

Циклическое меню на обеспечение питанием детей с 11 – 18 лет с ограниченными возможностями здоровья МАОУ СОШ №16

№ реп	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещ-ва , гр			Минеральные вещ-ва, мг			Витамины, мг					Энерг ценность, Ккал	
			Белки	Жиры	Углев од	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
<b>День №1</b>															
174	Каша вязкая молочная геркулесовая с яблоком с маслом сливочным	250/10	7,50	13,56	53,68	163,37	45,57	196,75	0,75	48,75	0,05	0,137	0,66	0,86	276,25
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	21,6	90,2	0,9	34	0,08	0,12	0,92	0,04		202
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.7	15.9	125.8	14.0	90.0	0.13	20	0.04	0.16	0.10	1.3	101
338	Фрукты свежие(яблоко)	шт	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17,0	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>20,51</b>	<b>22,36</b>	<b>114,6</b>	<b>302,9</b>	<b>154,61</b>	<b>275,55</b>	<b>38,14</b>	<b>59,08</b>	<b>025</b>	<b>1,23</b>	<b>1,14</b>	<b>2,46</b>	<b>652,25</b>
119	Суп картофельный с бобовыми	300	4,48	46,08	15,3	50,88	35,52	91,26	2,57		0,288	0,06	0,84	0,96	177,9
243	Сосиска отварная с сметанным соусом	100/30	11,2	18	0,96	128	118,4	1,44			0,36	9,46			212
309 6	Макаронные изделия отварные	200	6,79	0,8	38,28	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0026	0,69		208
348	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или ягод или напиток поливитаминный	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0.045	0.045	0.22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	36,24	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>31,49</b>	<b>65,35</b>	<b>135,2</b>	<b>123,27</b>	<b>147,7</b>	<b>78,15</b>	<b>2,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,47</b>	<b>5,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1021,90</b>
		<b>Всего:</b>	<b>52,00</b>	<b>87,71</b>	<b>249,8</b>	<b>412,37</b>	<b>207,25</b>	<b>337,75</b>	<b>40,28</b>	<b>59,17</b>	<b>0,72</b>	<b>6,68</b>	<b>1,21</b>	<b>2,54</b>	<b>1674,15</b>
<b>День №2</b>															
174	Каша вязкая молочная рисовая с изюмом с маслом сливочным	250/10	7,5	13,56	53,68	163,37	45,57	196,75	0,75	48,75	0,05	0,137	0,66	0,86	276,25
410	Крендель с сахаром	75	9.6	5.71	30.39	52.91	21	93.9	0.9	350	0.08	0.12	0.96	0.04	210
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	14.2	2.40	4.4	0.36	-	-	-	0.03	2.83	62
		<b>Итог</b>	<b>17,23</b>	<b>19,29</b>	<b>99,27</b>	<b>310,21</b>	<b>72,86</b>	<b>344,1</b>	<b>1,91</b>	<b>399</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>1,61</b>	<b>2,03</b>	<b>548,25</b>
71	Овощи свежие(помидоры)или консервированные	30	0.5	0.09	1.71	6.3	9.0	11.7	0.41	-	0.03	0.02	0.23	7.9	10
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/10	2,28	6,48	11,76	58	32,53	59,88	0,96	0,036	0,096	0,084	0,92	37,08	114
290	Птица тушеная в соусе с	50/50	4,65	7,6	0,45	18.5	10	81.0	0.9	20.0	0.09	0.08	1.15	-	<b>88,5</b>

