

УТВЕРЖДАЮ



Директор МУП ТМО «КНШ»

СОГЛАСОВАНО



Директор МУП ТМО «КНШ»

Ю.А. Дылина

Примерное циклическое меню 10-дневное для обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше) на летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>I неделя – ПН</b>													
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,0	7,1	38,9	251,9	0,1	1,4	41,854	0,82	148	208	41	2,0
64	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>17,2</b>	<b>17,3</b>	<b>75</b>	<b>525,5</b>	<b>0,1</b>	<b>62,5</b>	<b>104,11</b>	<b>1,73</b>	<b>408</b>	<b>400</b>	<b>78</b>	<b>3,7</b>
	<b>Обед</b>													
17	Салат из свежих помидоров (заправка)	80	0,8	2,5	3,1	38,6	0	17,1	0	1,59	11	20	15	0,7
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
338	Кнедли говяжьи с рисом	110	14,4	12,9	8,1	206,1	0	0,2	20,9	0,4	26	132	19	1,7
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	17,1	149,5	0,1	10,9	5,4	2,33	55	85	40	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	<b>Итого</b>		<b>30,1</b>	<b>29,5</b>	<b>104,9</b>	<b>805,7</b>	<b>0,4</b>	<b>36,7</b>	<b>34,4</b>	<b>8,22</b>	<b>179</b>	<b>428</b>	<b>138</b>	<b>8,6</b>
	<b>Итого день</b>		<b>47,3</b>	<b>46,8</b>	<b>179,9</b>	<b>1313,2</b>	<b>0,5</b>	<b>99,2</b>	<b>138,51</b>	<b>9,95</b>	<b>587</b>	<b>828</b>	<b>216</b>	<b>12,3</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	I неделя – ВТ															
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
281	Запеканка пшеничная с творогом	180	15,7	8,5	45,1	320,3	0,2	0,1	57,164	0,8	108	255	58	2,2				
406	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,6	2,8	29,6	0	0,1	9,79	0,03	26	19	3	0				
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0				
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5				
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2				
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9				
	<b>Итого</b>		<b>20,3</b>	<b>19</b>	<b>86,1</b>	<b>597,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>106,956</b>	<b>1,83</b>	<b>168</b>	<b>324</b>	<b>80</b>	<b>5,8</b>				
	<b>Обед</b>																	
28	Салат из свежлы с яблоками (масло)	80	0,8	4,9	8,6	82,3	0	5,1	0	2,21	22	23	13	1,2				
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6				
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0				
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	110	12,9	8,3	10,7	169,6	0,1	0,5	58,035	1,03	117	104	19	0,8				
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,1	10,4	125,1	0,1	4,3	35,91	0,22	44	89	28	0,9				
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7				
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3				
	<b>Итого</b>		<b>29,7</b>	<b>27,6</b>	<b>105,5</b>	<b>789</b>	<b>0,4</b>	<b>98,3</b>	<b>102,145</b>	<b>8,07</b>	<b>266</b>	<b>391</b>	<b>117</b>	<b>7,1</b>				
	<b>Итого день</b>		<b>50</b>	<b>46,6</b>	<b>191,6</b>	<b>1386,8</b>	<b>0,6</b>	<b>108,4</b>	<b>209,101</b>	<b>9,9</b>	<b>434</b>	<b>715</b>	<b>197</b>	<b>12,9</b>				

