

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СПИ №1

Н.М. Звездина

« 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

И.В. Шепеленко

« 08 » 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №1» г. Дзержинска
на 2023-2024 уч. год
(для возрастных групп 12-18 лет)**

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/100	2.00	5.00	14.00	110.00	0.05	0.75	2.50	0.00	152.50	120.00	18.75	0.13
15/17	Сыр	1/20	5.80	4.20	0.00	61.00	0.01	0.18	52.50	0.00	250.00	13.75	150.00	0.18
175/17	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	9.35	13.88	42.57	333.05	0.10	0.96	54.80	0.02	133.38	156.72	37.22	0.81
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		23.96	24.06	110.03	754.13	0.27	1.89	109.80	0.43	558.96	312.38	278.03	3.18
	Обед													
71/17	Овощи сезонные	1/100	0.66	0.12	2.28	12.84	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	230/20	2.20	6.39	1.45	108.38	0.06	14.61	0.00	0.80	47.28	47.04	21.24	0.79
289/17	Рагу из курицы	75/50	24.50	6.54	3.63	170.72	0.08	0.00	32.00	0.34	19.20	21.20	168.00	1.24
302/17	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9.78	6.97	43.00	273.93	0.24	0.00	0.02	0.02	26.50	122.24	208.89	4.06
309/17	Чай с лимоном	200/10	0.18	0.03	15.30	62.26	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		46.72	21.39	119.50	893.43	0.56	24.21	32.03	2.07	129.65	223.39	487.19	45.38
	Полдник													
ТТК	Кекс "Изи Вивакейк"	1/50	2.82	8.50	22.43	227.57	0.02	0.00	2.50	0.83	7.50	5.00	22.50	0.50
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
	Итого:		2.82	8.50	34.03	273.57	0.04	4.00	2.50	1.03	21.50	13.00	36.50	3.30
	Итого за день:		73.50	53.95	263.56	1921.13	0.86	30.10	144.33	3.53	710.11	548.77	801.72	51.87

День 2 (ВТОРНИК)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
295/17	Котлета, рубленная из птицы	75/25	16.49	6.43	11.24	168.80	0.05	0.52	45.70	1.80	27.77	48.70	10.40	0.71
304/17	Рис отварной	1/180	4.33	6.46	43.67	250.08	0.14	0.00	48.00	0.84	16.80	90.00	273.60	1.80
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Фрукт по сезону	1/150	3.45	1.15	48.30	221.00	0.09	23.00	0.00	2.00	18.40	2.07	96.60	1.40
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		31.08	15.02	156.67	889.96	0.39	23.52	93.70	5.05	86.05	162.68	452.66	5.98
	Обед													
Т24	Овощная закуска	1/100	1.70	5.10	3.20	68.30	0.00	11.20	0.00	0.14	15.00	28.00	17.00	0.70
102/17	Суп картофельный гороховый	1/250	5.09	4.22	17.82	129.30	0.22	5.83	0.00	1.22	38.80	34.34	103.20	2.04
394/96	Жаркое по домашнему	1/250	12.19	21.81	27.98	355.34	0.22	9.66	0.00	0.01	54.00	65.56	356.25	5.36
349/17	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.38	0.00	30.70	124.30	0.08	3.63	0.00	0.46	162.40	87.30	117.20	3.49
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		28.76	32.47	133.54	942.54	0.67	30.32	0.00	1.84	285.37	226.11	660.21	47.74
	Полдник													
408/17	Пирог слоеный с творогом	1/70	6.96	10.98	22.15	217.32	0.10	0.00	0.00	1.04	13.65	20.15	70.16	0.91
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	Итого:		7.05	11.00	37.15	277.90	0.10	0.00	0.00	1.04	24.65	23.15	71.16	1.21
	Итого за день:		66.89	58.49	327.36	2110.40	1.16	53.84	93.70	7.93	396.07	411.94	1184.03	54.93

День 3 (СРЕДА)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71/17	Овощи сезонные	1/60	0.66	0.12	2.28	12.84	0.01	5.20	0.00	0.30	7.10	12.00	8.10	0.31
290/17	Птица, тушеная в соусе	75/25	24.12	4.85	1.87	147.05	0.08	0.80	30.00	2.00	38.00	24.00	180.00	1.90
309/17	Макаронные изделия отварные	1/180	6.33	5.25	39.28	229.89	0.07	0.00	0.02	0.02	17.03	10.12	45.95	1.01
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.07	4.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		37.83	11.18	93.49	625.28	0.34	10.00	30.03	2.73	83.64	69.17	336.89	5.03
	Обед													
71/17	Овощи сезонные	1/100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5.45	2.38	18.21	115.75	0.06	7.18	4.00	1.02	19.88	15.71	53.73	0.80
234/17	Котлеты рыбные	1/100	15.19	9.71	13.58	202.19	0.04	0.00	10.00	2.70	64.00	32.00	172.00	1.20
494/96	Сложный гарнир	1/180	3.79	5.38	20.57	145.44	0.20	29.00	28.00	1.00	25.40	44.00	109.00	1.60
348/17	Компот из кураги	1/200	0.98	0.06	29.24	121.36	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		35.91	19.07	139.24	871.44	0.48	45.78	42.00	5.62	145.95	124.62	423.79	42.90
	Полдник													
406/17	Пирог с ягодами, яблоками	1/75	3.57	3.72	32.70	178.65	0.04	0.00	87.36	0.43	14.40	5.58	29.76	0.00
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Итого:		3.66	3.74	47.70	239.23	0.04	0.00	87.36	0.43	26.40	11.58	37.76	0.80
	Итого за день:		77.40	33.99	280.43	1735.95	0.87	55.78	159.39	8.79	255.99	205.36	798.44	48.72

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210/17	Омлет натуральный	1/53	5.18	5.91	0.89	77.74	0.02	0.00	2.80	0.85	7.70	6.00	23.50	0.70
173/17	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	200/10	9.78	13.19	43.19	330.95	0.08	0.95	45.44	0.02	0.90	110.10	22.11	0.54
377/17	Чай с лимоном	200/10	0.18	0.03	15.30	62.26	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		21.86	20.09	97.84	660.45	0.21	0.95	48.24	1.28	30.68	135.01	110.67	2.81
	Обед													
	Закуска овощная	1/100	0.00	7.00	7.00	90.00	0.16	10.30	10.00	0.85	59.96	31.20	204.50	1.36
82/17	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	240/10	1.74	4.97	11.28	96.33	0.16	10.30	10.00	0.85	59.96	31.20	204.50	1.36
278/17	Тефтели с соусом	60/40	8.98	11.59	12.24	185.78	0.04	0.90	0.00	3.75	22.00	19.00	107.00	0.80
302/17	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9.78	6.97	43.00	273.93	0.24	0.00	0.02	0.02	26.50	122.24	208.89	4.06
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого за день:		29.99	31.89	142.36	971.92	0.74	21.50	20.03	5.47	194.59	217.55	792.45	44.01
	Полдник													
648/96	Напиток из яблок и вишни	1/200	0.18	0.10	26.26	106.58	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
410/17	Ватрушка с повидлом	1/75	4.10	4.20	45.88	237.73	0.07	0.15	0.00	0.00	13.34	8.91	27.24	0.91
	Итого:		4.28	4.30	72.14	344.31	0.07	0.15	0.00	0.00	24.34	11.91	28.24	1.21
	Итого:		56.13	56.28	312.34	1976.68	1.02	22.60	68.27	6.74	249.61	364.47	931.36	48.03

День 5 (ПЯТНИЦА)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
268/17	Шницель из говядины с соусом	75/25	14.03	13.33	13.05	223.49	0.08	0.00	40.00	1.80	58.00	30.00	108.00	1.80
312/17	Картофельное пюре	1/180	3.69	5.95	23.98	163.64	0.14	19.39	48.00	0.84	16.80	90.00	273.60	1.80
377/17	Чай с лимоном	200/10	0.18	0.03	15.30	62.26	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		24.62	20.27	90.79	638.89	0.33	19.39	88.00	3.05	96.88	138.91	446.66	5.17
	Обед													
71/17	Овощи сезонные	1/100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем, с рыбными консервами	1/250	4.99	5.95	7.35	102.70	0.22	11.52	0.00	1.22	38.80	34.34	103.20	2.04
265/17	Плов	1/250	15.56	25.48	51.49	496.29	0.12	4.06	0.00	7.50	52.73	75.27	319.43	3.90
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		31.05	32.97	128.08	931.69	0.52	25.18	0.00	9.63	128.20	142.52	511.69	45.24
	Полдник													
406/17	Слойка дрожжевая со сгущенным молоком	1/70	5.46	6.03	36.79	223.51	0.33	0.30	12.00	11.06	99.10	35.20	128.70	1.46
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
	Итого:		5.46	6.03	48.39	269.51	0.35	4.30	12.00	11.26	113.10	43.20	142.70	4.26
	Итого за день:		61.13	59.27	267.26	1840.09	1.19	48.87	100.00	23.94	338.18	324.63	1101.05	54.67

День 6 (СУББОТА)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК	Курица тушеная в соусе	75/50	22.69	13.26	3.04	217.67	0.07	1.73	33.40	0.26	31.47	23.48	195.90	1.74
309/17	Макаронные изделия отварные	1/180	6.33	5.25	39.28	229.89	0.07	0.00	0.02	0.02	17.03	10.12	45.95	1.01
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		35.83	19.49	95.78	697.64	0.25	1.73	33.43	0.69	71.58	55.51	313.91	4.82
	Обед													
Т 24	Закуска овощная	1/100	0.00	7.00	7.00	90.00	0.01	7.84	0.00	0.98	10.50	19.60	11.90	0.50
121/96	Суп молочный рисовый	1/250	8.09	8.94	23.89	208.87	0.08	0.80	25.00	0.60	148.00	20.00	125.00	0.50
266/17	Бифштекс рубленый с соусом	60/40	14.26	15.34	4.79	207.56	0.25	0.00	0.00	0.40	40.00	21.00	169.00	1.70
ТТК	Картофель запеченный	1/180	3.59	11.14	26.73	220.83	0.20	7.46	45.33	0.37	55.33	112.00	43.00	1.33
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Кондитерское изделие	1/25	2.43	13.50	24.90	232.96	0.04	0.00	87.36	0.43	14.40	5.28	29.76	0.00
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		37.86	50.28	149.15	1196.10	0.72	8.26	157.69	1.80	284.90	175.19	441.32	40.48
	Полдник													
ТТК	Кекс "Изи Вивакейк"	1/50	2.82	8.50	22.43	227.57	0.02	0.00	2.50	0.83	7.50	5.00	22.50	0.50
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
	Итого:		2.82	8.50	34.03	273.57	0.04	4.00	2.50	1.03	21.50	13.00	36.50	3.30
	Итого за день:		76.51	78.27	278.96	2167.31	1.01	13.99	193.62	3.52	377.98	243.69	791.73	48.59

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/100	2.00	5.00	14.00	110.00	0.05	0.75	2.50	0.00	152.50	120.00	18.75	0.13
175/17	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	9.35	13.88	42.57	333.05	0.10	0.96	54.80	0.02	133.38	156.72	37.22	0.81
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		18.16	19.86	110.03	693.13	0.26	1.71	57.30	0.43	308.96	298.63	128.03	3.00
	Обед													
ТТК	Закуска овощная	1/100	0.00	7.00	7.00	90.00	0.02	11.20	0.00	0.14	15.00	28.00	17.00	0.70
82/17	Борщ с капустой, картофелем	1/250	1,56	3.80	11.40	85.89	0.16	10.70	10.00	0.85	59.96	31.20	204.50	1.36
268/17	Шницель из говядины с соусом	75/25	14.30	13.33	13.05	223.49	0.01	0.00	10.00	2.80	53.00	26.00	148.00	0.70
302/17	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9.78	6.97	43.00	273.93	0.24	0.00	0.02	0.02	26.50	122.24	208.89	4.06
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		35.04	32.44	139.89	984.61	0.60	25.90	20.03	4.01	183.63	226.35	658.95	45.76
	Полдник													
ТТК	Бантик слоеный	1/50	2.92	9.54	23.13	192.18	0.02	0.00	2.50	0.83	7.50	5.00	22.50	0.50
	Нектар	1/200	0.00	0.00	24.00	96.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
	Итого:		2.92	9.54	47.13	288.18	0.04	4.00	2.50	1.03	21.50	13.00	36.50	3.30
	Итого за день:		56.12	61.84	297.05	1965.92	0.89	31.61	79.83	5.47	514.09	537.98	823.48	52.06

День 2 (ВТОРНИК)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
289/17	Рагу из птицы	75/50	24.50	6.54	3.63	170.72	0.08	0.00	30.00	2.00	38.00	24.00	180.00	1.90
304/17	Рис отварной	1/180	4.33	6.46	43.67	250.08	0.14	0.00	48.00	0.84	16.80	90.00	273.60	1.80
348/17	Компот из плодов (ягод) сушеных	1/200	0.98	0.06	29.24	121.36	0.08	3.00	0.00	0.00	161.60	87.80	109.50	2.40
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		36.53	14.02	115.00	731.66	0.41	3.00	78.00	3.25	227.48	217.71	627.16	7.37
	Обед													
71/17	Овощи сезонные	1/100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
96/17	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2.20	4.01	15.41	106.21	0.09	8.09	0.00	0.97	41.40	29.90	50.87	0.92
256/17	Мясо тушеное	60/50	17.76	17.71	4.49	239.41	0.01	0.18	10.00	2.80	53.00	26.00	148.00	0.70
143/17	Рагу из овощей	1/180	2.38	6.32	13.61	120.50	0.10	21.44	78.80	0.00	63.70	27.87	77.14	1.03
	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		32.84	29.58	102.75	798.82	0.38	39.31	88.80	4.67	194.77	116.68	365.07	41.95
164/2000	Пирог домашний с маком	1/65	5.21	11.76	30.51	248.85	0.10	0.00	0.00	1.04	13.65	20.15	70.16	0.91
383/17	Какао с молоком сгущенным	1/200	3.50	3.38	22.56	134.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	Итого:		8.71	15.14	53.07	383.35	0.10	0.00	0.00	1.04	24.65	23.15	71.16	1.21
	Итого за день:		78.08	58.74	270.82	1913.83	0.89	42.31	166.80	8.96	446.90	357.54	1063.39	50.52

День 3 (СРЕДА)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
269/17	Биточки из говядины	75/25	14.03	13.33	13.05	223.49	0.08	0.00	40.00	1.80	58.00	30.00	108.00	1.80
309/17	Макаронные изделия отварные	1/180	6.33	5.25	39.28	229.89	0.07	0.00	0.02	0.02	17.03	10.12	45.95	1.01
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
338/17	Фрукт по сезону	1/100	1.40	0.30	12.60	64.00	0.30	90.00	0.00	3.00	51.00	20.00	35.00	0.50
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		28.57	19.86	118.39	767.46	0.56	90.00	40.03	5.23	149.11	82.03	261.01	5.38
	Обед													
71/17	Овощи сезонные	1/100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
102/17	Суп картофельный гороховый	1/250	5.09	4.22	17.82	129.30	0.22	5.83	0.00	1.22	38.80	34.34	103.20	2.04
430/96	Запеканка картофельная с мясом	1/250	20.56	20.41	39.96	417.52	0.25	13.25	225.00	2.75	49.25	77.00	358.25	4.75
646/96	Напиток фруктовый	1/200	0.10	0.10	26.18	105.88	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		36.25	26.27	141.60	939.40	0.63	24.68	225.00	4.68	122.72	142.25	544.51	44.09
	Полдник													
406/17	Пирог капустой мясом	1/70	5.35	5.67	23.77	166.91	0.20	0.46	19.50	1.76	18.27	11.57	87.75	1.17
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Итого:		5.44	5.69	38.77	227.49	0.20	0.46	19.50	1.76	30.27	17.57	95.75	1.97
	Итого за день:		70.26	51.82	298.76	1934.35	1.38	115.14	284.53	11.66	302.09	241.84	901.27	51.44

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК	Горячий бутерброд с ветчиной сыром	1/85	8.64	7.22	16.85	167.19	0.05	0.25	17.10	0.10	59.35	0.90	52.30	26.72
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	34.47	23.24	47.70	538.73	0.09	0.71	97.50	1.80	293.30	39.80	323.00	0.96
338/17	Фрукт по сезону	1/100	1.40	0.30	12.60	64.00	0.30	90.00	0.00	3.00	51.00	20.00	35.00	0.50
376/17	Чай с лимоном	200/10	0.18	0.03	15.30	62.26	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Итого:		44.69	30.79	92.45	832.18	0.44	90.96	114.60	4.90	415.65	66.70	418.30	28.98
	Обед													
70/17	Овощи сезонные	1/100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиямис курицей	10/240	5.45	2.38	18.21	115.75	0.06	7.18	4.00	1.02	19.88	15.71	53.73	0.80
260/17	Гуляш	50/50	14.19	14.81	4.30	200.12	0.06	0.00	0.00	0.50	19.00	18.00	172.00	2.30
302/17	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9.78	6.97	43.00	273.93	0.24	0.00	0.02	0.02	26.50	122.24	208.89	4.06
377/17	Чай с лимоном	200/10	0.18	0.03	15.30	62.26	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		40.10	25.73	138.45	938.76	0.52	12.78	4.03	2.25	99.05	183.86	510.68	43.95
	Полдник													
ТТК	Кекс "Изи Вивакейк"	1/50	2.82	8.50	22.43	227.57	0.02	0.00	2.50	0.83	7.50	5.00	22.50	0.50
410/17	Нектар	1/200	0.00	0.00	11.60	46.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
	Итого:		2.82	8.50	34.03	273.57	0.04	4.00	2.50	1.03	21.50	13.00	36.50	3.30
	Итого за день:		87.61	65.02	264.93	2044.51	1.00	107.74	121.13	8.18	536.20	263.56	965.48	76.23

День 5 (ПЯТНИЦА)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
250/17	Бефстроганов из мяса	50/50	15.12	19.33	6.89	254.91	12.00	24.00	150.00	2.00	0.08	0.00	0.00	3.60
312/17	Картофельное пюре	1/180	3.69	5.95	23.98	163.64	0.24	19.39	0.02	0.02	26.50	122.24	208.89	4.06
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		25.62	26.26	84.33	668.63	12.35	43.39	150.03	2.43	49.66	144.15	280.95	9.72
	Обед													
Т 24	Закуска овощная	1/100	0.00	7.00	7.00	90.00	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
99/17	Суп из овощей со сметаной	240/10	2.20	6.39	1.45	108.38	0.16	10.01	10.00	0.80	66.40	26.60	190.80	0.85
265/17	Плов	1/250	18.87	18.56	51.60	441.75	0.12	4.06	0.00	7.50	52.73	75.27	319.43	3.90
348/17	Компот из кураги	1/200	0.98	0.06	29.24	121.36	0.08	3.00	0.00	0.00	161.60	87.80	109.50	2.40
	Фрукт по сезону	1/150	1.40	0.30	12.60	64.00	0.30	90.00	0.00	3.00	51.00	20.00	35.00	0.50
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		32.85	33.65	155.73	1090.79	0.82	112.67	10.00	12.00	354.40	234.58	729.79	44.15
	Полдник													
406/17	Слойка дрожжевая с повидлом	1/75	3.55	3.58	44.92	226.13	0.10	0.22	0.00	1.04	15.39	20.39	70.88	0.96
342/17	Компот из яблок	1/200	0.16	0.16	27.51	111.92	0.02	70.40	0.00	0.46	12.78	17.20	9.48	0.81
	Итого:		3.55	3.58	44.92	226.13	0.10	0.22	0.00	1.04	15.39	20.39	70.88	0.96
	Итого за день:		62.02	63.49	284.98	1985.55	13.26	156.28	160.03	15.48	419.45	399.12	1081.62	54.83

День 6 (СУББОТА)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
278/17	Тефтели с соусом	80/40	11.60	15.02	14.06	233.20	0.04	0.90	0.00	3.75	22.00	19.00	107.00	0.80
302/17	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	9.78	6.97	43.00	273.93	0.24	0.00	0.02	0.02	26.50	122.24	208.89	4.06
376/17	Чай с сахаром	1/200	0.09	0.02	15.00	60.58	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.00	8.00	0.80
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4.71	0.67	26.92	132.65	0.07	0.00	0.00	0.00	10.43	7.14	38.78	0.54
ТУ	Хлеб ржаной	1/30	2.01	0.29	11.54	56.85	0.04	0.00	0.00	0.41	0.65	8.77	25.28	0.73
	Итого:		28.19	22.97	110.52	757.21	0.39	0.90	0.03	4.18	71.58	163.15	387.95	6.92
	Обед													
Т 24	Закуска овощная	1/100	1.70	5.10	3.20	68.30	0.01	5.60	0.00	0.70	7.50	14.00	8.50	0.35
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	5.45	2.38	18.21	115.75	0.06	7.18	4.00	1.02	19.88	15.71	53.73	0.80
ТТК	Филе куриное, запеченное с сыром	1/100	20.68	11.89	1.01	193.48	0.07	1.80	90.00	0.30	9.00	86.00	174.00	1.40
494/96	Сложный гарнир	1/180	3.79	5.38	20.57	145.44	0.20	29.00	28.00	1.00	25.40	44.00	109.70	1.60
349/17	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.38	0.00	30.70	124.00	0.08	3.63	0.00	0.46	162.40	87.30	117.20	3.49
ТТК	Булочка пшеничная	1/70	6.59	0.94	37.69	185.71	0.10	0.00	0.00	0.00	14.60	10.00	54.29	0.76
ТУ	Хлеб ржаной	1/42	2.81	0.40	16.15	79.59	0.05	0.00	0.00	0.00	0.57	0.91	12.27	35.39
	Итого:		41.40	26.09	127.53	912.27	0.57	47.21	122.00	3.48	239.35	257.92	529.69	43.79
	Полдник													
ТТК	Бантик слоеный	1/50	2.92	9.54	23.13	192.18	0.02	0.00	2.50	0.83	7.50	5.00	22.50	0.50
	Нектар	1/200	0.00	0.00	24.00	96.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80
	Итого:		2.92	9.54	47.13	288.18	0.04	4.00	2.50	1.03	21.50	13.00	36.50	3.30
	Итого за день:		72.51	58.60	285.18	1957.66	1.00	52.11	124.53	8.70	332.43	434.07	954.14	54.01
	Итого за 12 дней:		842.81	899.76	3481.11	24553.38	24.53	730.37	1696.13	112.89	4879.11	4332.94	11397.70	645.90
	в среднем за 1 день:		70.23	74.98	290.09	2046.12	2.04	60.86	141.34	9.41	406.59	361.08	949.81	53.83

[illegible]

Специи	1.2	1	1	1.5	2	1	1	1.5	1	1.5	1	1	1	1.21	1%
--------	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	-----	---	---	---	------	----

