Согласовано

Директор МОБУ ЛИЦЕЙ № 33

_____ Е.Г. Еретенко

12.02 2024 г.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Бондаренко И.К

_____ И.К Бондаренко

12.02 2024 г.

Примерное двухнедельное меню по организации питания детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья посещающих школу 5-11 класс. (Дополнительный завтрак,Обед).

г.Таганрог 2024

Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного питания ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классы посещающих школу (осень-зима)

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
н	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
ь	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
		Итого:	**500**	**15,75**	**23,65**	**66,75**	**552,2**	**2,26**	**26,3**	**133**	**3,316**	**235**	**576**	**193,64**	**26,405**

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мк	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
Д	№ 445 Марчук Ф.Л	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,5	11	0,99
е	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**25,9**	**26**	**115,58**	**920,42**	**0,89**	**69,6**	**4,85**	**13,23**	**169**	**472**	**96,15**	**12,615**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 255 Марчук Ф.Л	Каша пшенная молочная	200	5,6	4,8	37,6	175,6	0,04	0,6	40	0,4	161,4	48,7	20,2	0,41
Д	№ 642 Марчук Ф.Л	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	184	0,33	75	1,55	0,2	35	1,66	44,8	28
е	№ 75 Перевалов А.Я	Сыр полутвердый 50 %	10	3,8	4,8	0	36,4	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**460**	**17,2**	**18,15**	**81,85**	**465**	**1,57**	**99,4**	**41,8**	**4,436**	**316**	**80,2**	**80,96**	**41,37**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
Д	№ 303 Марчук Ф.Л	Рыба припущенная с овощами	100	19,87	14,56	18,9	211,5	0,21	4,56	368,9	0,415	415,5	217	55,65	1,23
е	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
н	№ 73 Могильный М.П	Икра кабачковая	100	1,6	5,35	4,91	65,2	0,01	8,2	0,101	2,1	27,9	24,6	11,5	0,65
ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**32,23**	**33**	**153,4**	**955,7**	**0,98**	**88,9**	**472**	**8,473**	**667**	**471**	**174,7**	**7,919**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	№ 268 Могильный М.П.	Шницель рубленный из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
е	№ 637 Марчук Ф.Л	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,2	21,4	114,2	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**490**	**18,1**	**17,75**	**83,12**	**544,14**	**1,43**	**34,6**	**3,46**	**9,781**	**174**	**89,6**	**43,285**	**14,695**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
Д	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели куриные	100	7,8	10,5	13,5	245,5	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 255 Марчук Ф.Л.	Каша пшеничная с маслом	180	7,25	8,95	44,56	221,25	0,1	0,9	0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
н	№ 482 Марчук Ф.Л	Капуста тушеная	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,41**	**31,44**	**132,05**	**962,95**	**1,26**	**47,9**	**26,7**	**7,943**	**336**	**657**	**158,75**	**18,06**

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 297 Марчук Ф.Л	Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/15	13,2	12,1	36,5	325,5	0,15	0,6	90	0,715	154,2	114	88,7	1,615
Д	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
е	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**475**	**15**	**19,15**	**60,85**	**511,5**	**1,58**	**25,1**	**141**	**1,171**	**337**	**476**	**129,11**	**15,63**

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 588 Марчук Ф.Л.	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**33,14**	**31,68**	**123,51**	**977,58**	**1,12**	**99,7**	**1,1**	**8,528**	**288**	**640**	**119,175**	**13,445**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	№ 810 Могильный М.П	Кнели из говядины	90	10,95	11,2	16,6	208,9	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 629 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	66,2	0,1	1,5	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**490**	**16,75**	**20,05**	**66,85**	**536,2**	**1,56**	**48,6**	**123**	**4,656**	**243**	**301**	**198,29**	**15,302**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
5	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	100	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
е	№ 8.3 Тутельян В.А	Салат капуста с горошком	100	3,6	3,7	8,11	62,31	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,69**	**27,96**	**140,41**	**956,99**	**1,13**	**32**	**101**	**74,228**	**205**	**481**	**451,45**	**14,432**

Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного питания ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классы посещающих школу (осень-зима)

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
ь	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
		Итого:	**500**	**15,75**	**23,65**	**66,75**	**552,2**	**2,26**	**26,3**	**133**	**3,316**	**235**	**576**	**193,64**	**26,405**

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
Д	№ 416 Марчук Ф.Л	Котлета мясная запеченая	100	9,5	11,5	12,6	161,2	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
е	№ 124 Лапшина В.Т	Каша пшенная с маслом	180	6,56	7,5	38,9	264,5	0,28	0	0,035	4,15	16,58	170	95,6	6,54
н	№ 75 Марчук Ф.Л	Икра свекольная	100	3,36	3,7	22,31	66,54	0,22	5,32	1,35	4,56	22,65	136	17,1	7,54
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**29,12**	**26,9**	**138,21**	**951,44**	**0,86**	**95,2**	**1,87**	**11,403**	**278**	**673**	**208,4**	**18,875**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 262 Марчук Ф.Л	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,6	3,5	24,5	219,56	0,03	0,8	18,6	1,2	102,2	48,7	27	0,413
Д	№ 642 Марчук Ф.Л	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	164,4	0,33	75	1,55	0,2	35	1,66	44,8	28
е	№ 75 Перевалов А.Я	Сыр полутвердый 50 %	10	3,8	4,8	0	36,4	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**460**	**16,2**	**16,85**	**68,75**	**489,36**	**1,56**	**99,6**	**20,4**	**5,236**	**257**	**80,2**	**87,76**	**41,373**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
2	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
е	№ 8.3 Тутельян В.А	Салат капуста с горошком	100	3,6	3,7	8,11	62,31	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**28,92**	**29,47**	**152,35**	**966,99**	**1**	**102**	**104**	**10,358**	**353**	**608**	**146**	**14,669**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	№ 4.16 Тутельян В.А	Вермишель, запеченная с сыром	160	5,85	7,5	37,89	228,95	0,21	9,4	1,15	0,35	79,5	101	34,6	2,91
Д	№ 4.1 Тутельян В.А	Яйцо отварное	60	6,8	4,9	0,4	94,2	0,04	0,1	156	0,36	33	167	7,2	1,5
е	№ 637 Марчук Ф.Л	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,2	21,4	114,2	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**470**	**15,85**	**16,35**	**69,94**	**506,35**	**1,45**	**33,3**	**157**	**4,546**	**232**	**298**	**57,76**	**17,37**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
3	№ 390 Марчук Ф.Л	Мясо птицы отварное	100	13,8	11,2	0,5	215,5	0,15	3,89	0,39	0,36	75,5	196	36,5	1,85
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
е	№ 73 Марчук Ф.Л	Икра овощная	100	3,4	3,66	8,56	61,2	0,16	2,8	0,61	4,1	17,1	187	13,25	7,4
н	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,16**	**26,75**	**116,35**	**921,6**	**1,36**	**49,7**	**26,3**	**13,703**	**287**	**668**	**136,75**	**16,47**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 810 Могильный М.П	Кнели из говядины	90	10,95	11,2	16,6	208,9	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 255 Марчук Ф.Л	Каша пшеничная с маслом	150	5,85	8,2	33,2	217,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
н	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
ь		**Итого:**	**490**	**18,4**	**22,15**	**74,05**	**537,6**	**1,56**	**47,9**	**123**	**4,656**	**243**	**301**	**198,29**	**15,302**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	100	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**28,18**	**31,2**	**126,01**	**968,35**	**1,32**	**78,2**	**52,5**	**10,378**	**196**	**475**	**229,625**	**13,465**

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	№ 297 Марчук Ф.Л	Запеканка творожная с рисом и сгущеным молоко	200/15	13,2	12,1	36,5	334,5	0,15	0,6	90	0,715	154,2	114	88,7	1,615
Д	№ 629 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	66,2	0,1	1,5	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
н		**Итого:**	**465**	**14,8**	**14,85**	**60,75**	**469,7**	**1,43**	**25,6**	**90,2**	**0,971**	**336**	**321**	**129,06**	**14,475**
ь															