	<i>овощами</i>														
312	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,08	6,4	27,25	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	182,66
348	<i>Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или ягод или напиток поливитаминный</i>	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>20,53</b>	<b>21,04</b>	<b>133,91</b>	<b>162,04</b>	<b>91,17</b>	<b>239,76</b>	<b>4,05</b>	<b>48,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>2,96</b>	<b>58,66</b>	<b>819,16</b>
		<b>Всего:</b>	<b>37,76</b>	<b>40,33</b>	<b>233,18</b>	<b>472,25</b>	<b>164,03</b>	<b>583,86</b>	<b>5,96</b>	<b>447,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0,70</b>	<b>4,57</b>	<b>60,69</b>	<b>1367,41</b>
<b>День №3</b>															
	<i>Завтрак</i>														
223	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	125/30	24.9	19.9	50.4	98.1	44	82.4	8.2	-	0.11	0.54	0.87	0.85	486
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.07	0.02	15.0	11.1	1.40	2.80	0.28	-	-	-	0.02	0.03	60
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	20	1.98	0.25	12.08	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-		58
	<i>Обед</i>	<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>20,17</b>	<b>77,48</b>	<b>114,9</b>	<b>53,65</b>	<b>106,95</b>	<b>8,76</b>	<b>-</b>	<b>0,14</b>	<b>0,57</b>	<b>1,04</b>	<b>0,88</b>	<b>604</b>
95	<i>Рассольник домашний</i>	300/10	2	4,88	12,24	38,16	27	63,24	1,03		0,046	0,06	1,08	12,6	110,4
ТТК 8	<i>Рыба запеченная под овощами(горбуша)</i>	100	17.3	15	3.5	55.5	8.4	105.9	1.3	39.3	0.17	0.12	3.9	4.1	215
304	<i>Рис отварной</i>	200	4.85	5.73	48.9	5	24.46	89.47	0.8	1.87	0.04	0.026	0.97		267
ПР	<i>Кисель «Витошка» с витаминами кальцием</i>	200	0.09	0.08	24.49	14.0	5.58	8.94	0.14	-	0.01	0.01	0.03	24	115
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>40,2</b>	<b>25,9</b>	<b>159,8</b>	<b>123</b>	<b>125,28</b>	<b>320,04</b>	<b>4,85</b>	<b>39,3</b>	<b>0,51</b>	<b>0,34</b>	<b>7,61</b>	<b>38,6</b>	<b>876</b>
		<b>Всего:</b>	<b>67,15</b>	<b>46,07</b>	<b>237,2</b>	<b>237,9</b>	<b>178,93</b>	<b>426,99</b>	<b>13,61</b>	<b>39,3</b>	<b>0,65</b>	<b>0,91</b>	<b>8,65</b>	<b>39,48</b>	<b>1480,00</b>
<b>День №4</b>															
210	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	150/10	16,2	28,8	3,06	119,5	18,7	261,9	3,06	376,5	0,12	0,66	0,33	0,39	417
382	<i>Какао с молоком</i>	200	4.08	3.54	17.58	152.2	21.34	124.6	0.48	24.4	0.06	0.19	0.16	1.6	119
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	20	1.98	0.25	12.08	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-		58
341	<i>Фрукты свежие(мандарин)</i>	1шт	0.80	0.20	22.5	36	11	17	0.1	-	0.06	0.03	0.2	38	98
	<i>Обед</i>	<b>Итого:</b>	<b>21,08</b>	<b>32,54</b>	<b>54,77</b>	<b>237,6</b>	<b>42,09</b>	<b>320,95</b>	<b>2,8</b>	<b>275,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,66</b>	<b>0,53</b>	<b>1,86</b>	<b>692</b>
82	<i>Борщ с капустой с картофелем со сметаной</i>	300/10	2,88	5,52	16,92	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,924	46,56	129,6

246	Гуляш из говядины	50/50	10,01	12,51	13,61	23,28	4,14	99,9	7,56	12,75	0,05	0,088	2,35	0,0124	175
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	13,6	96,4	145	2,66	1,87	0,04	0,026	0,97		267
342	Нектар фруктовый (абрикосовый)	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	-	0,01	0,01	0,10	0,90	115
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>26,84</b>	<b>24,39</b>	<b>173,7</b>	<b>102,74</b>	<b>81,29</b>	<b>270,73</b>	<b>4,2</b>	<b>17,93</b>	<b>0,46</b>	<b>105</b>	<b>3,0</b>	<b>40,14</b>	<b>1005,60</b>
		<b>Всего:</b>	<b>47,92</b>	<b>56,93</b>	<b>228,4</b>	<b>340,34</b>	<b>123,38</b>	<b>591,68</b>	<b>70</b>	<b>293,33</b>	<b>0,63</b>	<b>1,71</b>	<b>3,53</b>	<b>42</b>	<b>1697,60</b>

