«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СШ № 21

_____ Карпина К.Н.

Подпись Расшифровка

«04» 04 20 22 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Комбинат питания г.Дзержинска»

_____ Кузнецов О.В.

«04» апреля 2022г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска
№ 2,3,5,7,6,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71
На 2022г
(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г.
Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г.
Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/5	6,3	8,7	33,7	239	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,38
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	**728**	**20,76**	**29,01**	**109,12**	**781**	**326,7**	**94,3**	**441,2**	**8,47**	**0,31**	**6,3**	**0,23**	**3,42**
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3
№73/17	Икра кабачковая д/г	75	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96
№269/17	Котлета "Особая"	100	15	19,8	11,8	286	12	24	154	2	0,18	0	0	3,6
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№ 349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**865**	**49,6**	**35,2**	**133,4**	**974,3**	**180,3**	**124,4**	**487,8**	**7,6**	**0,6**	**16,2**	**0,2**	**36,1**
ПОЛДНИК														
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	**228**	**2,2**	**6,4**	**44,6**	**246,0**	**18,0**	**12,0**	**18,0**	**0,7**	**0,0**	**27,0**	**0,0**	**0,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1821**	**72,57**	**70,61**	**287,12**	**2001,28**	**525,01**	**230,71**	**946,98**	**16,75**	**0,92**	**49,49**	**0,47**	**39,58**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ВТОРНИК													
№97/13	Сыр твердый	30	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№402/13	Тефтели мясные в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52

ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	**605**	**29,3**	**28,3**	**89,8**	**734,0**	**349,9**	**88,4**	**440,9**	**4,9**	**0,2**	**5,5**	**0,6**	**8,1**
ОБЕД														
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	149	19	124	1,5	0,08	1	0,02	0,3
№369/13	Гуляш мясной	100	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01	2,2
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**790**	**36,4**	**29,1**	**121,6**	**896,0**	**208,2**	**231,8**	**609,5**	**11,2**	**0,5**	**7,0**	**0,1**	**4,2**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с картофелем	90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
	Итого за полдник	**290**	**4,2**	**2,1**	**52,1**	**244,0**	**26,5**	**14,3**	**43,2**	**1,5**	**0,1**	**4,1**	**0,0**	**0,2**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1685**	**69,88**	**59,54**	**263,51**	**1874**	**584,55**	**334,49**	**1093,6**	**17,5**	**0,78**	**16,57**	**0,638**	**12,52**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**СРЕДА**													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
№420/10	Йогурт	1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№272/13	Каша молочная манная, с маслом	200/10	6,88	7,76	35,76	241	123	20	117	1,26	0,08	1,26	0,06	0,76
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	**680**	**18,1**	**14,49**	**99,83**	**603**	**507,5**	**80,7**	**410,2**	**5,66**	**0,3**	**13,16**	**40,06**	**1,9**
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	3,1	5,6	8	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	10,1	10	21,2	215	17	36	142	4	0,24	13	0,03	3,7
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**720**	**17,9**	**16,5**	**81,8**	**550,0**	**95,6**	**90,9**	**287,9**	**7,9**	**0,4**	**35,9**	**0,2**	**4,9**
ПОЛДНИК														

№604/13	Пирог печеный с капустои и яйцом	100	3,7	3,2	21,4	130	19,2	7,2	35,2	0,48	0,06	4	0,016	1,04
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	Итого за полдник	**300**	**3,9**	**3,2**	**47,1**	**234**	**27,2**	**10,2**	**40,2**	**0,58**	**0,07**	**9**	**0,016**	**1,14**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1700**	**39,91**	**34,19**	**228,72**	**1387**	**630,25**	**181,79**	**738,29**	**14,15**	**0,79**	**58,06**	**40,316**	**7,91**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**ЧЕТВЕРГ**													
ТТК	Кондитерское изделие	20	2,4	0,4	14,6	305	0	0	0	0	0	0	0	0
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№283/13	Запеканка рисовая с творогом, со сгущеным молоком	200/20	11,3	15,2	59,5	422	64	38,4	180	1,6	0,08	0	0,13	1,6
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	**540**	**26,8**	**23,5**	**128,5**	**1068,0**	**226,7**	**84,5**	**429,0**	**5,6**	**0,3**	**1,0**	**100,1**	**106,5**
ОБЕД														
№108/17	Суп картофельный с клецками, с цыпленком	10/250	5,87	4,93	29,1	191	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56
№372/13	Куриное филе, тушенное с капустой	250	22,4	23,2	24,1	395	70	55,7	235	2,86	0,23	42,8	0,39	3,43
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**770**	**32,9**	**29,0**	**104,3**	**819,0**	**130,6**	**125,6**	**434,2**	**7,7**	**0,5**	**57,8**	**20,4**	**5,3**
ПОЛДНИК														
№406/17	Пирог печеный с конфитюром	85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0.01	2	0	0,1
	Итого за полдник	**285**	**3,60**	**3,85**	**62,67**	**300,00**	**17,40**	**15,20**	**42,50**	**1,27**	**0,05**	**2,03**	**28,00**	**0,78**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1595**	**63,36**	**56,28**	**295,46**	**2187**	**374,65**	**225,25**	**905,7**	**14,56**	**0,84**	**60,83**	**148,53**	**112,6**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**ПЯТНИЦА**													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2

