



О.В.Кузнецов

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся школ г.Дзержинска
№ 2,3,5,6,7,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71
на 2021-2022 учебный год
(возраст с 12 лет и старше)



Директор МБОУ СОШ №

7

подпись

расшифровка

Черемных В.В.

20__ год.

Меню разработано на основе Сборника рецептов 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.

с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ															с 12 лет и старше						
№ реч	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			вещества							вещества											
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	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																				
№308/13	Омлет с сыром																				
		115	14	21,6	2	259	216	19	257	3	0,08	0	0,3	3,6							
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/10	6,3	8,7	33,7	239	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,39							
№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	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63							
	Итого за завтрак	605	29,33	33,74	94,85	802	490,95	105,35	614,9	8,26	0,37	2,3	0,36	5,14							
№73/17	Икра кабачковая	100	0,72	2,82	4,62	47	24	9	23	0,42	0,02	4,5	0	1,86							
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	10/250	8,3	5,94	19,5	183,4	54	46	200	2,7	0,17	6	0,26	1,18							
№364/13	Шницель мясной	100	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2							
№516/13	Макаронны отварные	180	6,6	5,8	37,9	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8							
№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																			
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							
	Итого за обед	920	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63							
ПОЛДНИК			35,3	25,3	130,2	908,4	142,2	116,5	600,3	12,4	0,6	24,4	5,9	8,3							
ТТК	Кондитерское изделие промышленного																				
№576/13	Чай с сахаром	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							
	Итого за полдник	200	0,3	0,1	15,20	62,00	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	228	2,0	6,3	30,9	186,0	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0							
		1753	66,6	65,3	256,0	1896,4	641,2	226,9	1225,2	21,7	1,0	29,7	6,3	13,4							

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины				
				белки			жир					углевод				
				жир			углевод					жир				
				белки	жир	углевод	кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	СРЕДА															
ЗАВТРАК																
№386/11	Йогурт	1 шт	2,5	2,5	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0		
№301/13	Макаронны отварные с сыром	180/20	8,7	19,4	33,3	345	113	11	102	1,02	0,06	0	0,12	1,02		
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	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	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63		
ОБЕД	Итого за завтрак	610	17,63	22,94	91,85	650	368,95	60,85	327,9	4,68	0,24	3,6	20,12	2,17		
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной															
№71/17	Овощи сезонные д/г	10/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2		
	Запеканка картофельная с мясом, маслом	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	8,75	0	66,5		
№420/13		200/5	16,16	16	33,92	344	27,2	57,6	227,2	0,38	0,38	20,8	0,05	5,92		
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	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	805	26,3	23,0	116,3	782,0	111,2	141,0	443,1	5,1	0,7	64,6	0,3	73,9		
ПОЛДНИК																
№406/17	Пирог печеный с конфитюром	70	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68		
№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	3,57	3,77	49,77	247	23,5	14,6	37,3	1,15	0,05	0,06	28	0,68		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	47,5	49,7	257,9	1679,0	503,7	216,5	808,3	10,9	1,0	68,3	48,4	76,8		

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЧЕТВЕРГ																		
ЗАВТРАК																			
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1					
№326/13	Суфле творожное со сгущеным молоком	200/10	17,36	11,5	32,95	308,4	239,1	30,2	256,7	0,76	0,068	0,3	12,7	0,46					
№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	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63					
ОБЕД	Итого за завтрак	500	23,7	20,8	82,4	615,4	276,2	66,0	367,4	3,6	0,2	0,3	12,8	1,7					
№71/17	Овощи сезонные	100	1,1	0,2	3,8	22	14	20	26	0,9	0,06	17,5	0	133					
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	15/250	5,15	3,65	20	146	23,85	25,85	70,65	1,7	0,11	8	0,2	0,3					
ТТК	Капуста, тушенная с мясом	250	9,37	21,45	17,06	306	127	53	145	2,41	0,2	34,3	0	178					
№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	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52					
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63					
ПОЛДНИК	Итого за обед	895	21,9	26,3	101,6	754,0	194,8	135,2	350,55	8,57	0,52	62,8	0,2	312,85					
№604/13	Пирог печенный с картофелем и луком	65	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08					
№348/17	Кисель из концентрата	200	0,77	0,82	24,94	103	29,14	15,84	19,74	0,47	0,05	0,58	0	0,78					
	Итого за полдник	265	4,85	2,82	48,94	233,00	40,34	23,84	56,54	0,95	0,11	3,78	0,01	0,86					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	50,5	49,9	232,9	1602,4	511,3	225,0	774,5	13,1	0,8	66,9	13,0	315,5					

№ 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			
	ПЯТНИЦА																
ЗАВТРАК																	
№294/17	Котлета куриная, с маслом																
№508/13	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83			
№582/13	Какао с молоком	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7			
ТТК	Батон пшеничный	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0			
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			
ОБЕД	Итого за завтрак	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63			
ТТК		565	34,2	26,5	121,1	860,0	181,6	233,0	575,1	10,8	0,6	1,7	56,1	2,7			
ТТК	Капуста квашенная	100	1,6	5,1	7,7	83	49	15	28	0,7	0,02	27	0,03	2,3			
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с цыпленком, со сметаной	25/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2			
ТТК	Рыбные нагетсы	100	13,9	13,5	3,9	192,7	39	38,7	171,9	0,76	0,1	1,42	24,5	51,2			
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2			
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	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63			
ПОЛДНИК	Итого за обед	945	28,4	30,7	107,3	822,7	230,0	154,1	466,8	7,1	0,5	71,4	24,8	55,2			
ТТК	Булочка с шоколадной глазурью	80	5,3	6,6	42	248	18	7,5	541	0,6	0,09	0	0,05	0,7			
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,20	62,00	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0			
	Итого за полдник	285	5,6	6,7	57,2	310,0	26,0	12,5	551,0	1,6	0,1	3,0	0,1	0,7			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1795	68,2	63,9	289,2	1992,7	437,6	399,6	1592,9	19,5	1,2	76,1	81,0	58,6
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СУББОТА		белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
№389/17	Сок фасованный													
№386/13	Тефтели из говядины	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№516/13	Макароны отварные	75/50	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
№762/97	Кофейный напиток на молоке	180	6,6	5,8	37,9	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
ТТК	Батон пшеничный	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
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
	Итого за завтрак	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
ОБЕД		785	31,9	24,8	121,0	837,0	187,8	87,3	395,9	8,3	0,3	5,3	20,0	5,8
№156/13	Суп "Крестьянский" с цыпленком, со сметаной													
№364/13	Печень по-строгановски	25/250/10	3,55	5,23	12,74	127,6	42,6	20,8	74	0,92	0,063	10,3	15,18	2,44
№459/13	Рис отварной	50/50	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2
№342/17	Компот из груш+С	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
ТТК	Хлеб ржаной	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
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
	Итого за обед	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
ПОЛДНИК		845	26,9	22,2	113,9	771,6	99,9	95,5	478,3	10,1	0,4	24,2	20,8	7,3
№633/13	Булочка Домашняя													
№342/17	Компот из яблок	55	6,7	12,6	55,4	362	14	9	58	0,7	0,12	0	0,09	0,9
	Итого за полдник	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
		255	6,86	12,76	83,30	476,00	28,20	14,14	62,39	1,65	0,13	0,90	0,09	0,98

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины				
				белки	жиры	глеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Итого за день	1885	65,7
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																		
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																		
№96/13	Масло сливочное																	
№97/13	Сыр	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2									
		30	7,1	9,1	0	111	294	15	174		0,3	0,01	0,2	0,06	0,1			
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом																	
№582/13	Какао с молоком	200/10	5,9	2,9	39,6	208	125	36	153		1,33	0,05	1,33	0	0,8			
ТТК	Батон пшеничный	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90		1	0,04	1	0,01	0			
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			
		40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1		1,76	0,08	0	0	0,63			
Итого за завтрак				22,1	23,7	98,9	698,0	566,0	99,4	524,9	5,2	0,2	2,5	0,1	2,3			
ОБЕД																		
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками																	
№73/17	Икра кабачковая д/г	17,5/250	8,9	5,2	17,4	153	29	36	126		2	0,14	11	0,21	0,3			
№269/17	Котлета "Особая"	50	0,59	2,35	3,85	39	20	7,5	19		0,35	0,01	3,7	0	1,55			
№508/13	Каша гречневая рассыпчатая	100	15	19,8	11,8	286	12	24	154		2	0,18	0	0	3,6			
№376/17	Чай с сахаром	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242		5,4	0,25	0	0,04	0,7			
ТТК	Хлеб ржаной	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			
		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				40,9	35,9	128,8	1004,0	113,9	265,3	649,7	12,6	0,7	14,7	0,3	7,3			

ПОЛДНИК														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
№ рецепта			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
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
№396/13	Биточек "Школьник"	100	15,8	22,2	8,2	292	12	20	148	2	0,22	2	0	3,2
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
№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	40	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	28,79	32,11	91,30	760,00	165,75	87,25	404,90	5,29	0,42	3,30	20,05	4,65
ОБЕД														
Борщ из свежей капусты, с картофелем, с мясом, со сметаной		10/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№136/13	Капуста квашенная д/г	50	0,8	2,55	3,85	41,50	24,5	7,5	14	0,35	0,01	13,5	0,01	1,15
№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
№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	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	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		850	38,43	35,99	99,00	876,50	141,35	128,85	497,90	10,11	0,37	35,80	0,25	6,50
ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба Деревенская	55	6	3,3	48	237	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01	0,7
№586/13	Напиток цитрусовый+с	200	0,1	0	24,4	98	7	2	4	0,2	0,01	3	0	0,1
Итого за полдник		255	6,1	3,3	72,4	335,0	18,0	10,0	52,0	0,8	0,1	3,0	0,0	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662,5	69,1	62,9	300,1	2037,0	697,9	374,7	1226,6	18,6	1,0	20,2	0,4	10,4

№606/13	Ватрушка с конфитюром	75	4,3	2,1	44	213	14	7	39	0,7	0,08	0	0,02	0,5
№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	275	4,37	2,12	59	273	25,1	8,4	41,8	0,98	0,08	0,03	0,02	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1715	71,59	70,22	249,3	1909,5	332,2	224,5	944,6	16,38	0,87	39,13	20,32	11,65
№ реч	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины					
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
	СРЕДА		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№386/11	Йогурт	1 шт	2,5	2,5	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
	Макароны, запеченные с яйцом и сыром, с маслом	200/5	12	19,2	30,8	344,6	78,6	19,4	171,7	1,6	0,074	0,52	140	125
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
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	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	610	20,8	22,6	99,9	691,6	334,6	67,3	392,6	4,4	0,3	6,1	160,0	126,3
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
№294/17	Котлета из индейки	100	16,6	10,9	15,5	230	19,9	27,5	178,5	1,9	0,1	0	18	0,69
№487/13	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	11,8	131	108	35	71	1,4	0,05	32	0,13	0,3
№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	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	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	820	31,1	19,86	96,25	712	188,95	125,25	446,2	7,24	0,39	40,03	18,33	2,44
ПОЛДНИК														
№635/13	Булочка с маком	80	10	5,4	57,5	318	124	23	135	0,8	0,16	0	0,03	0,9

№342/17	Компот из 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
	Итого за полдник	280	10,2	5,6	85,4	432,0	138,2	28,1	139,4	1,8	0,2	0,9	0,0	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	62,1	48,1	281,6	1835,6	661,8	220,7	978,2	13,4	0,9	47,0	178,3	129,7
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЧЕТВЕРГ													
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№321/13	Запеканка из творога с морковью, со стущеным молоком	200/30	25,6	11,5	46,2	389,9	191,9	47,9	291,9	1,86	0,106	1,99	0,93	2,79
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	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	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	555	37,1	17,1	96,0	686,9	246,9	92,1	484,6	6,4	0,3	5,0	100,9	107,9
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	0,83	11,3	15,22	0,24
ТТК	Соте из куриной грудки	100	20,1	8,4	5,6	251	41	80	175	1,7	0,09	7,5	0,1	42,08
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
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	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	820	33,08	19,34	99,69	797,60	169,55	178,15	442,9	6,88	1,21	50,8	15,36	43,77
ПОЛДНИК														
ТТК	Крендель с сахаром	50	4,8	7,8	36,1	234	13	7	47	0,5	0,08	0	0,06	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

	Итого за полдник	250	4,9	7,8	51,1	294,0	24,1	8,4	49,8	0,8	0,1	0,0	0,1	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	75,1	36,4	246,8	1778,5	440,6	278,7	977,3	14,1	1,6	55,8	116,4	152,5
№ реч	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3												
	ПЯТНИЦА													
ЗАВТРАК														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№487/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
№516/13	Макароны оварные	180	6,6	5,8	37,9	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№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	40	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	18,53	29,74	97,95	808	207,95	83,35	393,9	6,36	0,34	19	0,23	2,65
ОБЕД														
№157/04	Солянка домашняя со сметаной	250/10	8	12,3	12,95	239	32,7	30,2	124,4	1,7	1,7	16,6	0,01	0,7
№71/17	Овощи сезонные д/г	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	8,75	0	66,5
№391/13	Шницель рыбный	100	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2
№196/13	Картофель отварной	180	3	5,52	23,7	157	19	33	81	1,2	0,012	21	0,048	0,24
№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
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	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	870	30,24	32,78	108,98	900,00	155,65	148,19	525,34	9,69	1,94	50,94	0,66	73,95
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с капустой и яйцом	70	3,7	3,2	21,4	130	19,2	7,2	35,2	0,48	0,06	4	0,016	1,04
№588/13	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4

	Итого за полдник	270	3,8	3,3	47,8	238	24,2	9,2	38,2	1,48	0,07	7	0,016	1,44					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	52,6	65,8	254,7	1946,0	387,8	240,7	957,4	17,5	2,4	76,9	0,9	78,0					
№ реч	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
1	2	3	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
	СУББОТА		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																			
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1					
№386/13	Биточек мясной	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6					
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3					
№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	40	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	25	30,96	94,85	752	52,05	78,75	321,7	5,44	0,24	0,03	0,12	5,15					
ОБЕД																			
№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					
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	13,25	8,5	18,75	205	56,5	41,25	166,38	1,54	0,15	18,75	27,5	0,55					
№389/17	Сок фасованный	200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2					
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	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	745	24,0	12,3	92,5	579,0	120,5	115,6	364,3	8,1	0,4	34,8	27,7	2,1					
ПОЛДНИК																			
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	55	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	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1					
	Итого за полдник	255	3,9	5,5	51,0	270,0	17,0	9,8	50,0	0,8	0,1	2,6	0,1	0,7					

[illegible]