**День №5**

3	Бутерброд с сыром	20/30	6,38	9,13	16,3	153,1	10,4	105,6	0,54	64,9	0,04	0,08	0,33	0,12	173
174	Каша кукурузная молочная с яблоком с маслом сливочным	250/10	8,41	13,87	63,47	173	39,5	192	2,1	68,5	0,11	0,2	0,84	1,2	417,5
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,7	15,9	125,8	14,0	90,0	0,13	20	0,04	0,16	0,10	1,3	101
338	Фрукты свежие(бананы)	100	3,75	1,5	52	20	102	68	1,8	-	0,1	1,3	1,5	25	122
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>21,11</b>	<b>27,2</b>	<b>147,6</b>	<b>417,4</b>	<b>56,0</b>	<b>349,2</b>	<b>2,35</b>	<b>139,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,40</b>	<b>1,1</b>	<b>2,38</b>	<b>813,50</b>
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	300/10	2,26	5,38	12,84	30,72	25,56	59,8	0,96		0,096	0,06	1,04	88,8	112,8
71	Овощи свежие(огурцы)или консервированные	30	0,28	0,03	0,6	8,1	5,0	8,4	0,2	-	0,01	0,04	0,04	1,23	1
273 326	Котлеты рубленые из говядины	75/30	16,07	22,3	21,94	27,95	18,33	88,37	0,87	33,92	0,05	0,07	1,67	0,72	<b>352</b>
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	182,66
348	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или ягод или напиток поливитаминный	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>31,71</b>	<b>34,58</b>	<b>155,3</b>	<b>133,28</b>	<b>101,36</b>	<b>291,74</b>	<b>9,31</b>	<b>10,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>4,71</b>	<b>27,57</b>	<b>1072,46</b>
		<b>Всего:</b>	<b>52,82</b>	<b>61,78</b>	<b>302,9</b>	<b>550,68</b>	<b>157,36</b>	<b>640,94</b>	<b>11,66</b>	<b>149,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,74</b>	<b>5,81</b>	<b>29,95</b>	<b>1885,90</b>

**День №6**

173	Каша вязкая пшеничная молочная с овощным наполнителем(морковь)	250/10	10,82	13,87	55,3	183,7	55,37	276	2,93	68,75	0,17	0,21	0,92	1,2	390
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,6	0,48	24,4	0,06	0,19	0,16	1,6	119
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,98	0,25	12,08	8,25	21,75	0,28	-	0,03	0,03	0,15	-		58

