

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №1

Звездина для Н.М. Звездина

« 01 » *сентября* 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Шепеленко И.В. Шепеленко

« 31 » *08* 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №1» г. Дзержинска
на 2023-2024 уч. год
(для возрастных групп 7-11 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 7 ДО 11 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углероды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Продукт йогуртный	1/200	1,60	0,80	4,50	68,00	0,05	0,75	2,50	0,00	152,50	120,00	18,75	0,13
15/17	Сыр	1/30	7,80	8,04	0,00	105,90	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	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59	0,10	0,96	54,80	0,02	133,38	156,72	37,22	0,81
383/17	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,50	3,38	22,56	134,50	0,03	0,55	9,50	0,04	128,00	117,90	18,00	0,64
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		25,26	25,47	89,01	725,38	0,27	2,44	119,30	0,35	672,69	420,34	273,05	2,71
Обед														
Т 24	Овощи сезонные	1/60	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	2,04	6,16	8,03	95,53	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	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		43,99	20,79	111,27	807,62	0,52	24,21	32,03	2,47	125,56	228,39	484,69	10,50
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:		72,07	54,76	234,31	1806,57	0,83	30,65	153,83	3,85	819,75	661,73	794,24	16,51
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День 2 (ВТОРНИК)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углероды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Т 24	Овощи сезонные	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	5,60	0,00	0,70	7,50	14,00	8,50	0,35
295/17	Котлета, рубленая 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	1/230	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	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		29,89	14,87	148,37	850,69	0,38	29,12	93,70	5,63	91,28	172,74	446,18	6,01
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	17,54	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	14,93	16,05	28,06	309,83	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	124,00	0,08	3,63	0,00	0,46	162,40	87,30	117,20	3,49
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		28,93	26,34	118,53	823,77	0,62	30,32	0,00	2,24	281,28	231,11	657,71	12,86
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:		65,87	52,21	304,05	1952,36	1,10	59,44	93,70	8,91	397,21	427,00	1175,05	20,08

День 3 (СРЕДА)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Т 24	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	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		35,98	10,91	82,91	573,17	0,32	10,00	30,02	2,61	81,37	65,23	321,91	4,71
Обед														
Т 24	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,50	8,46	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
223/17	Яйцо вареное	1/40	4,76	4,04	0,24	56,60	0,02	0,00	2,80	0,85	7,70	6,00	23,50	0,70
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		37,48	22,60	122,37	842,14	0,46	45,78	44,80	6,88	149,56	135,62	444,79	8,72
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:		77,12	43,53	225,16	1654,54	0,80	53,62	185,06	8,54	211,00	370,05	910,16	16,40

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Продукт йогуртный	1/200	1,60	0,80	4,50	68,00	0,05	0,75	2,50	0,00	152,50	120,00	18,75	0,13
211/17	Омлет с сыром	1/80	10,61	11,49	1,32	151,49	0,12	1,00	0,40	2,40	201,64	26,60	306,00	2,64
173/17	Каша вязкая молочная пшеничная 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
380	Кофейный напиток с молоком сгущенный	1/200	3,12	2,48	11,84	82,09	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,58	5,62	0,04
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		29,98	28,65	88,73	769,92	0,35	2,78	48,35	2,75	415,22	310,25	401,56	4,30
Обед														
	Закуска овощная	1/70	0,00	4,90	4,90	63,00	0,01	7,84	0,00	0,98	10,50	19,60	11,90	0,50
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	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		27,42	29,42	125,45	871,96	0,56	19,04	10,03	6,01	141,04	210,95	597,35	8,28
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 за день:		61,68	62,37	286,32	1986,19	0,98	21,97	58,38	8,76	580,60	533,11	1027,15	13,79

День 5 (ПЯТНИЦА)

1 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углерод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Т 24	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,01	5,60	0,00	0,70	7,50	14,00	8,50	0,35
268/17	Шницель из говядины с соусом	75/25	14,03	13,33	31,50	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
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	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	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		26,48	33,59	139,00	887,30	0,44	27,99	175,36	4,06	267,11	239,05	578,44	7,30
Обед														
Т 24	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
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	18,87	18,56	51,60	441,75	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	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		31,35	25,60	111,86	795,63	0,47	24,78	0,00	9,63	123,71	145,52	508,79	10,32
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:		63,29	65,22	299,25	1952,44	1,26	57,07	187,36	24,96	503,92	427,77	1229,93	21,88

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Продукт йогуртный	1/200	1,60	0,80	4,50	68,00	0,03	1,04	23,00	0,00	139,15	17,25	108,10	0,12
15/17	Сыр	1/30	7,80	8,04	0,00	105,90	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	200/10	7,49	12,56	34,07	279,59	0,10	0,96	54,80	0,02	133,38	156,72	37,22	0,81
380/17	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1/200	3,12	2,48	11,84	82,09	0,01	0,08	0,01	0,04	51,37	41,58	5,62	0,04
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		24,88	24,57	78,29	672,97	0,24	2,26	130,31	0,35	582,71	241,27	350,02	2,10
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	24,00	96,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		32,47	32,07	137,48	961,65	0,55	25,90	20,03	4,42	179,54	231,35	656,45	10,88
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:		60,27	66,18	262,90	1922,80	0,83	32,16	152,84	5,80	783,75	485,62	1042,97	16,28

День 2 (ВТОРНИК)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		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
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	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		36,08	14,05	117,02	743,55	0,69	93,00	78,00	6,13	276,21	233,77	647,18	7,55
Обед														
Т 24	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,50	8,46	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	24,00	96,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		29,65	29,07	98,04	762,92	0,34	39,31	88,80	5,08	190,68	121,68	362,57	7,07
Полдник														
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:		74,44	58,26	268,13	1889,82	1,13	132,31	166,80	12,25	491,54	378,60	1080,91	15,83

День 3 (СРЕДА)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		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	1/230	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	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		28,77	20,44	143,51	872,35	0,33	23,00	40,02	4,11	114,24	60,16	307,63	5,96
Обед														
Т 24	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
102/17	Суп картофельный гороховый	1/250	5,09	4,22	17,82	119,30	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	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		33,24	25,82	125,27	847,88	0,58	24,28	225,00	4,68	118,23	145,25	541,61	9,17
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:		67,45	51,95	307,55	1947,72	1,11	47,74	284,53	10,55	262,73	222,98	944,99	17,10

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

2 неделя

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	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
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:		43,29	30,49	79,85	768,18	0,14	0,96	114,60	1,90	364,65	46,70	383,30	28,48
	Обед													
70/17	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,50	8,46	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
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	9,87	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	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		37,00	25,22	121,34	852,86	0,48	12,78	4,03	2,65	94,96	188,86	508,18	9,07
	Полдник													
ТТК	Кекс "Изи Вивайкейк"	1/50	0,00	0,00	24,00	96,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
410/17	Нектар	1/200	2,82	8,50	22,43	177,57	0,02	0,00	2,50	0,83	7,50	5,00	22,50	0,50
	Итого:		2,82	8,50	46,43	273,57	0,04	4,00	2,50	1,03	21,50	13,00	36,50	3,30
	Итого за день:		83,11	64,21	247,62	1894,61	0,66	17,74	121,13	5,59	481,11	248,56	927,98	40,85

№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Витамины (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		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
	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
ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3,53	0,50	20,19	99,49	0,06	0,00	0,00	0,00	8,35	5,71	31,03	0,43
ТУ	Хлеб ржаной	1/20	1,34	0,19	7,69	37,90	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		23,68	25,97	82,75	651,94	12,35	47,39	150,02	2,51	49,39	142,21	271,97	11,41
Обед														
71/17	Овощи сезонные	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,06	3,36	0,00	0,42	4,50	8,40	5,10	0,21
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	1/52,5	4,95	0,70	28,26	139,28	0,07	0,00	0,00	0,00	10,43	7,14	38,78	0,54
ТУ	Хлеб ржаной	1/28	1,88	0,27	10,77	53,06	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		30,94	26,40	136,20	940,67	0,82	110,43	10,00	12,13	347,31	233,98	723,89	9,13
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:		6,77	4,04	63,38	317,09	0,16	0,22	0,00	1,74	16,50	35,42	114,21	2,21
	Итого за 10 дней		632,07	522,73	2498,67	17324,14	8,86	452,91	1403,62	90,95	4548,09	3790,84	9247,59	180,92
	Итого за 1 день		63,21	52,27	249,87	1732,41	0,89	45,29	140,36	9,10	454,81	379,08	924,76	18,09