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>1 неделя – СР</b>													
	<b>Завтрак</b>													
213	Каша гречневая вязкая	200	8,6	7,5	31,5	227,8	0,1	0,7	37,30	0,44	113	217	108	3,3
267	Дйпо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
73	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	4,2	20,6	126,8	0	0,1	20	0,39	7	16	4	0,5
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,2</b>	<b>19,9</b>	<b>89,4</b>	<b>617,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,5</b>	<b>176,925</b>	<b>1,87</b>	<b>273</b>	<b>415</b>	<b>145</b>	<b>7,4</b>
	<b>Обед</b>													
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	0	1,14	15	26	11	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тфтели из говядины в молочном соусе	110	12,6	12,2	7,6	18,9	0	0,7	28,6	0,48	45	121	17	1,6
380	Капустя тушенная	180	3,7	6,1	13,7	136,8	0	21,2	30,78	0,39	98	73	36	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	<b>Итого</b>		<b>28,2</b>	<b>28,2</b>	<b>104,4</b>	<b>798,9</b>	<b>0,3</b>	<b>29,8</b>	<b>67,5</b>	<b>6,43</b>	<b>252</b>	<b>442</b>	<b>141</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итого день</b>		<b>48,4</b>	<b>48,1</b>	<b>193,8</b>	<b>1416,1</b>	<b>0,4</b>	<b>36,3</b>	<b>244,25</b>	<b>8,3</b>	<b>525</b>	<b>857</b>	<b>286</b>	<b>15,5</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, <sup>2</sup>	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>I неделя – ЧТ</b>														
	<b>Завтрак</b>														
17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7	
259	Макаронны отварные с сыром	180	10,9	9	31,8	252,1	0,1	0,1	66,35	0,95	200	161	19	1,2	
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4	
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8	
	<b>Итого</b>		<b>20,2</b>	<b>17,5</b>	<b>80,2</b>	<b>523,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>	<b>85,65</b>	<b>4,4</b>	<b>345</b>	<b>349</b>	<b>80</b>	<b>4,3</b>	
	<b>Обед</b>														
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5	
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10	91,9	0,1	7,9	0	2,37	35	61	28	1,4	
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0	
333	Голубцы ленивые	110	12,3	13,8	4,8	192,3	0	11,3	20,9	0,38	26	134	22	1,9	
152	Картофель отварной	180	5	6,8	18,6	156,6	0,1	24,1	32,578	0,25	18	92	34	1,3	
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7	
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3	
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5	
	<b>Итого</b>		<b>29,5</b>	<b>30,4</b>	<b>105,7</b>	<b>814,3</b>	<b>0,4</b>	<b>47,8</b>	<b>61,678</b>	<b>6,99</b>	<b>148</b>	<b>466</b>	<b>151</b>	<b>8,6</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>49,7</b>	<b>47,9</b>	<b>185,9</b>	<b>1338,2</b>	<b>0,6</b>	<b>65,7</b>	<b>147,328</b>	<b>11,39</b>	<b>493</b>	<b>815</b>	<b>231</b>	<b>12,9</b>	

№ рецепт муры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>1 неделя – ПП</b>													
	<b>Завтрак</b>													
27	Салат из свеклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	25	34	20	0,9
330	Плов из говядины	180	14,6	16,4	31,4	332,7	0	0,7	0	3,73	17	192	38	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>21,4</b>	<b>22,3</b>	<b>87,1</b>	<b>635,4</b>	<b>0,1</b>	<b>84,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,61</b>	<b>76</b>	<b>302</b>	<b>82</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	110	12,7	11,8	5,8	180,6	0	0,7	67,76	0,44	23	95	14	0,8
257	Макаронны отварные с томатом	180	6,5	6,6	33,2	218,3	0,1	1,8	45,18	1	14	60	17	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>30,2</b>	<b>27,8</b>	<b>113,3</b>	<b>825</b>	<b>0,3</b>	<b>25,4</b>	<b>129,94</b>	<b>6,43</b>	<b>141</b>	<b>336</b>	<b>100</b>	<b>8,7</b>
	<b>Итого день</b>		<b>51,6</b>	<b>50,1</b>	<b>200,4</b>	<b>1460,4</b>	<b>0,4</b>	<b>109,9</b>	<b>121,24</b>	<b>14,04</b>	<b>217</b>	<b>638</b>	<b>182</b>	<b>13,7</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий нось	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя – ПН</b>													
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	220	7,7	9,1	31,2	237,9	0,2	1,6	45,717	0,58	169	222	59	1,3
267.	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>19,7</b>	<b>17,4</b>	<b>76,5</b>	<b>544,9</b>	<b>0,2</b>	<b>62,6</b>	<b>165,342</b>	<b>1,7</b>	<b>341</b>	<b>424</b>	<b>95</b>	<b>3,2</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло)	80	0,8	4,9	2,8	58,6	0	10,7	0	2,43	14	24	13	0,6
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	21	45	18	0,7
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	110	15,2	11,3	16,2	227,8	0,1	0	4,4	1	8	160	23	2,1
380	Калюста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,39	98	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>29,7</b>	<b>29,1</b>	<b>106,2</b>	<b>801</b>	<b>0,4</b>	<b>39,2</b>	<b>43,18</b>	<b>7,5</b>	<b>194</b>	<b>432</b>	<b>127</b>	<b>7,7</b>
	<b>Итого день</b>		<b>49,4</b>	<b>46,5</b>	<b>182,7</b>	<b>1350,9</b>	<b>0,6</b>	<b>101,8</b>	<b>208,522</b>	<b>9,2</b>	<b>535</b>	<b>856</b>	<b>222</b>	<b>10,9</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>2 неделя – ВТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из капусты белокочанной (масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты «Школьные»	80	12,2	8,8	10,6	170,2	0,1	0,2	24,35	1,13	40	109	17	1,6
152	Картофель отварной	170	3,9	5,4	14,5	121,8	0,1	18,7	25,333	0,2	14	72	26	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>21,4</b>	<b>18,6</b>	<b>71,2</b>	<b>536,5</b>	<b>0,2</b>	<b>109,1</b>	<b>49,883</b>	<b>4,35</b>	<b>105</b>	<b>252</b>	<b>70</b>	<b>4,6</b>
	<b>Обед</b>													
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	0	1,14	15	26	11	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	110	10,4	12,2	2,4	160,9	0	0,4	58,03	0,5	18	55	15	0,8
256	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,5	222,5	0,1	0	37,76	1	11	54	10	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>28,3</b>	<b>111,9</b>	<b>817</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>103,99</b>	<b>6,68</b>	<b>120</b>	<b>328</b>	<b>100</b>	<b>6,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>50,4</b>	<b>46,9</b>	<b>183,1</b>	<b>1353,5</b>	<b>0,6</b>	<b>118,9</b>	<b>153,873</b>	<b>11,03</b>	<b>225</b>	<b>580</b>	<b>170</b>	<b>11,2</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя – СР</b>	<b>2</b>												
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша «Дружба»	220	5,8	7,4	30,6	211,6	0,1	1,4	43,3	0,15	142	154	34	0,4
64	Бульброд с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>17,5</b>	<b>84,1</b>	<b>559,8</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>105,556</b>	<b>3,25</b>	<b>379</b>	<b>358</b>	<b>101</b>	<b>2,5</b>
	<b>Обед</b>													
28	Салат из свеклы с яблоками (масло)	80	0,8	4,9	8,6	82,3	0	5,1	0	2,21	22	23	13	1,2
103	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,4	3,5	58,9	0	10	0	2,36	33	28	14	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тертлеги из говядины в молочном соусе	110	12,6	12,2	7,6	189,9	0	0,7	28,6	0,48	45	121	17	1,6
178	Рагу из овощей с кабачками	180	4,9	5,4	15,5	129,8	0,1	9,1	31,86	0,4	96	108	38	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>28,8</b>	<b>29,5</b>	<b>105,1</b>	<b>799,9</b>	<b>0,3</b>	<b>28,9</b>	<b>68,56</b>	<b>6,09</b>	<b>252</b>	<b>405</b>	<b>123</b>	<b>9,9</b>
	<b>Итого день</b>		<b>45</b>	<b>47</b>	<b>189,2</b>	<b>1359,7</b>	<b>0,4</b>	<b>41,1</b>	<b>174,116</b>	<b>9,34</b>	<b>631</b>	<b>763</b>	<b>224</b>	<b>12,4</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>2 неделя – ЧТ</b>														
<b>Завтрак</b>														
282	Запеканка рисовая с творогом	180	12,3	7,1	44,3	290	0,1	0,1	56,449	0,87	90	195	36	0,6
406	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,6	2,8	29,6	0	0,1	9,792	0,03	26	19	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Груша	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	<b>Итого</b>		<b>19,4</b>	<b>19,3</b>	<b>86,3</b>	<b>597,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>125,241</b>	<b>1,74</b>	<b>255</b>	<b>348</b>	<b>80</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	6,7	73,9	0	8	0	2,37	36	49	24	1,1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнедли из пшеницы с рисом (кура)	110	12,7	11,8	5,8	180,6	0	0,7	67,76	0,44	23	95	14	0,8
378	Пюре картофельное с морковью	210	4,4	8,5	15,4	155,1	0,1	5,1	43,092	0,55	54	111	54	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	<b>Итого</b>		<b>29,1</b>	<b>29,7</b>	<b>103,7</b>	<b>798,5</b>	<b>0,3</b>	<b>24,4</b>	<b>119,052</b>	<b>6,25</b>	<b>203</b>	<b>429</b>	<b>150</b>	<b>8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>48,5</b>	<b>49</b>	<b>190</b>	<b>1396,2</b>	<b>0,4</b>	<b>30,3</b>	<b>244,293</b>	<b>7,99</b>	<b>458</b>	<b>777</b>	<b>230</b>	<b>12</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>2 неделя – III</b>														
<b>Завтрак</b>														
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4	0	31	0	1,95	9	16	9	0,5
350	Тертельи из говядины с рисом «ежкики»	80	9,6	9,5	11,2	168,4	0	1	17,828	0,39	41	113	17	0,9
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	170	4,5	7,1	16,6	148,7	0,1	8,4	35,7	0,37	79	101	39	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
<b>Итого</b>			<b>20,8</b>	<b>21,2</b>	<b>73,7</b>	<b>569,1</b>	<b>0,2</b>	<b>43,3</b>	<b>53,928</b>	<b>3,73</b>	<b>164</b>	<b>329</b>	<b>96</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>														
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	80	0,9	4,9	2,5	57,5	0	13,8	0	2,18	25	22	11	0,4
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	110	11,7	3,4	4,8	97	0,1	2,1	7,644	1,74	40	199	403	0,4
152	Картофель отварной	210	6	10,7	21,6	206	0,2	28,1	0	4,6	8	105	40	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
<b>Итого</b>			<b>29,8</b>	<b>26,5</b>	<b>111,1</b>	<b>801,3</b>	<b>0,6</b>	<b>44,6</b>	<b>15,644</b>	<b>12,23</b>	<b>154</b>	<b>529</b>	<b>519</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого день</b>			<b>50,6</b>	<b>47,7</b>	<b>184,8</b>	<b>1370,4</b>	<b>0,8</b>	<b>87,9</b>	<b>69,572</b>	<b>15,96</b>	<b>318</b>	<b>850</b>	<b>615</b>	<b>12</b>
<b>Общий итог:</b>			<b>490,9</b>	<b>476,6</b>	<b>1881,4</b>	<b>13745,1</b>	<b>5,3</b>	<b>799,5</b>	<b>1710,795</b>	<b>107,08</b>	<b>4423</b>	<b>7679</b>	<b>2573</b>	<b>125,8</b>
<b>В среднем за период:</b>														
<b>Завтрак</b>			<b>49,1</b>	<b>47,6</b>	<b>188,1</b>	<b>1374,5</b>	<b>0,5</b>	<b>79,9</b>	<b>171,0</b>	<b>10,7</b>	<b>442,3</b>	<b>767,9</b>	<b>257,3</b>	<b>12,5</b>
<b>Обед</b>			<b>19,6</b>	<b>19</b>	<b>80,9</b>	<b>570,7</b>	<b>0,1</b>	<b>41,4</b>	<b>97,3</b>	<b>3,2</b>	<b>251,4</b>	<b>350,1</b>	<b>90,7</b>	<b>4,6</b>
<b>Итого</b>			<b>29,5</b>	<b>28,6</b>	<b>107,2</b>	<b>803,8</b>	<b>0,4</b>	<b>38,5</b>	<b>73,7</b>	<b>7,5</b>	<b>190,9</b>	<b>417,8</b>	<b>166,6</b>	<b>7,9</b>