338	Фрукты свежие(апельсин)	100гр	0.62	0.62	15.19	24.8	13.95	17.0	3.41	-	0.05	0.04	0.47	16	73
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>17,5</b>	<b>18,28</b>	<b>100,1</b>	<b>329,75</b>	<b>87,84</b>	<b>384,3</b>	<b>6,52</b>	<b>79,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,43</b>	<b>1,52</b>	<b>18,56</b>	<b>640</b>
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	2,37	3	16,68	26,16	31,68	76,8	1,18		0,12	0,09	0,09	11,96	114
295 330	Котлета из мяса кур со сметанным соусом	80/30	9.65	10.9	11.4	42.4	14.4	65.5	0.91	31.6	0.07	0.07	2.6	0.64	182
309	Макаронные изделия отварные	200	6,79	0,8	38,28	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		208
348	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или ягод или напиток поливитаминный	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0.045	0.045	0.22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>27,83</b>	<b>15,17</b>	<b>159,1</b>	<b>119,22</b>	<b>83,48</b>	<b>232,05</b>	<b>3,78</b>	<b>31,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>3,85</b>	<b>11,21</b>	<b>928</b>
		<b>Всего:</b>				<b>448,97</b>	<b>171,32</b>	<b>616,35</b>	<b>10,3</b>	<b>111</b>	<b>0,57</b>	<b>0,67</b>	<b>5,37</b>	<b>29,77</b>	<b>1568</b>
<b>День №7</b>															
175	Каша вязкая молочная из смеси круп с яблоком	250/10	7,6	13,97	41,85	166,7	46,52	195,87	1,01	68,5	0,12	0,175	0,72	1,2	325
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.7	15.9	125.8	14.0	90.0	0.13	20	0.04	0.16	0.10	1.3	101
6	Бутерброд с колбасой	20/20	5.3	8.26	14.82	11.2	9.2	59.9	0.77	-	0.09	0.12	0.79	-	155
341	Фрукт свежий (мандарин)	1шт	0.80	0.20	22.5	36	11	17	0.1	-	0.06	0.03	0.2	38	98
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>16,87</b>	<b>25,13</b>	<b>95,07</b>	<b>306,38</b>	<b>71,42</b>	<b>323,6</b>	<b>1,81</b>	<b>74,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>2,35</b>	<b>40,26</b>	<b>679</b>
99	Суп из овощей со сметаной	300/10	1,52	6,82	13,2	41,61	19,9	53,4	0,74		0,07	0,04	0,55	9,48	91,2
71	Овощи свежие(помидоры)или консервированные	30	0.5	0.09	1.71	6.3	9.0	11.7	0.41	-	0.03	0.02	0.23	7.9	10
291	Плов из цыплят бройлеров	250	19,56	9,72	39,6	39,23	58,57	20,5	2,03	30,43	0,16	0,16	5,8	7,06	325
ТТК	Компот или напиток из свежих фруктов иди ягод, или сухофруктов или напиток поливитаминный	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0.045	0.045	0.22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>30,6</b>	<b>17,1</b>	<b>147,2</b>	<b>95,88</b>	<b>91,0</b>	<b>279,8</b>	<b>3,42</b>	<b>28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>6,04</b>	<b>15,5</b>	<b>850,2</b>
		<b>Всего:</b>				<b>402,26</b>	<b>162,42</b>	<b>603,4</b>	<b>5,23</b>	<b>102,8</b>	<b>0,55</b>	<b>0,69</b>	<b>8,39</b>	<b>55,76</b>	<b>1529,20</b>
<b>День №8</b>															
210	Омлет натуральный с	150/10	16,2	28,8	3,06	119,5	18,7	261,9	3,06	376,5	0,12	0,66	0,33	0,39	417

	<i>маслом</i>														
382	<i>Какао с молоком</i>	200	4.08	3.54	17.58	152.2	21.34	124.6	0.48	24.4	0.06	0.19	0.16	1.6	119
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	20	1.98	0.25	12.08	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-		58
338	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	1шт	0,62	0,62	15,19	24,8	13,95	17,0	3,41	-	0,05	0,04	0,47	16	73
	<i>Обед</i>	<b>Итого:</b>	<b>22,88</b>	<b>33,21</b>	<b>47,19</b>	<b>255,45</b>	<b>57,5</b>	<b>336,5</b>	<b>5,97</b>	<b>236,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,56</b>	<b>0,9</b>	<b>17,77</b>	<b>667</b>
82	<i>Борщ с капустой, картофелем с сметаной</i>	300/10	2,88	5,52	16,92	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,924	46,56	129,6
289	<i>Рагу из птицы</i>	250	19,5	18,2	23,6	60	168	2,97	22,66	0,1	0,23	7,04	17,6		337
342	<i>Нектар фруктовый (абрикосовый)</i>	200	0.16	0.16	27.88	14.18	5.14	4.4	0.95	-	0.01	0.01	0.10	0.90	115
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0.045	0.045	0.22	-		87
Пр	<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>31,4</b>	<b>24,35</b>	<b>182,0</b>	<b>189,74</b>	<b>88,01</b>	<b>287,71</b>	<b>3,78</b>	<b>8,24</b>	<b>0,62</b>	<b>1,18</b>	<b>3,81</b>	<b>157,87</b>	<b>900,6</b>
		<b>Всего:</b>	<b>54,36</b>	<b>57,56</b>	<b>229,2</b>	<b>445,19</b>	<b>101,96</b>	<b>624,21</b>	<b>9,75</b>	<b>244,64</b>	<b>0,82</b>	<b>1,74</b>	<b>4,71</b>	<b>175,62</b>	<b>1567,60</b>
<b>День №9</b>															
223	<i>Запеканка из творога со сгущ. Молоком</i>	125/30	24.9	19.9	50.4	98.1	44	82.4	8.2	-	0.11	0.54	0.87	0.85	486
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15,0	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	20	1.98	0.25	12.08	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-		58
	<i>Обед</i>	<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>20,17</b>	<b>77,48</b>	<b>114,9</b>	<b>53,65</b>	<b>106,95</b>	<b>8,76</b>	<b>-</b>	<b>0,14</b>	<b>0,57</b>	<b>1,04</b>	<b>0,88</b>	<b>604</b>
119	<i>Суп картофельный с горохом</i>	300	4,48	46,08	15,3	50,88	35,52	91,26	2,57		0,288	0,06	0,84	0,96	530,4
71	<i>Овощи свежие(помидоры)или консервированные</i>	30	0.5	0.09	1.71	6.3	9.0	11.7	0.41	-	0.03	0.02	0.23	7.9	10
246	<i>Гуляш из говядины</i>	50/50	10,01	12,51	13,61	23,28	4,14	99,9	7,56	12,75	0.05	0.088	2,35	0.0124	175
309	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	6,79	0,8	38,28	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		208
ТТК	<i>Компот или напиток из свежих фруктов или ягод, или сухофруктов или напиток поливитаминный</i>	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0.045	0.045	0.22	-		87
Пр	<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>30,8</b>	<b>59,95</b>	<b>161,6</b>	<b>102,8</b>	<b>74,65</b>	<b>233,95</b>	<b>9,79</b>	<b>9,2</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>2,58</b>	<b>5,08</b>	<b>1347,4</b>
		<b>Всего:</b>	<b>57,75</b>	<b>80,12</b>	<b>239,1</b>	<b>217,7</b>	<b>128,3</b>	<b>340,9</b>	<b>18,55</b>	<b>9,2</b>	<b>0,67</b>	<b>0,75</b>	<b>3,62</b>	<b>5,96</b>	<b>1951,40</b>

День №10															
175	Каша вязкая молочная из смеси круп с маслом сливочным	250/10	7,6	13,97	41,85	166,7	46,52	195,87	1,01	68,5	0,12	0,175	0,72	1,2	325
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	14.2	2.40	4.4	0.36	-	-	-	0.03	2.83	62
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.98	025	12.08	8.25	21.75	0.28	-	0.03	0.03	0.15	-		58
338	Фрукт свежий (банан)	100гр	3.75	1.5	52	20	102	68	1.8	-	0.1	1.3	1.5	25	122
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>13,46</b>	<b>15,74</b>	<b>121,1</b>	<b>173,28</b>	<b>149,87</b>	<b>250,85</b>	<b>3,25</b>	<b>54,8</b>	<b>0,23</b>	<b>1,47</b>	<b>2,26</b>	<b>28,79</b>	<b>567</b>
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,28	6,48	11,76	58	32,53	59,88	0,96	0,036	0,096	0,084	0,92	37,08	114
259	Жаркое по-домашнему	250	19,5	18,2	23,6	60	168	2,97	22,66	0,1	0,23	7,04	17,6		337
ТТК	Компот или напиток из свежих фруктов или ягод, или сухофруктов или напиток поливитаминный	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>30,8</b>	<b>25,15</b>	<b>128,1</b>	<b>106,06</b>	<b>87,79</b>	<b>264,23</b>	<b>3,58</b>	<b>23,43</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>2,44</b>	<b>32,54</b>	<b>875</b>
		<b>Всего:</b>	<b>44,26</b>	<b>4089</b>	<b>249,2</b>	<b>279,34</b>	<b>237,66</b>	<b>515,08</b>	<b>6,83</b>	<b>78,23</b>	<b>0,47</b>	<b>1,69</b>	<b>4,7</b>	<b>36,82</b>	<b>1442</b>
День №11															
3	Бутерброд с сыром	20/30	6.38	9.13	16.3	153.1	10.4	105.6	0.54	64.9	0.04	0.08	0.33	0.12	173
173	Каша пшеничная молочная с яблоком с маслом сливочным	250/10	10,82	13,87	55,3	183,7	55,37	276	2,93	68,75	0,17	0,21	0,92	1,2	390
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.7	15.9	125.8	14.0	90.0	0.13	20	0.04	0.16	0.10	1.3	101
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>20,37</b>	<b>25,67</b>	<b>80,33</b>	<b>425,9</b>	<b>68,7</b>	<b>416,6</b>	<b>3,02</b>	<b>139,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>1,17</b>	<b>2,38</b>	<b>664</b>
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	300/10	2,26	5,38	12,84	30,72	25,56	59,8	0,96		0,096	0,06	1,04	88,8	112,8
71	Овощи свежие(помидоры) или консервированные	30	0.28	0.03	0.6	8.1	5.0	8.4	0.2	-	0.01	0.04	0.04	1.23	1
294 330	Котлета рубленая из мяса кур с соусом	80/30	9.65	10.9	11.4	42.4	14.4	65.5	0.91	31.6	0.07	0.07	2.6	0.64	182
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	182,66
	Кисель «Витошка» с витаминами и кальцием	200	0.09	0.08	24.49	14.0	5.58	8.94	0.14	-	0.01	0.01	0.03	24	115
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>25,3</b>	<b>23,26</b>	<b>143,0</b>	<b>142,46</b>	<b>98,7</b>	<b>275,54</b>	<b>4,03</b>	<b>34,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,33</b>	<b>5,72</b>	<b>58,19</b>	<b>912,4</b>

