6</b>	<b>24,4</b>	<b>126,3</b>	<b>877,5</b>	<b>0,5</b>	<b>29,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>209,9</b>	<b>147,3</b>	<b>452,3</b>	<b>7,0</b>		
<b>Полдник</b>															
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
Итого за прием пищи:		<b>8,9</b>	<b>4,4</b>	<b>68,3</b>	<b>353,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>86,3</b>	<b>34,2</b>	<b>135,9</b>	<b>1,7</b>		
Всего:		<b>35,5</b>	<b>28,8</b>	<b>194,6</b>	<b>1 180,8</b>	<b>0,6</b>	<b>32,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>296,2</b>	<b>181,5</b>	<b>588,2</b>	<b>8,7</b>		

*shab*

12-ти дневное меню для обеспечения полноценным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82	2011	
Рыбу по штудии №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10,0	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2,0	289	2011	
Компот из свежих плодов (яблоко) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за прием пищи:		26,1	25,7	103,7	747,7	0,4	24,6	0,7	7,7	134,9	112,0	327,7	7,3			
<b>Полдник</b>																
Пирожок печеный с вишней №406	100	5,9	4,5	46,2	232,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	39,5	0,9	406	2011	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	2011	
Итого за прием пищи:		6,6	4,8	66,4	331,0	0,1	82,2	0,0	1,7	47,4	21,4	62,6	1,4			
Всего:		32,7	30,5	170,1	1078,7	0,5	106,8	0,7	9,4	182,3	133,4	390,3	8,7			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9	135	2004	
Чарошата №491	150	18,2	19,8	9,7	291,1	0,1	8,6	0,3	0,7	64,4	35,7	186,8	2,1	491	2004	
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	304	2011	
Компот из свежих сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за прием пищи:		31,6	31,1	131,4	979,8	0,5	21,3	0,6	2,9	163,3	126,2	419,8	6,8			
<b>Полдник</b>																
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456	2011	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004	
Итого за прием пищи:		5,1	8,1	64,2	352,5	0,1	1,1	0,3	0,7	32,4	12,1	47,6	1,1			
Всего:		36,7	39,2	195,6	1282,3	0,6	22,4	0,9	3,6	195,7	138,3	467,4	7,9			

Анастас

12-ти дневное меню для обеспечения полноценным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгодара

5 день

Применяемая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник к рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свежая отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Щи из свежей капусты с картофелем №688	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88	2011	
Гливоз из пшеницы №692	200	20,4	25,3	36,5	434,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492	2004	
Кашель из консерватора №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			
Итого за прием пищи:		30,1	31,6	125,3	904,6	0,4	29,0	0,2	4,9	160,4	117,2	367,4	7,3			
<b>Полдник</b>																
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004	
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011	
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5			
Всего:		37,2	34,8	195,1	1247,0	0,5	31,8	0,2	5,7	204,6	142,9	465,1	8,8			

6 день

Применяемая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник к рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свежая отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4			
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	102	2011	
Говядина с овощами №78К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8	3,8	278К	2016	
Напиток из яблок промышленка №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			
Итого за прием пищи:		35,2	41,9	115,2	985,5	0,7	100,3	1,4	14,7	160,2	144,1	428,3	9,8			
<b>Полдник</b>																
Пирожок печеный с яблоком №406	100	5,9	4,5	46,2	232,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406	2011	
Компот из яблок №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004	
Итого за прием пищи:		6,4	4,6	79,2	389,9	0,1	14,2	0,0	1,0	49,3	23,6	69,9	1,2			
Всего:		41,6	46,5	194,4	1375,4	0,8	114,5	1,4	15,7	209,5	167,7	495,2	11,0			

Анастас

7 дней

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4				
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	103	2011		
Тертая с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	18,4	114,8	1,6	307	2016		
Пюре картофельное №128	180	3,8	9,0	25,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	128	2011		
Компот из свежих плодов (яблоко) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4				
Итого за прием пищи:		27,0	22,9	136,1	852,5	0,5	24,8	0,2	4,0	143,6	123,9	384,1	8,4				
<b>Подушка</b>																	
Сосиска запеченная в тесте №747	100	10,5	17,4	31,4	293,3	0,2	0,0	0,0	1,2	29,6	17,1	125,9	1,6	747	2004		
Чай с сахаром карамель №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004		
Итого за прием пищи:		10,7	17,4	46,4	353,8	0,2	1,1	0,2	1,2	43,2	21,7	127,3	2,0				
Всего:		37,7	40,3	182,5	1206,3	0,7	25,9	0,4	5,2	186,8	145,6	511,4	10,4				

8 дней

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Обед</b>																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4				
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82	2011		
Пюре, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	35,7	169,9	1,7	488	2004		
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4				
Итого за прием пищи:		26,5	28,6	95,6	744,3	0,4	19,3	0,6	7,8	168,1	139,3	446,7	8,9				
<b>Подушка</b>																	
Пирожок печеный с картофелем №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738	2004		
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011		
Итого за прием пищи:		7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5				
Всего:		33,6	31,8	165,4	1086,7	0,5	22,1	0,6	8,6	212,3	165,0	544,4	10,4				

*Handwritten signature*

12-ти дневное меню для обеспечения полноценным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгоград

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4				
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	102	2011		
Котлета рубленая из мяса №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0	294	2011		
Каша пшеничная греческая №302	180	7,5	5,1	46,4	260,6	0,2	0,0	0,0	1,3	35,3	39,1	175,1	3,0	302	2011		
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0				
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за прием пищи:		37,3	32,4	160,0	1 079,2	0,8	9,4	0,3	8,8	155,9	142,0	515,5	10,5				
<b>Полдник</b>																	
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456	2011		
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004		
Итого за прием пищи:		7,2	9,4	75,1	415,5	0,1	0,1	0,1	0,7	83,9	25,4	107,6	1,4				
Всего:		44,5	41,8	235,1	1 494,7	0,9	9,5	0,4	9,5	239,8	167,4	623,1	11,9				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, помидор соевый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4				
Щи из свежей капусты с картофелем №68	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88	2011		
Рагу из птицы №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	19,0	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2,0	289	2011		
Компот из свежих плодов (блон) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1				
Итого за прием пищи:		25,9	25,8	100,0	732,4	0,4	28,2	0,7	7,7	134,5	108,3	372,8	7,0				
<b>Полдник</b>																	
Пирожок печеный с вишней №106	100	5,9	4,5	46,2	252,9	0,1	2,2	0,0	0,9	28,2	16,5	59,5	0,9	406	2011		
Чай с сахаром жаркое №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	685	2004		
Итого за прием пищи:		6,1	4,5	61,2	313,4	0,1	3,3	0,2	0,9	41,8	21,1	60,9	1,3				
Всего:		32,0	30,3	161,2	1 045,8	0,5	31,5	0,9	8,6	176,3	129,4	383,7	8,3				

*Анна*

**12-ти дневное меню для обеспечения полноценным белковым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастом**  
**Группы 12-18 лет МОУ Волгоград**

11 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
<b>Обед</b>														
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свежко отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Борщи с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82
Плов из гречки №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за прием пищи:	30,5	31,7	114,3	871,7	0,3	95,5	0,5	10,1	136,9	114,1	357,7	6,9		
<b>Полдник</b>														
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,6	3,1	42,4	229,8	0,1	2,8	0,0	0,8	21,2	16,3	74,5	1,0	738
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348
Итого за прием пищи:	7,1	3,2	69,8	342,4	0,1	2,8	0,0	0,8	44,2	25,7	97,7	1,5		
Всего:	37,4	34,9	184,1	1214,1	0,4	98,3	0,5	10,9	181,1	139,8	455,4	8,4		

12 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
<b>Обед</b>														
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свежко отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Отруби картофельные с картошкой №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	103
Зразы рубленые №237	100/5	11,9	17,3	14,7	262,5	0,1	0,9	0,0	6,3	40,2	41,8	178,4	1,5	237
Рис отваренный с томатом №513	180	4,8	4,8	47,3	232,9	0,1	2,0	0,0	0,5	16,0	34,7	94,0	0,8	513
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за прием пищи:	27,7	26,3	158,1	978,3	0,5	13,7	0,2	10,0	153,7	151,6	458,4	7,4		
<b>Полдник</b>														
Коржик молочный №456	75	4,9	8,1	49,2	292,0	0,1	0,0	0,1	0,7	18,8	7,5	46,2	0,7	456
Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636
Итого за прием пищи:	5,4	8,2	82,2	429,0	0,1	12,0	0,1	0,8	39,9	14,6	56,6	1,0		
Всего:	33,1	34,5	240,3	1407,3	0,6	25,7	0,3	10,8	193,6	166,2	515,0	8,4		

**ИТОГО ПО ПИЩЕВОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Итого за весь период	449,0	445,0	2307,0	15010,0	5,4	295,5	5,3	75,6	1567,5	1287,7	4066,1	82,0	
Среднее значение за период	37,4	37,1	192,3	1250,8	0,2	29,6	0,5	7,6	156,8	128,8	406,6	8,2	

Сборник рецептов на разработано для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргачева и В.А. Труфанова. - М.: Делта-пресс, 2011. - 344с.

Сборник рецептов и кулинарных рецептов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Липинской. - М.: Учительский дом, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных рецептов для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов ФГОУ НИИД Министерства России, НИИ ГИЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучина - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

*Handwritten signature*