



Утверждаю: ИИ Белоусько Е.П.

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации 2-х разового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья детей и детей инвалидов. Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рецепта	п/п	Наименование блюд	Вык	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. Ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	Витамин А, мкг	Витамин В1, мг	Витамин Е, мг	Витамин РР, мг	Витамин С, мг
1 день																		
2+R[27]+	1	Бутерброд с сыром	20/20	8,49	7,59	37,63	198,00	205,50	184,60	97,40	35,20	138,70	0,65	34,00	0,04	0,00	2,05	8,86
628/94	2	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,10	15,01	58,00	0,20	5,20	8,00	0,90	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
139	1	Суп картофельный с горохом	200	5,96	5,54	18,65	134,75	107,70	472,73	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	0,00	1,15	5,81
	2	Свекла отварная с маслом	60	1,45	0,97	15,90	15,10	24,00	116,00	8,40	12,00	9,00	0,54	0,12	0,03	0,00	0,36	15,00
508	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,20	35,50	179,00	52,50	178,30	10,60	93,30	140,10	3,20	15,00	0,17	0,00	1,56	0,00
	4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,06	0,00	0,64	1,74
	5	Напиток сокодержащий	200	0,60	0,09	11,47	28,00	2,90	258,70	24,40	20,70	22,90	0,68	0,00	0,012	0,00	0,45	0,70
		Всего за день		23,96	20,88	153,48	706,85	544,00	1268,73	196,08	210,60	434,28	8,09	49,12	0,54	0,00	6,23	32,13
2 день																		
257/94	1	Каша рисовая молочная с джемом	200/20	8,49	7,59	37,63	198,00	205,50	184,60	97,40	35,20	138,70	0,65	34,00	0,04	0,00	2,05	8,86
	2	Пирожок печеный с повидл	75	6,02	8,74	19,99	115,10	24,00	116,00	8,40	12,00	9,00	0,54	0,12	0,03	0,00	0,36	15,00
628/94	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,10	15,01	58,00	0,20	5,20	8,00	0,90	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02

139/	1	Суп картофельный с вермешелью	200	5,96	5,54	18,65	134,75	107,70	472,73	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	0,00	1,15	5,81
	2	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,06	0,00	0,64	0,01
806/04г.	3	Корж молочный	75	4,89	8,43	46,48	281,00	20,90	72,30	19,20	17,80	48,50	0,85	8,00	0,080	0,05	0,87	0,05
590(1)	4	Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	39,92	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
		Всего за день		28,723	30,795	167,06	920,77	509,6	904,325	180,48	114,4	319,78	5,09	42,12	0,44	0,05	5,086	29,746
		Всего за день																
257/94	1	Каша манная с маслом	150/10	9,8	8,2	30,4	222	10,6	235,4	46,3	24,1	54,5	1,36	20	0,04	0	0,76	11,50
	2	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####
628/94	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,10	15,01	58,00	0,20	5,20	8,00	0,90	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
168/2003	1	Сосиска отварная	50	8,00	11,00	0,06	123,00	110,30	546,50	50,28	38,30	98,00	1,81	0,00	0,16	0,00	1,09	5,81
508/2004	2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5,20	4,06	12,01	96,30	104,09	108,00	22,90	25,30	36,10	0,92	23,20	0,06	0,00	0,98	0,00
588(1)	3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	31,47	101,99	2,90	258,70	24,40	20,70	22,90	0,68	0,00	0,012	0,00	0,45	0,70
	4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####
		Всего за день		30,12	24,25	127,59	789,29	530,49	1260,20	170,28	135,70	282,70	6,56	#####	0,39	0,00	4,58	#####
		Всего за день																
257/1994	1	Булочка Российская	60	6,03	3,05	33,85	187	131	128,6	32,6	56,9	171,2	1,93	0	0,17	0	0,47	0
689(2)	2	Кофейный напиток	200	3,12	2,60	14,17	93,30	50,13	146,26	125,70	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	0,00	0,11	1,31
138/534/2004	1	Борщ с капустой и картофелем	200	7,07	9,21	10,20	127,00	11,30	25,20	28,59	40,30	41,20	1,37	0,03	0,17	0,00	0,01	24,30
	2	Капуста тушеная	60	1,45	0,97	15,90	15,10	24,00	116,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,12	0,03	0,00	0,36	15,00
508/2004	3	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,18	2,76	20,50	120,00	54,19	65,70	26,51	151,81	109,40	0,59	12,90	0,07	0,02	0,79	0,00
590(1)	4	Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	139,92	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	5	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####