		<b>Всего:</b>	<b>45,67</b>	<b>48,93</b>	<b>223,3</b>	<b>568,36</b>	<b>167,4</b>	<b>692,14</b>	<b>7,05</b>	<b>174,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,74</b>	<b>6,89</b>	<b>60,57</b>	<b>1576,4</b>
<b>День №12</b>															
174	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	7,5	13,56	53,68	163,37	45,57	196,75	0,75	48,75	0,05	0,137	0,66	0,86	276,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	-	0,09	0,12	0,79	-	155
341	Мандарин свежий	1 шт	0,80	0,20	22,5	36	11	17	0,1	-	0,06	0,03	0,2	38	98
	Обед	<b>Итого:</b>	<b>13,67</b>	<b>22,04</b>	<b>106</b>	<b>193,4</b>	<b>66,26</b>	<b>220</b>	<b>2,06</b>	<b>57</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>1,57</b>	<b>38,8</b>	<b>589,25</b>
82	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	300/10	2,88	5,52	16,92	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,924	46,56	129,6
255 332	Печень говяжья по – строгановски с соусом	50/50	15,9	13,5	4,22	40	21	287,2	6	69,38	0,24	174	7,6	10	222
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	13,6	96,4	145	2,66		0,26	0,14	3,3		117
348	Компот или напиток из свежих фруктов или сухофруктов, или ягод или напиток поливитаминный	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
Пр	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,98	0,375	18,12	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		87
Пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	5,96	0,1	48,32	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			232
		<b>Итого:</b>	<b>39,67</b>	<b>24,96</b>	<b>167</b>	<b>134,52</b>	<b>151,86</b>	<b>470,9</b>	<b>10,23</b>	<b>6938</b>	<b>0,82</b>	<b>175,09</b>	<b>11,51</b>	<b>49,4</b>	<b>892,6</b>
		<b>Всего:</b>	<b>53,34</b>	<b>47</b>	<b>273</b>	<b>327,92</b>	<b>218,12</b>	<b>690,9</b>	<b>12,29</b>	<b>6995</b>	<b>1,0</b>	<b>175,27</b>	<b>13,08</b>	<b>88,2</b>	<b>1481,85</b>

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011. – 544с.

Заместитель начальника

ИП Чеботаренко Е.В. \_\_\_\_\_/Чеботаренко Е.В./

Отдела санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

По Томской области

\_\_\_\_\_/Апсалямова Е.А/

***Циклическое меню для обеспечения питанием детей с ограниченными возможностями здоровья при МАОУ СОШ № 16***

*Из расчета 114рублей 60 копеек в день*