

"Разработано"

Муниципальным общеобразовательным учреждением "Вербенская средняя школа"
Николаевского муниципального района Волгоградской области

Директор:

В.В. Колыке

25.06.2009 г

"Согласовано"

Главный государственный санитарный
врач в г. Волжский, Ленинском,
Среднеахтубинском, Николаевском,
Быковском районах Волгоградской области

В.В. Колыке

В.В. Колыке

27.06.2009

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья возрастной группы 12-18 лет

Муниципального общеобразовательного учреждения "Вербенская средняя школа"
Николаевского муниципального района Волгоградской области

1 смена

**12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
Возрастной группы 12-18 лет**

1 день

Присл. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур-туры	Срок годности р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Товарики с овощами №278К	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				
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011				
Итого за присл. пище.:		25,4	35,9	80,6	749,9	0,3	21,1	1,4	10,9	96,5	97,0	296,5	8,1						
2-й завтрак																			
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 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 присл. пище.:		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:		36,1	53,3	127,0	1103,7	0,5	22,2	1,6	12,1	139,7	118,7	423,8	10,1						

2 день

Присл. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур-туры	Срок годности р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Творог из творога №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	2004				
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	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						
Итого за присл. пище.:		23,6	25,5	71,0	608,4	0,2	3,6	0,5	6,1	47,9	61,9	243,3	3,1						
2-й завтрак																			
Лимоник печеный с картофелью №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 присл. пище.:		8,9	4,4	68,3	353,3	0,1	2,9	0,0	0,8	86,3	34,2	135,9	1,7						
Всего:		32,5	29,9	139,3	961,7	0,3	6,5	0,5	6,9	134,2	96,1	379,2	4,8						

**12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗУПЫТНЫМ ДВУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ**

3 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6	0,5	174	2011				
Яблоко парное запеченное №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004				
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016				
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						
Итого за прием пищи:		16,2	16,7	72,3	504,9	0,1	0,3	0,6	1,4	189,0	56,3	275,6	2,9						
2-й завтрак																			
Пирожок печеный с вишней №406	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				
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	351,0	0,1	82,2	0,0	1,7	47,4	21,4	62,6	1,4						
Всего:		22,8	21,5	138,7	855,9	0,2	82,5	0,6	3,1	236,4	77,7	338,2	4,3						

4 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Котлеты, биточки, шницели рубленные №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	0,0	0,0	3,5	20,1	27,9	158,7	2,7	268	2011				
Макaronные 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				
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	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						
Итого за прием пищи:		25,7	29,2	88,8	719,4	0,3	0,0	0,3	5,5	58,7	68,3	254,3	5,2						
2-й завтрак																			
Коржики 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:		30,8	37,3	153,0	1 071,9	0,4	1,1	0,6	6,2	91,1	80,4	301,9	6,3						

**12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕСПЛАТНЫМ ДУХОВНЫМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ**

5 день

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сроки п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Котлета рыбная (минтай) №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				
Рыбу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	0,1	14,8	0,6	0,6	53,8	28,8	70,8	1,0	224	2004				
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Итого за прием пищи:		20,9	21,7	71,3	566,1	0,3	16,1	0,8	5,7	137,7	98,5	317,5	3,9						
2-й завтрак																			
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	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:		28,0	24,9	141,1	908,5	0,4	18,9	0,8	6,5	181,9	124,2	415,2	5,4						

6 день

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сроки п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Завтрак рисовый с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	0,0	0,1	0,0	0,4	72,8	41,2	177,2	1,2	315	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				
Масло сливочное №696	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Итого за прием пищи:		17,9	15,2	111,4	652,6	0,1	0,2	0,0	1,5	149,3	74,0	277,6	2,8						
2-й завтрак																			
Пирожок печеный с вишней №406	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				
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	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:		24,3	19,8	190,6	1 042,5	0,2	14,4	0,0	2,5	198,6	97,6	347,5	4,0						

**12-ти дневное меню для обеспечения биологическим азотом и белком обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 12-18 лет**