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
Д	№ 425 Марчук Ф.Л	Оладьи из печени	100	12,5	9,5	8,5	218,2	0,85	1,8	1,8	11,4	37,8	91,2	18,1	3,5
е	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
н	№ 482 Марчук Ф.Л	Капуста тушеная	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,39**	**25,26**	**132,15**	**962,63**	**1,75**	**32,1**	**51,8**	**83,478**	**223**	**554**	**333,9**	**16,682**

ИП Бондаренко И.К. _____

Инженер-технолог Волков В.В _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной

Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного питания ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классы посещающих школу (весна-лето)

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
н	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
ь	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
		Итого:	**500**	**15,75**	**23,65**	**66,75**	**552,2**	**2,26**	**26,3**	**133**	**3,316**	**235**	**576**	**193,64**	**26,405**

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мк	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
Д	№ 445 Марчук Ф.Л	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,5	11	0,99
е	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**25,9**	**26**	**115,58**	**920,42**	**0,89**	**69,6**	**4,85**	**13,23**	**169**	**472**	**96,15**	**12,615**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 255 Марчук Ф.Л	Каша пшенная молочная	200	5,6	4,8	37,6	175,6	0,04	0,6	40	0,4	161,4	48,7	20,2	0,41
Д	№ 642 Марчук Ф.Л	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	184	0,33	75	1,55	0,2	35	1,66	44,8	28
е	№ 75 Перевалов А.Я	Сыр полутвердый 50 %	10	3,8	4,8	0	36,4	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**460**	**17,2**	**18,15**	**81,85**	**465**	**1,57**	**99,4**	**41,8**	**4,436**	**316**	**80,2**	**80,96**	**41,37**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
Д	№ 303 Марчук Ф.Л	Рыба припущенная с овощами	100	19,87	14,56	18,9	211,5	0,21	4,56	368,9	0,415	415,5	217	55,65	1,23
е	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**34,03**	**31,35**	**156,99**	**956,7**	**1,18**	**83,5**	**473**	**10,473**	**656**	**641**	**176,45**	**14,669**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	№ 268 Могильный М.П.	Шницель рубленный из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
е	№ 637 Марчук Ф.Л	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,2	21,4	114,2	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**490**	**18,1**	**17,75**	**83,12**	**544,14**	**1,43**	**34,6**	**3,46**	**9,781**	**174**	**89,6**	**43,285**	**14,695**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
Д	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели куриные	100	7,8	10,5	13,5	245,5	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 255 Марчук Ф.Л.	Каша пшеничная с маслом	180	7,25	8,95	44,56	221,25	0,1	0,9	0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,41**	**31,44**	**132,05**	**962,95**	**1,26**	**47,9**	**26,7**	**7,943**	**336**	**657**	**158,75**	**18,06**

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 297 Марчук Ф.Л	Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/15	13,2	12,1	36,5	325,5	0,15	0,6	90	0,715	154,2	114	88,7	1,615
Д	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
е	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**475**	**15**	**19,15**	**60,85**	**511,5**	**1,58**	**25,1**	**141**	**1,171**	**337**	**476**	**129,11**	**15,63**

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 588 Марчук Ф.Л.	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**33,14**	**31,68**	**123,51**	**977,58**	**1,12**	**99,7**	**1,1**	**8,528**	**288**	**640**	**119,175**	**13,445**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	№ 810 Могильный М.П	Кнели из говядины	90	10,95	11,2	16,6	208,9	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 629 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	66,2	0,1	1,5	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**490**	**16,75**	**20,05**	**66,85**	**536,2**	**1,56**	**48,6**	**123**	**4,656**	**243**	**301**	**198,29**	**15,302**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
5	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	100	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,49**	**27,96**	**140,8**	**960,88**	**1,13**	**32**	**101**	**74,228**	**205**	**481**	**451,45**	**14,432**

Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного питания ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классы посещающих школу (весна-лето)