№294/17	Биточек из куриного филе	100	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№516/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	**640**	**27,2**	**22,4**	**107,2**	**741,0**	**76,6**	**67,3**	**269,2**	**7,1**	**0,3**	**10,7**	**56,0**	**2,8**
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	250/15	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№331/13	Рыба, тушеная с овощами	75/75	16,3	7,2	6,1	154	37,5	24	225	1,05	0,09	4,5	0,47	3,9
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	200	0,5	0,2	28,9	122	18	12	18	0,7	0,01	27	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**855**	**29,6**	**19,5**	**109,7**	**734,0**	**157,5**	**131,4**	**501,9**	**7,0**	**0,5**	**67,7**	**0,7**	**5,6**
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с творогом	70	9,1	4,6	29	194	50	11	88	0,5	0,09	0	0,03	0,6
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
	Итого за полдник	**270**	**9,8**	**4,69**	**61**	**307**	**82,4**	**27,8**	**124,8**	**1,2**	**0,1**	**0,72**	**0,03**	**1,11**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1765**	**66,64**	**46,63**	**277,87**	**1782**	**316,45**	**226,45**	**895,9**	**15,26**	**0,9**	**79,15**	**56,8**	**9,47**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**СУББОТА**													
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
ТТК	Сосиска, запеченная с сыром, соусом "Школьным"	75	8,4	20,7	0,3	222	27	15	82,5	1,5	0,15	0	0,02	0,3
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**530**	**17,9**	**35,4**	**70,3**	**672,0**	**114,2**	**80,8**	**279,8**	**5,5**	**0,4**	**7,8**	**0,1**	**1,8**
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с цыпленком, со сметаной	10/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0.09	8	0,21	0,2
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	15,1	16,6	9,3	252	57	33	142	3	0,06	22,5	0	3,9
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08

ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**730**	**24,4**	**23,5**	**88,8**	**671,0**	**130,2**	**99,5**	**331,3**	**7,5**	**0,2**	**31,4**	**0,2**	**5,3**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	80	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
	Итого за полдник	**280**	**3,46**	**3,22**	**54,40**	**260,00**	**26,30**	**12,34**	**37,40**	**1,68**	**0,07**	**2,89**	**0,03**	**0,86**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1540**	**45,71**	**62,08**	**213,4**	**1603**	**270,6**	**192,58**	**648,49**	**14,71**	**0,71**	**42,12**	**0,37**	**7,94**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	**ПОНЕДЕЛЬНИК**													
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
ТТК	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	8,8	13	16,4	172,6	238	12,8	144,7	0,7	0,03	0	0,11	0,8
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	4,95	6,98	33,42	217	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05	0,79
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**715**	**23,8**	**23,4**	**129,2**	**778,6**	**504,0**	**99,2**	**484,6**	**8,2**	**0,3**	**6,1**	**0,2**	**2,9**
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, мясом	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
№73/17	Икра кабачковая д/г	40	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216	9,55	13,6	106	1,36	0,04	0	0	3,55
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**865**	**47,9**	**30,1**	**144,9**	**985,3**	**138,9**	**250,8**	**580,4**	**10,5**	**0,6**	**22,5**	**0,2**	**35,8**
ПОЛДНИК														
ТТК	Кондитерское изделие промышленного	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	**228**	**2,2**	**6,4**	**44,6**	**246,0**	**18,0**	**12,0**	**18,0**	**0,7**	**0,0**	**27,0**	**0,0**	**0,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1808**	**73,89**	**59,88**	**318,62**	**2009,88**	**660,81**	**361,96**	**1082,98**	**19,43**	**0,91**	**55,6**	**0,41**	**38,8**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**ВТОРНИК**													
№97/13	Сыр твердый	20	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№386/13	Биточек мясной	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
№516/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**560**	**37,99**	**33,91**	**100,50**	**863,00**	**467,75**	**94,25**	**555,90**	**5,79**	**0,33**	**1,50**	**20,09**	**5,75**
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с мясом, со сметаной	10/250/5	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№367/13	Жаркое по-домашнему	250	28,2	26,8	22,3	443	34,9	60	317	4,9	0,16	8,3	0,02	3,6
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**775**	**37,69**	**33,50**	**96,65**	**841,00**	**126,05**	**124,49**	**485,29**	**9,71**	**0,36**	**20,20**	**0,24**	**5,03**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	100	3,8	5,4	23,1	157	12	7,8	42	0,42	0,05	0,6	0,05	0,6
№556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0.01	2	0	0,1
	Итого за полдник	**300**	**3,9**	**5,5**	**51,0**	**270,0**	**17,0**	**9,8**	**50,0**	**0,8**	**0,1**	**2,6**	**0,1**	**0,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1635**	**79,58**	**72,91**	**248,15**	**1974**	**610,8**	**228,54**	**1091,19**	**16,32**	**0,74**	**24,3**	**20,38**	**11,48**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**СРЕДА**													
№420/10	Йогурт	1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№307/13	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8
№272/13	Каша молочная пшенная, с маслом	200/10	7,2	7,99	34,2	238	112	46	172	2,25	0,16	1,13	0,05	0,12
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**643**	**21,3**	**20,6**	**93,8**	**647,0**	**416,2**	**100,3**	**483,3**	**6,3**	**0,4**	**4,6**	**20,2**	**3,1**
ОБЕД														