7 день

Продукт вида, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептурный	Оборудование
		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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Каши кашки молочная на рисе и пшени Дрожже с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,6	121,6	0,7	175	2011				
Сыр (попурини) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011				
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016				
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						
Итого за завтрак:		11,9	10,7	66,0	408,8	0,2	0,3	0,3	1,2	238,6	53,0	220,6	2,0						
2-й завтрак																			
Омлетка, 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 какао №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 завтрак:		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:		22,6	28,1	112,4	762,6	0,4	1,4	0,5	2,4	281,8	74,7	347,9	4,0						

8 день

Продукт вида, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептурный	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Фруктовый салат с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	0,0	0,3	0,0	4,6	39,3	22,2	145,3	2,0	280/330	2011				
Каши гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016				
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Итого за завтрак:		26,8	27,0	89,2	707,5	0,3	1,4	0,2	6,2	82,2	151,2	347,1	7,0						
2-й завтрак																			
Пирожок печеный с сахаром №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 завтрак:		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:		33,9	30,2	159,0	1049,9	0,4	4,2	0,2	7,0	126,4	176,9	444,8	8,5						

**12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БИОЛГИЧНЫМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ**

9 дека

Имя пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептурный	Сборник рецептур Р
		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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Творожки с сыром №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				
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				
Сыр томатыный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,0	0,4	0,0	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016				
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	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						
Итого за прием пищи:		22,4	17,4	89,8	603,6	0,3	0,4	0,3	2,4	50,2	60,5	213,7	4,1						
2-й завтрак																			
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:		29,6	26,8	164,9	1019,1	0,4	0,5	0,4	3,1	134,1	85,9	321,3	5,5						

10 дека

Имя пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептурный	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Котлета рубленая (жирная) №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				
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				
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016				
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						
Итого за прием пищи:		22,5	16,9	93,9	616,0	0,3	0,3	0,4	5,3	129,4	100,3	356,8	3,3						
2-й завтрак																			
Ларгокок печеный с ягодами №406	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 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:		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:		28,6	21,4	155,1	929,4	0,4	3,6	0,6	6,2	171,2	121,4	417,7	4,6						

12-ти дневное меню для обеспечения белковыми продуктами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
 возрастной группы 12-18 лет

11 день

Продукт пищевого назначения блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Чайкобин №491	100	12,1	13,2	6,7	194,5	0,1	5,8	0,0	0,5	42,8	23,8	124,5	1,5	491	2004				
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016				
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011				
Итого за завтрак:		24,0	19,8	93,8	653,5	0,4	16,5	0,2	2,4	107,3	165,0	341,2	9,5						
2-й завтрак																			
Пирожок печеный с маргарином №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 завтрак:		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:		31,1	23,0	163,6	995,9	0,5	19,3	0,2	3,2	151,5	190,7	438,9	11,0						

12 день

Продукт пищевого назначения блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7	488	2004				
Кафельный 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				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Итого за завтрак:		22,8	24,2	64,6	567,9	0,3	6,4	0,4	4,6	107,8	68,6	269,3	3,3						
2-й завтрак																			
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				
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	2004				
Итого за завтрак:		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:		28,2	32,4	146,8	996,9	0,4	18,4	0,5	5,4	147,7	83,2	325,9	4,3						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	348,5	348,6	1791,5	11698,0	66,6
Среднее значение за период	29,0	29	149,3	974,8	5,6

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моклякова и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Дампиной. - М.:

МОЖНОСТИМИ ЗАПОРАНИ.

Минералниот состав

Вр	Ca, mg	Mg, mg	P, mg
0,0	42,8	23,8	124,5
0,0	18,5	109,2	162,6
0,2	14,0	4,9	1,4
0,0	10,4	14,9	37,8
0,0	21,6	12,2	14,9
0,2	107,3	165,0	341,2
0,0	21,2	16,3	74,5
0,0	23,0	9,4	23,2
0,0	44,2	25,7	97,7
0,2	151,5	190,7	438,9

Минералниот состав

Вр	Ca, mg	Mg, mg	P, mg
0,4	32,3	35,8	170,1
0,0	65,1	17,9	61,4
0,0	10,4	14,9	37,8
0,4	107,8	68,6	269,3
0,1	18,8	7,5	46,2
0,0	21,1	7,1	10,4
0,1	39,9	14,6	56,6
0,5	147,7	83,2	325,9

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным полноценным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
возрастной группы 12-18 лет**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИИЗД Минздрава
России, НИИ ГМОЗДРАТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.