



«Утверждаю»

Директор

№ 06 У С ОП № 4 п. Исходное

Дат. 12.05.2013

Документ № 43

(ФИО)

2013 год

МП

Примерное

10-ти дневное циклическое меню

Горячих школьных завтраков и обедов для

организации питания детей ОВЗ с 12 до 18 лет общеобразовательных учреждений с дневным пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, I. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250,00		250,00	9,46	8,67	31,53	233,11
№ 379,Дели плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200,00		200,00	3,16	2,67	15,90	100,60
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100		100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
№ 95,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100,00		100,00	4,33	7,00	50,60	283,50
	Итого завтрак:			650,00	19,75	20,84	102,53	673,71
	Обед							
№2,- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Салат витаминный	100		100	1,1	1,76	13,6	76,3
№88,Дели плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250		250	8,59	11,19	10,45	151,80
№372,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Голубцы ленивые	100		100	8,90	8,75	17,15	143,00
№426,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Картофель отварной	180		180	3,42	2,96	22,86	183,60
Пром. выпуск	Апельсин	150,00		150,00	1,48	0,33	13,36	66,00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00		60,00	3,94	0,70	20,01	103,94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00		50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	Итого обед:			1090,00	32,37	26,19	141,77	926,34
	Итого за день:			1740,00	52,12	47,03	244,30	1600,05

День 2

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 14, ДеЛи плюс, 2011	Масло порционное	10	10	0,08	4,25	3,13	88
№ 15, ДеЛи плюс, 2011.	Сыр порционный	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 175, ДеЛи плюс, 2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250,00	250,00	6,59	8,98	31,66	297,64
№ 376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	50,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,98	0,36	10,02	51,99
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	42,00	42,00	3,31	0,42	20,28	98,20
	Итого завтрак:		552,00	16,67	19,93	80,09	657,82
	Обед						
№ 14, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих помидоров с луком	150	150	1,69	9,27	7,08	118,65
№ 112, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300,00	300,00	3,07	6,32	26,28	130,8
№ 340, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гринина А.С. Кашина Е.В. 2013 г.	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240,00	240,00	16,00	8,90	22,70	235,00
№ 417, ДеЛи плюс, 2016. - 329 с.	Напиток из плодов шиповника	1/200	200,00	0,67	0,27	20,75	88,20
Пром. выпуск	Яблоко	150,00	150,00	0,66	0,66	16,17	74,25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	3,94	0,70	20,01	103,94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,51	0,70	33,79	163,66
	Итого обед:		1170,00	31,54	26,82	146,78	914,50
	Итого за день:		1722,00	48,21	46,75	226,87	1572,32

День 3

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 1, ДеЛи плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	100,00	100,00	4,7	14,83	29,76	272
№ 223, ДеЛи плюс, 2013	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200,00	200,00	10,23	11,9	38,5	289
54-1гн-2020, новосибирский НИИ	Чай без сахара	200,00	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	3,96	0,72	20,04	103,98
	Итого завтрак:		560,00	19,09	27,45	88,40	666,38
	Обед						
№ 13, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100,00	100,00	0,77	6,08	2,38	67,3
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	265,00	2,15	6,18	16,51	110,67
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	18,7	18,36	15,73	312,4
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,59	16,68	86,62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,51	0,70	33,79	163,66
	Итого обед:		985,00	33,07	32,46	128,39	931,05
	Итого за день:		1545,00	52,16	59,91	216,79	1597,43

День 4

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 250, профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	250	250	14,6	14,7	44,42	349,25
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г.	Бутерброды с джемом или повидлом	100,00	100,00	4,33	7,00	50,60	283,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	40,00	40,00	2,64	0,48	13,36	69,32
	Итого завтрак:		590,00	21,70	22,20	123,58	763,07
	Обед						
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Корюка Л.С., доцент Ташешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250,00	250,00	5,48	5,26	16,53	135,75
№ 381, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашина Е.В. 2013 г.	Шницели мясные с маслом сливочным	100,00	100,00	12,80	12,50	14,30	226,00
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180	180,00	3,78	9,54	26,46	135,00
№ 349/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	0,66	0,09	32,14	132,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,51	0,70	33,79	163,66
Пром. выпуск	Апельсин	150,00	150,00	1,48	0,33	13,36	66,00
	Итого обед:		1087,00	33,25	29,06	152,73	947,31
	Итого за день:		1677,00	54,95	51,26	276,31	1710,38
	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорий	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за		Пищ
		816-952	1360-1632				
	544-680						