	1	Вермшелью	200	5,96	5,54	18,65	134,75	107,70	472,73	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	0,00	1,15	5,81
	2	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,06	0,00	0,64	0,01
04г. 590 (1)	3	Корж молочный	75	4,89	8,43	46,48	281,00	20,90	72,30	19,20	17,80	48,50	0,85	8,00	0,080	0,05	0,87	0,05
	4	Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	39,92	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
		Всего за день		28,723	30,795	167,06	920,77	509,6	904,325	180,48	114,4	319,78	5,09	42,12	0,44	0,05	5,086	29,746
		8 день																
		Завтрак																
257/ 94	1	Каша манная с маслом	150/10	9,8	8,2	30,4	222	10,6	235,4	46,3	24,1	54,5	1,36	20	0,04	0	0,76	11,50
	2	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####
628/ 94	3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,10	15,01	58,00	0,20	5,20	8,00	0,90	1,60	0,19	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02
188/ 2003	1	Сосиска отварная	50	8,00	11,00	0,06	123,00	110,30	546,50	50,28	38,30	98,00	1,81	0,00	0,16	0,00	1,09	5,81
508/ 2004	2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5,20	4,06	12,01	96,30	104,09	108,00	22,90	25,30	36,10	0,92	23,20	0,06	0,00	0,98	0,00
588 (1)	3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	31,47	101,99	2,90	258,70	24,40	20,70	22,90	0,68	0,00	0,012	0,00	0,45	0,70
	4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####
		Всего за день		30,12	24,25	127,59	789,29	530,49	1260,20	170,28	135,70	282,70	6,56	#####	0,39	0,00	4,58	#####
		9 день																
		Завтрак																
257/ 1994	1	Булочка Российская	60	6,03	3,05	33,85	187	131	128,6	32,6	56,9	171,2	1,93	0	0,17	0	0,47	0
689 (2)	2	Кофейный напиток	200	3,12	2,60	14,17	93,30	50,13	146,26	125,70	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	0,00	0,11	1,31
138 534/ 2004	1	Борщ с капустой и картофелем	200	7,07	9,21	10,20	127,00	11,30	25,20	28,59	40,30	41,20	1,37	0,03	0,17	0,00	0,01	24,30
508/ 2004	2	Капуста тушеная	60	1,45	0,97	15,90	15,10	24,00	116,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,12	0,03	0,00	0,36	15,00
	3	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,18	2,76	20,50	120,00	54,19	65,70	26,51	151,81	109,40	0,59	12,90	0,07	0,02	0,79	0,00

590 (1)	4	Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	139,92	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	5	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####
		Всего за день		24,01	18,99	123,92	776,32	421,92	535,26	231,20	288,21	462,20	5,39	#####	0,54	0,02	2,38	#####
		10 день																
		Завтрак																
806/ 04г.	1	Корж молочный	75	4,89	8,43	46,48	281,00	20,90	72,30	19,20	17,80	48,50	0,85	8,00	0,080	0,05	0,87	0,05
642	2	Какао с молоком	200	2,800	3,200	24,660	138,640	50,200	146,600	120,400	14	90	0,120	0,010	0,040	0,00	0,100	1,300
138	1	Суп картофельный с крупой	200	7,07	9,21	10,20	127,00	11,30	25,20	28,59	40,30	41,20	1,37	0,03	0,17	0,00	0,01	24,30
423/ 1996	2	Макаронны с овощами и колбасой	125/30	8,87	12,84	41,10	209,36	323,90	212,30	43,90	21,60	67,70	0,96	0,03	0,06	0,00	1,83	0,85
588 (1)	3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,09	31,47	101,99	2,90	258,70	24,40	20,70	22,90	0,68	0,00	0,012	0,00	0,45	0,70
	4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	#####	0,06	0,00	0,64	#####
		Всего за день		27,39	34,16	173,23	951,99	560,40	768,30	245,69	127,60	305,10	4,78	#####	0,42	0,05	3,90	#####

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" ТОО "Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА