

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №1

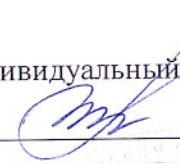
 Н.М. Звездаина

« 01 » сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 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 12-18 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.

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 (мл)				Минеральные вещества (Мл)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
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	1/150	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 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
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 тушенная 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	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
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 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	9,78	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