№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	25/250	3,9	2,8	20	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3
№435/13	Гуляш из куриного филе	100	16	11,8	3,3	184	18	19	155	1,4	0,05	2	0,03	0,9
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**815**	**30,23**	**22,04**	**119,35**	**794**	**86,95**	**109,35**	**403,9**	**6,26**	**0,33**	**37**	**0,28**	**2,75**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с картофелем	90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
	Итого за полдник	**245**	**4,24**	**2,12**	**52,1**	**244**	**26,5**	**14,34**	**43,2**	**1,46**	**0,07**	**4,09**	**0,008**	**0,24**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1703**	**55,73**	**44,76**	**265,2**	**1685**	**529,6**	**223,94**	**930,4**	**13,99**	**0,77**	**45,65**	**20,438**	**6,06**

№ рец	**Наименование блюда**	**выход**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			
			белки	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**B1**	**C**	**A**	**E**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
ЗАВТРАК	**ЧЕТВЕРГ**													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№208/17	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,73	38,97	375	132	25,56	204	1,23	0,09	0,34	90,8	2,67
№582/13	Какако с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**570**	**26,7**	**28,9**	**108,0**	**798,0**	**295,0**	**82,9**	**412,9**	**7,0**	**0,3**	**11,3**	**90,9**	**4,1**
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,083	11,3	15,22	0,24
№73/17	Икра кабачковая	30	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96
№399/13	Рулет куриный с луком и яйцом	100	17,3	13	9,7	225,7	27	21	141	3	0,07	7	0,03	3,3
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**830**	**46,86**	**28,14**	**115,62**	**843,58**	**224,51**	**134,81**	**461,18**	**8,2**	**0,523**	**33,49**	**15,29**	**35,36**
ПОЛДНИК														
ТТК	Сосиска, запеченная в тесте	25/55	9,5	6,7	26,6	205	13	11	80	10	0,08	0	0,02	0,6
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
	Итого за полдник	**290**	**9,6**	**6,7**	**41,8**	**267,0**	**27,2**	**13,4**	**84,4**	**10,4**	**0,1**	**2,8**	**0,0**	**0,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1690**	**83,22**	**63,73**	**265,44**	**1908,58**	**546,66**	**231,12**	**958,48**	**25,55**	**0,903**	**47,66**	**106,19**	**40,08**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**ПЯТНИЦА**													
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№432/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
№470/13	Макароны отварные с овощами	180	8,04	9,6	33	242	27,6	24	64,8	1,32	0,09	15,6	0,52	1,08
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**740**	**18,04**	**22,76**	**103,35**	**759**	**127,65**	**95,75**	**347,5**	**8,96**	**0,35**	**37,63**	**0,64**	**3,03**
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с цыпленком, со сметаной	25/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0.09	8	0,21	0,2
№391/13	Шницель рыбный н/р	100	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	обед	**825**	**25,23**	**26,14**	**113,43**	**790,00**	**148,65**	**134,65**	**479,54**	**7,86**	**0,38**	**41,90**	**0,86**	**6,89**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с творогом	85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
	Итого за полдник	**285**	**3,6**	**3,85**	**61,17**	**295**	**17,4**	**15,2**	**37,5**	**1,87**	**0,06**	**3,03**	**28**	**1,08**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1850**	**46,87**	**52,75**	**277,95**	**1844**	**293,7**	**245,6**	**864,54**	**18,69**	**0,79**	**82,56**	**29,5**	**11**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**СУББОТА**													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
№377/13	Плов с мясом	250	28,6	28,5	42	540	28,3	61,6	328	5	0,1	1,67	0,25	5,34
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**620**	**35,26**	**29,86**	**101,35**	**818**	**83,45**	**107,35**	**449,3**	**10,12**	**0,27**	**14,5**	**0,25**	**6,69**
ОБЕД														

№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	25/250	3,9	2,8	20	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3
№435/13	Гуляш из куриного филе	100	16	11,8	3,3	184	18	19	155	1,4	0,05	2	0,03	0,9
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**815**	**30,23**	**22,04**	**119,35**	**794**	**86,95**	**109,35**	**403,9**	**6,26**	**0,33**	**37**	**0,28**	**2,75**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с картофелем	90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
	Итого за полдник	**245**	**4,24**	**2,12**	**52,1**	**244**	**26,5**	**14,34**	**43,2**	**1,46**	**0,07**	**4,09**	**0,008**	**0,24**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1703**	**55,73**	**44,76**	**265,2**	**1685**	**529,6**	**223,94**	**930,4**	**13,99**	**0,77**	**45,65**	**20,438**	**6,06**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	**ЧЕТВЕРГ**													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№208/17	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,73	38,97	375	132	25,56	204	1,23	0,09	0,34	90,8	2,67
№582/13	Какако с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**570**	**26,7**	**28,9**	**108,0**	**798,0**	**295,0**	**82,9**	**412,9**	**7,0**	**0,3**	**11,3**	**90,9**	**4,1**
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,083	11,3	15,22	0,24
№73/17	Икра кабачковая	30	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96
№399/13	Рулет куриный с луком и яйцом	100	17,3	13	9,7	225,7	27	21	141	3	0,07	7	0,03	3,3
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**830**	**46,86**	**28,14**	**115,62**	**843,58**	**224,51**	**134,81**	**461,18**	**8,2**	**0,523**	**33,49**	**15,29**	**35,36**
ПОЛДНИК														
ТТК	Сосиска, запеченная в тесте	25/55	9,5	6,7	26,6	205	13	11	80	10	0,08	0	0,02	0,6
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
	Итого за полдник	**290**	**9,6**	**6,7**	**41,8**	**267,0**	**27,2**	**13,4**	**84,4**	**10,4**	**0,1**	**2,8**	**0,0**	**0,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1690**	**83,22**	**63,73**	**265,44**	**1908,58**	**546,66**	**231,12**	**958,48**	**25,55**	**0,903**	**47,66**	**106,19**	**40,08**

№154/13	Суп картофельный с рыбными консервами	15/250	3,6	2,86	19,2	117	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2	0,2
ТТК	Ёжики домашние	100	19	20,8	13,6	318	18	24	164	2	0,08	4	0	6
№292/13	Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	143	53	29	101	1,2	0,68	11	0,96	0,8
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,1	0	24,4	98	7	2	4	0,2	0,01	3	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**805**	**33,0**	**32,6**	**105,4**	**848,0**	**128,0**	**121,4**	**452,9**	**7,2**	**1,0**	**30,0**	**1,2**	**8,3**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с рыбой	70	6,8	2,4	28,4	163	15	12	60	0,5	0,09	0	0,01	0,1
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
	Итого за полдник	**270**	**6,9**	**2,4**	**43,4**	**223,0**	**26,1**	**13,4**	**62,8**	**0,8**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1695**	**75,16**	**64,88**	**250,1**	**1889**	**237,5**	**242,1**	**965**	**18,06**	**1,4**	**44,53**	**1,42**	**15,04**
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		**20487**	**772,52**	**688,24**	**3191,54**	**22144,74**	**5580,58**	**2924,53**	**11121,55**	**204,97**	**10,453**	**606,52**	**425,462**	**312,48**
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		**1707,25**	**64,38**	**57,35**	**265,96**	**1845,40**	**465,05**	**243,71**	**926,80**	**17,08**	**0,87**	**50,54**	**35,46**	**26,04**