День 5
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Пром. выпуск	Завтрак						
№13, ДеЛи плюс, 2011.	Батон	50	50	1,17	0,05	24,15	66,90
№14, ДеЛи плюс, 2011	Сыр порционно	20,00	20,00	4,64	5,90	0,00	72,00
№ 236, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко - К.: А.С.К., 2005 с. 100	Масло порционно	18	18	0,14	7,65	5,6	158,4
№ 495, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., Кашкина Е.В. 2013 г.	Суп молочный с крупой (гречка)	250	250	7,46	6,85	21,35	177,00
Пром. выпуск	Чай с молоком	1/200	200	1,5	1,3	15,9	81
	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
	Итого завтрак:		638,00	17,71	24,25	71,50	611,80
№ 18, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Обед						
№ 94, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.	Салат зелёный с яйцом	100	100	1,35	6,05	2,14	67,2
№261/333, – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Суп-лапша домашняя	250	250,00	5,60	7,62	11,92	139,00
№ 302, Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Печень, тушенная в соусе	120	120	15,3	10,08	5,34	198
№ 348, ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	10,10	7,30	46,30	292,50
Пром. выпуск	Компот из чернослива	1/200	200,00	0,34	0,11	23,70	88,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	30,00	30,00	1,90	0,35	10,01	51,97
	Хлеб пшеничный	45,00	45,00	3,54	0,45	21,72	105,21
	Итого обед:		925,00	38,13	31,96	121,13	942,28
	Итого за день:		1563,00	55,84	56,21	192,63	1554,08

завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	
--------------------	-------------	--	---------------------------	----------------------------------	--

День 6

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак							
№ 161,- Пермь, 2011.	Каша пшеничная молочная	250,00	250,00	250,00	9,46	8,67	31,53	233,11
№209,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Яйцо варёное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	63
№ 379,ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	3,16	2,67	15,9	100,6
№ 4,ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100	100	100	15,76	1,98	35,72	200,00
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
	Итого завтрак:			690,00	36,26	20,42	87,93	653,21
	Обед							
№ 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.А., доцент Корова Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	100,00	100,00	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00
№ 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250,00	250,00	250,00	5,88	10,82	16,32	171,00
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	100,00	100,00	100,00	12,55	15,58	1,30	260,00
№ 723,Авт.-сост.:А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	200	200	4,09	6,43	30,3	166,6
Пром. выпуск	Сок персиковый	1/200	200,00	200,00	0,60	0,20	30,40	125,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	37,00	37,00	37,00	2,44	0,44	12,35	64,10
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	60,00	60,00	60,00	4,73	0,60	28,97	140,28
	Итого обед:			947,00	31,39	34,27	123,44	951,78
	Итого за день:			1637,00	67,65	54,69	211,37	1604,99

День 7

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
№15, ДеЛи плюс, 2011.	Завтрак Сыр порционнно	10,00	2,84	2,88	0,00	36,00
№233, : профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Каша рисовая вязкая	200/10	6	10,85	42,95	294
№ 382, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 272	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	2,80	2,50	4,50	56,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	Итого завтрак:	570,00	19,66	20,27	89,17	622,00
	Обед					
№ 13, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010	Салат из свежих огурцов	100,00	0,77	6,08	2,38	67,3
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/15	2,05	5,90	15,76	105,64
№ 229, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00
№168, ДеЛи принт, 2011. - 584 с.	Рис отварной	180,00	4,20	6,30	43,92	251,64
№ 394, ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.	Компот из изюма	1/200	0,34	0,08	29,84	122,20
Пром. выпуск	Яблоко	150,00	0,66	0,66	16,17	74,25
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	3,29	0,59	16,68	86,62
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	Итого обед:	1115,00	26,95	26,05	153,45	950,55
	Итого за день:	1685,00	46,61	46,32	242,62	1572,55

День 8

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность		
						Белки	Жиры
	Завтрак						
№ 1, Дели плюс, 2011	Бутерброд: батон с маслом сливочным	100,00	100,00	4,70	14,83	29,76	283,50
№ 174, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015 с. 164	Каша молочная кукурузная жидкая	200	200	9,63	11,10	30,78	233,74
№ 377, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100	100,00	2,80	2,50	4,50	56,50
	Итого завтрак:		600,00	17,26	28,45	80,24	634,74
	Обед						
№ 25, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015	Салат из свежих помидоров и яблок	100,00	100,00	0,80	5,20	5,77	73,10
№ 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015	Рагу из птицы	240	240	12,6	19,18	20,8	281,22
№ 104, Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	285	2,5	3,20	17,54	120,84
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	3,94	0,70	20,01	103,94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	70,00	70,00	5,51	0,70	33,79	163,66
Пром. выпуск	Банан	1/100	100,00	1,65	0,55	23,10	105,60
	Итого обед:		1055,00	28,00	29,53	141,21	933,16
	Итого за день:		1655,00	45,26	57,98	221,45	1567,90