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
ь	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
		Итого:	**500**	**15,75**	**23,65**	**66,75**	**552,2**	**2,26**	**26,3**	**133**	**3,316**	**235**	**576**	**193,64**	**26,405**

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
Д	№ 416 Марчук Ф.Л	Котлета мясная запеченая	100	9,5	11,5	12,6	161,2	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
е	№ 124 Лапшина В.Т	Каша пшенная с маслом	180	6,56	7,5	38,9	264,5	0,28	0	0,035	4,15	16,58	170	95,6	6,54
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**29,16**	**26,9**	**124,4**	**951,1**	**0,85**	**92,7**	**1,13**	**10,943**	**273**	**733**	**204,55**	**18,735**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 262 Марчук Ф.Л	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,6	3,5	24,5	219,56	0,03	0,8	18,6	1,2	102,2	48,7	27	0,413
Д	№ 642 Марчук Ф.Л	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	164,4	0,33	75	1,55	0,2	35	1,66	44,8	28
е	№ 75 Перевалов А.Я	Сыр полутвердый 50 %	10	3,8	4,8	0	36,4	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**460**	**16,2**	**16,85**	**68,75**	**489,36**	**1,56**	**99,6**	**20,4**	**5,236**	**257**	**80,2**	**87,76**	**41,373**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
2	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**28,72**	**29,47**	**152,74**	**970,88**	**1**	**102**	**104**	**10,358**	**353**	**608**	**146**	**14,669**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
з	№ 4.16 Тутельян В.А	Вермишель, запеченная с сыром	160	5,85	7,5	37,89	228,95	0,21	9,4	1,15	0,35	79,5	101	34,6	2,91
Д	№ 4.1 Тутельян В.А	Яйцо отварное	60	6,8	4,9	0,4	94,2	0,04	0,1	156	0,36	33	167	7,2	1,5
е	№ 637 Марчук Ф.Л	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,2	21,4	114,2	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**470**	**15,85**	**16,35**	**69,94**	**506,35**	**1,45**	**33,3**	**157**	**4,546**	**232**	**298**	**57,76**	**17,37**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
з	№ 390 Марчук Ф.Л	Мясо птицы отварное	100	13,8	11,2	0,5	215,5	0,15	3,89	0,39	0,36	75,5	196	36,5	1,85
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,16**	**26,79**	**116,29**	**926,6**	**1,42**	**49,7**	**26,3**	**13,703**	**287**	**676**	**136,75**	**16,47**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 810 Могильный М.П	Кнели из говядины	90	10,95	11,2	16,6	208,9	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 255 Марчук Ф.Л	Каша пшеничная с маслом	150	5,85	8,2	33,2	217,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
н	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
ь		**Итого:**	**490**	**18,4**	**22,15**	**74,05**	**537,6**	**1,56**	**47,9**	**123**	**4,656**	**243**	**301**	**198,29**	**15,302**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	100	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**28,18**	**31,2**	**126,01**	**968,35**	**1,32**	**78,2**	**52,5**	**10,378**	**196**	**475**	**229,625**	**13,465**

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	№ 297 Марчук Ф.Л	Запеканка творожная с рисом и сгущеным молоко	200/15	13,2	12,1	36,5	334,5	0,15	0,6	90	0,715	154,2	114	88,7	1,615
Д	№ 629 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	66,2	0,1	1,5	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
н		**Итого:**	**465**	**14,8**	**14,85**	**60,75**	**469,7**	**1,43**	**25,6**	**90,2**	**0,971**	**336**	**321**	**129,06**	**14,475**
ь															

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
Д	№ 425 Марчук Ф.Л	Оладьи из печени	100	12,5	9,5	8,5	218,2	0,85	1,8	1,8	11,4	37,8	91,2	18,1	3,5
е	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,39**	**25,26**	**132,15**	**962,63**	**1,75**	**32,1**	**51,8**	**83,478**	**223**	**554**	**333,9**	**16,682**

ИП Бондаренко И.К. _____

Инженер-технолог Волков В.В _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной