

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №1

Звездина
Н.М. Звездина

« 30 » декабря 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Шепеленко
И.В. Шепеленко

« 30 » декабря 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №1» г. Дзержинска
на 2021-2022 уч. год
(для возрастных групп 7-11 лет)**

Меню разработано на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва, 2017г, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под ред. Ф.Л.Марчука, Москва, 1996 г.

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2,38	7,55	9,07	114,57	0,06	14,61	0	0,8	47,28	47,04	21,24	0,79
289/2017	Рагу из птицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,082	0	32	0,34	19,2	21,2	168	1,24
309/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
377/2017	Чай с сахаром, лимонном	200/10	0,2	0,00	14,0	56,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-1086 317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,34	0,28	12,54	58,8	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		31,25	23,46	100,4	738,53	0,314	24,21	32,03	2,47	116,16	116,27	321,75	7,54
	Полдник													
ТТК	Кекс «Изи Вивакейк»	1/50	2,82	8,5	22,43	177,57	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		2,82	8,5	46,43	273,57	0,036	4	2,5	1,033	21,5	11	36,5	3,3
	Итого за день		56,56	56,34	240,11	1732,4	0,624	30,65	153,83	3,85	810,36	547,61	631,25	13,54

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
234/2017	Котлеты рыбные	1/75	16,73	10,3	14,14	214,19	0,04	0	10	2,7	64	32	172	1,2
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0	0,2	29,0	28,0	1,0	25,4	44,0	109,7	1,6
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Кондитерское изделие	1/35	1,9	5,0	16,8	159,0	0,018	0	2,8	0,85	7,7	6	23,5	0,7
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10 686317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,34	0,28	12,54	58,8	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		35,31	23,24	150,9	809,28	0,38	24,5	4,001	2,48	93,26	186,0 7	426,2	9,5
	Полдник													
406/2017	Пирог с ягодами, яблоками	1/75	3,57	3,72	32,7	178,65	0,043	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		3,77	3,72	46,7	234,65	0,043 2	0,001	87,36	0,432	26,4	11,28	37,76	0,801
	Итого за день		61,4	49,35	334,97	1888,33	0,803	53,62	185,0 6	8,542	211,0	370,0 5	910,1 6	16,4

День: среда.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	Fe
3-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,40	0,08	1,43	8,2	0,01	5,2	0	0,3	7,1	12	8,1	0,31
243/2017	Сосиска отвар- ная	1/60	34,06	38,3	12,38	38,3	0,08	0,8	30,0	2	38	24	180	1,9
204/2017	Макароны от- варные с сыром	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
ТТК	Булочка пше- ничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		48,8	46,52	126,79	629,31	0,361	10,08	78,0	3,75	86,88	149,9	539,76	8,08

	Обед													
	Закуска овощная	1/70	0,63	0,112	2,0	11,9	0,014	7,84	0	0,98	10,5	19,6	11,9	0,5
82/2017	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	240/10	2,11	6,22	11,4	115,6	0,156	10,3	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
278/2017	Тефтели с соусом	80/40	5,92	7,28	7,68	120	0,04	0,9	0	3,75	22	19	107	0,8
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
ТУ9113-163-106 86317 -05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
	Итого		24,56	28,01	136,46	906,25	0,857	101,2	10,02	8,19	181,52	210,7	630,56	8,03
	Полдник													
648/1996	Напиток из яблок и вишни	1/200	0	0	22	88	0	0	0	0	11	3	1	0,3
410/2017	Ватрушка с повидлом	1/75	4,1	4,2	45,88	237,73	0,07	0,15	0	0	13,34	8,91	27,24	0,91
	Итого		4,1	4,2	67,88	325,73	0,07	0,15	0	0	24,34	11,91	28,24	1,21
	Итого за день		77,46	78,73	331,13	1861,29	1,28	106,23	88,02	11,64	285,74	360,5	1190,46	17,01

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/ № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(Г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/100	0,6	0,8	3,5	68,0	0,05	0,75	2,5	0	152,5	120	18,75	0,125
211/2017	Омлет с сыром	1/115	18,4 9	18,54	161,1 8	887,2 7	0,12	1,0	0,4	2,4	201,6 4	26,6	306	2,64
173/2017	Каша вязкая молоч- ная пшеничная с мас- лом	200/10	2,8	2,53	22,05	129,5 7	0,084	0,95 2	45,4 4	0,01 77	0,9	110, 1	22,1 1	0,54
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,07	1,22	20,89	106,90	0,06	0	0	0	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ9113- 163- 10686317	Хлеб ржаной	1/20	0,96	0,2	8,96	42,0	0,026	0	0,000 7	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
380/2017	Кофейный напиток с молоком сгу- щенным	1/200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,5 8	5,62	0,04
	Итого		27,32	25,3	238,9	1349,7	0,35	2,78	48,35	2,75	415,2	310,2	401,5	4,3

	Обед													
	Овощная закуска	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,216	5,83	0	1,224	38,79 6	34,34	103,2	2,044
259/2017	Жаркое по - домаш- нему	1/200	14,06	20,67	18,95	337,14	0,18	7,73	0	0,08	40,8	52,45	285,9 1	4,29
349/2017	Компот из смеси су- хофруктов	1/200	3,31	0,45	160,0 7	664	0,08	3,63	0	0,46	162,4	87,3	117, 2	3,49
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,3	1,71	29,25	149,66	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 1631068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	1,34	0,28	12,54	58,8	0,037	0	0,001 1	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		28,95	28,46	239,4	1626,3 6	0,69	44,06	125,3 6	6,99	323,6	232,8	604,4	9,95
	Полдник													
408/201 7	Пирог слоеный с творогом	1/70	6,96	10,98	22,15	217,32	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		7,16	10,98	36,15	273,32	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		63,43	64,74	514,45	3249,38	1,14	46,84	173,7	10,8	763,45	295,93	1077,1	15,46

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
5-й день														
	Завтрак													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
268/2017	Шницель из говядины	1/75	10,73	13,95	9,82	222,0	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
312/2017	Картофельное пюре	1/180	4,21	4,48	23,69	151,92	0,144	19,39	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
348/2017	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	2,43	13,5	24,9	232,96	0,0432	0,001	87,36	0,432	14,4	5,28	29,76	0,001
	Итого		29,51	35,34	250,9	1460,2	0,464	27,9	175,36	4,18	269,4	243,0	593,4	7,6

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, с рыбными консервами	1/250	3,96	5,6	16,2	141,24	0,216	11,52	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
265/2017	Плов	1/200	37,6	43,49	62,73	255,15	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,55	3,14
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		52,9	53,5	178,4	880,0	0,495	24,37	0,0015	8,7	118,0	139,8	471,0	10,1
	Полдник													
406/2017	Слойка дрожжевая со сгущённым молоком	1/70	5,46	6,03	36,79	223,51	0,328	0,3	12	11,06	99,1	35,2	128,7	1,46
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		5,46	6,03	60,79	319,51	0,328	0,3	12	11,06	111,1	41,2	136,7	2,26
Итого за день			87,87	94,87	490,09	2659,71	1,287	52,57	187,36	23,94	498,5	424,0	1201,1	19,96

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле-воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
	Завтрак													
	Продукт йогурт-ный	1/100	5,0	3,2	3,5	68,0	0,034	1,035	23	0	139,15	17,25	108,1	0,115
15/2017	Сыр	1/30	6,58	6,65	0	85,83	0,008	0,18	52,5	0	250	13,75	150	0,18
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0,017	133,38	156,72	37,22	0,81
380/2017	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,58	5,62	0,04
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-16 3-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		26,85	26,13	112,3	800,64	0,26	2,25	130,3	0,467	584,9	245,2	365	2,41

	Обед													
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18	0,064	7,18	4,0	1,02	19,88	15,71	53,73	0,8
260/2017	Гуляш	50/50	6,68	4,52	2,36	77,2	0,06	0	0	0,5	19	18	172	2,3
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,46	10,44	26,34	221,4	0,24	0	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		29,84	24,37	137,9	892,9	0,514	7,18	4,004	2,12	91,88	181,2	525,3	9,23
	Полдник													
ТТК	Кекс «Изи Вива-кейк»	1/50	2,82	8,5	22,43	177,57	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		2,82	8,5	46,43	273,57	0,036	4	2,5	1,033	21,5	11	36,5	3,3
	Итого за день		59,51	59	290,63	1967,11	0,79	9,43	136,8	3,42	696,28	437,4	920,8	12,94

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
	Завтрак													
289/2017	Рагу из курицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147	0,08	0	30,0	2	38	24	180	1,9
304/2017	Рис отварной	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0	0,144	0	48,0	0,84	16,8	90	273,6	1,8
348/2017	Компот из пло- дов (ягод) су- шенных	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пше- ничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163-1068 6317 -05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/100	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	Итого		34,63	17,45	227,2	1365,8	0,427	3	80,5	4,08	234,98	222,7	649,66	7,868

	Обед													
ТТК	Закуска овощная	1/100	0,9	0,16	2,86	17	0,02	11,2	0	0,14	15	28	17	0,7
82/2017	Борщ с капустой, картофелем	1/250	1,8	5,02	10,93	103,75	0,156	10,7	10	0,846	59,96	31,2	204,5	1,356
268/2017	Шницель из говядины	1/75	10,73	13,95	9,82	222	0,01	0	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
309/2017	Макароны отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		30,1	28,17	154,3	1023,4	0,418	203	20,025	5,144	167	111,6	475,24	7,98
	Полдник													
ТТК	Бантик слоеный	1/50	2,92	9,54	23,13	192,18	0,016	0	2,5	0,833	7,5	5	22,5	0,5
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого		2,92	9,54	47,13	288,18	0,036	4	2,5	1,033	21,5	13	36,5	3,3
	Итого за день		67,65	55,07	428,63	2677,38	0,881	231,6	22,55	9,511	292,5	191,7	897,84	15,8

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
96/2017	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,32	6,39	12,4	118,96	0,092	8,09	0	0,97	41,4	29,9	50,87	0,92
256/2017	Мясо тушеное	60/50	15,2	14,66	1,33	225	0,01	0,18	10,0	2,8	53,0	26,0	148,0	0,7
143/2017	Рагу из овощей	1/180	3,03	18,84	14,74	243,43	0,1	21,44	78,8	0	63,7	27,87	77,14	1,03
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
	Итого		31,66	44,23	116,55	1022,5	0,351	29,71	88,8	4,34	185,6	112,0	373,7	5,22
	Полдник													
164/2000	Пирог Домашний с маком	1/65	5,21	11,76	30,51	248,85	0,1	0	0	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
377/2017	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		5,41	11,76	44,51	304,85	0,1	0	0	1,04	24,65	23,15	71,16	1,21
	Итого за день		65,87	81,04	232,06	2575,35	12,8	77,1	238,82	8,0	261,9	281,3	731,8	18,15

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/No рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
250/2017	Бефстроганов из мяса	45/45	15	15,4	12,6	250,0	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
312/2017	Картофельное пюре	1/180	4,21	4,48	23,69	151,92	0,24	19,39	0,024	0,024	26,496	122,24	208,89	4,056
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0	0,02	4,0	0	0,2	14	8	14	2,8
ткк	Булочка пше- ничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113- 163- 10686317 - 05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
	Итого		27	22,98	113,21	768,73	12,367	47,39	150,02	2,634	51,656	146,15	286,95	11,72

Обед														
71/2017	Овощи сезон- ные	1/30	0,3	0,052	0,8	5,1	0,06	3,36	0	0,42	4,5	8,4	5,1	0,21
99/2017	Суп из овощей со сметаной	240/10	1,9	6,29	9,68	107,44	0,156	10,01	10	0,8	66,4	26,6	190,8	0,85
265/2017	Плов	1/200	37,6	43,49	62,73	255,15	0,1	3,25	0	6	42,19	60,22	255,55	3,14
348/2017	Компот из кура- ги	1/200	3,9	0,23	138,15	574,0	0,08	3,0	0	0	161,6	87,8	109,5	2,4
ТТК	Булочка пше- ничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,292	0,756
ТУ9113- 163-1068 6317 -05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,392	1,0192
338/2017	Фрукт по сезону	1/150	1,4	0,3	12,6	64,0	0,3	90	0	3	51	20	35	0,5
	Итого		58,21	55,6	304,4	906,22	0,43	41,86	10,00	10,07	152,6	131,1	650,61	7,9
Полдник														
406/2017	Слойка дрожже- вая с повидлом	1/75	3,55	3,58	44,92	226,13	0,1	0,22	0	1,04	15,39	20,39	70,88	0,96
342/2017	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,018	70,4	0	0,46	12,78	17,2	9,48	0,813
	Итого		3,71	3,74	72,8	340,73	0,1	0,22	0	1,04	17,13	20,63	71,6	1,01
	Итого за день		88,92	82,32	490,41	2015,68	12,932	66,36	117,0	5,044	446,89	297,0	1189,0	18,68

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
	Завтрак													
269/2017	Биточки из говядины	1/75	10,73	13,95	9,82	222,0	0,08	0	40,0	1,8	58	30	108	1,8
309/2017	Макароны отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0	0,072	0	0,024	0,024	17,028	10,116	45,948	1,008
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	4,1	1,63	27,85	142,53	0,07	0	0	0	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/20	3,69	1,47	25,07	128,28	0,037	0	0,0011	0,41	0,65	8,77	25,28	0,728
338/2017	Фрукт по сезону	1/230	3,45	1,15	48,3	221	0,09	23	0	2	18,4	2,07	96,6	1,4
	Итого		30,85	43,59	151,04	1067,3	0,53	28,6	0,025	3,534	106,0	69,1	392,1	6,52

	Обед													
71/2017	Овощи сезонные	1/50	0,45	0,08	1,43	8,5	0,01	5,6	0	0,7	7,5	14	8,5	0,35
102/2017	Суп картофельный гороховый	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,216	5,83	0	1,224	38,796	34,34	103,2	2,044
284/2017	Запеканка картофельная с мясом	1/200	28,41	25,61	40,81	587,24	0,2	10,6	180	2,2	39,4	61,6	286,6	3,8
646/1996	Напиток фруктовый +С	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	5,74	2,28	38,99	199,54	0,098	0	0	0	14,602	9,996	54,29 2	0,756
ТУ9113-163-10686317-05	Хлеб ржаной	1/28	5,17	2,06	35,09	179,59	0,0518	0	0,00154	0,574	0,91	12,278	35,39 2	1,019 2
	Итого		45,46	35,3	146,86	1179,12	0,576	22,03	180,0	4,7	113,2	138,2	495,98	8,77
	Полдник													
406/2017	Пирог с капустой, мясом	1/70	5,35	5,67	23,77	166,91	0,195	0,455	19,5	1,755	18,265	11,57	87,75	1,17
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0	0	0	0	0	12	6	8	0,8
	Итого		5,55	5,67	37,77	222,91	0,195	0,455	19,5	1,755	30,265	17,57	95,75	1,97
	Итого за день		81,86	84,56	335,67	2469,33	0,911	23,445	314,1	8,355	508,11	202,47	975,03	39,22