День 9

Сезон: Весна-Лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник

сезон: весна-лето

ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
№ 95, Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я 2013 г. № 223, Дели плюс, 2015 № 209, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: Дели плюс, 2015 54-1гв.2020, новосибирский НИИ Пром. выпуск	Бутерброды с джемом или повидлом	100	100,00	4,33	7,00	50,60	283,50	
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200,00	200,00	10,23	11,10	38,30	289,00	
	Яйцо варёное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	
	Чай без сахара	200,00	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40	
	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32	
Итого завтрак:			565,00	21,49	23,00	97,63	680,22	
Обед								
№ 18, Сборник технических нормативов, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: Дели плюс, 2015 № 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015 № 367, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. № 302, Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: Дели плюс, 2015 № 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Пром. выпуск Пром. выпуск Пром. выпуск	Салат зелёный с яйцом	100	100	1,35	6,05	2,14	67,2	
	Суп из овощей	250,00	250,00	1,50	4,99	9,14	95,25	
	Гуляш из говядины	120	120	14,06	19,6	24,2	297	
	Макаронные изделия отварные	180,00	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14	
	Компот из свежих плодов	1/200	200,00	0,2	0,2	22,3	110	
Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32		
Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,35	0,30	14,47	70,14		
Апельсин	150,00	150,00	1,48	0,33	13,36	66,00		
Итого обед:			1055,00	29,21	37,19	125,69	951,05	
Итого за день:			1620,00	50,70	60,19	223,32	1631,27	

№ 18, Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2015

№ 99, од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015

№ 367, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тагешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.

№ 302, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015

№ 859, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Пром. выпуск

Пром. выпуск

Пром. выпуск

День 10
Сезон: Весна-Лето
ОВЗ 12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 4, ДеЛи плюс, 2015	Бутерброд с отварными мясными продуктами	100					
№ 250, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В. 2013 г.	Каша манная вязкая	200		15,76	1,98	35,72	200,00
№ 379, ДеЛи плюс, 2015	Кофейный напиток с молоком	200		11,74	11,82	35,54	279,4
Пром. выпуск	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	1/100		3,16	2,67	15,9	100,6
	Итого завтрак:			2,80	2,50	4,50	56,50
	Обед			33,46	18,97	91,66	636,50
№ 106, - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Татешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Огурец свежий	100,00					
№ 134, Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Татешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	100,00	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	1/250/15/5	265,00	6,80	18,25	5,00	196,40
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	180		12,55	15,58	1,30	260,00
Пром. выпуск	Сок яблочный	1/200	200,00	3,78	9,54	26,46	135,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	50,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	3,29	0,59	16,68	86,62
	Итого обед:		945,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	Итого за день:		1545,00	32,16	44,56	96,28	893,72
				65,62	63,53	187,94	1530,22

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18-22,5	18,4-23	18,4-23	76,6-95,75	76,6-95,75	544-680	544-680
Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%	223,06	22,31	225,78	22,58	912,72	91,27	6599,46	659,95
НОРМА обеды 30-35%	27-31,5	27-31,5	27,6-32,2	27,6-32,2	114,9-134,05	114,9-134,05	816-952	816-952
Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%	316,06	31,61	318,08	31,81	1330,86	133,09	9341,74	934,17
Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%	45-54	45-54	46-55,2	46-55,2	191,5-229,8	191,5-229,8	1360-1632	1360-1632
Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%	539,12	53,91	543,86	54,39	2243,58	224,36	15941,20	1594,12
	539,12	53,91	543,86	54,39	2243,58	224,36	15941,20	1594,12

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)										Среднее за 10 дней норма		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Каша, или овощное ,или мясное.	250	250,00	200	250	250	250	210	200	200	200	2260	226	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	100	150,00	100	100,00	100	100,00	100	100	100,00	100	1050	105	100-150
Первое блюдо	250,00	240,00	265	250	250	250	265	250,00	250	265	2535	253,5	250-300
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	0,00	100,00	0	100	120	100	120	0	120	100			
Гарнир	0,00	180,00	0	180	180	200	180	0	180	180	760	76	100-120
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	150,00	200,00	200	200	200	200	200	240	200,00	200	1990	199	180-200
Фрукты	150,00	150,00	100,00	150	0	0,00	150	100	150	0	950	95	92,5-111
хлеб пшеничный	84	112	145	104	95	120	100	145	64	100	1069	106,9	100-120
хлеб ржаной	60	90	102	77	30	37	50	60	50	50	606	60,6	60-72
сок	200	0	200	0	0	200	0	200	0	200	1000	100	100-120

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет		
Фактическое среднее значение за 10 дней	Завтрак	Обед
	1 день	1090,00
	2 день	1170,00
	3 день	985,00
	4 день	1087,00
	5 день	925,00
	6 день	947,00
	7 день	1115,00
	8 день	1055,00
	9 день	1055,00
	10 день	945,00
	Норма	800
	601,5	1037,4