

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №1

Н.М. Звездина

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

И.В. Шепеленко

2025 г.

ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся МБОУ «Средняя школа №1» г. Дзержинска
на 2025-2026 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.

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	Углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/100	1,60	4,70	14,00	110,00	0,25	0,38	1,25	0,00	76,25	60,00	9,38	0,06
15/17	Сыр	1/25	6,50	6,70	0,00	88,25	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		24,04	28,24	100,10	760,03	0,47	2,07	118,05	0,35	596,44	360,34	263,68	2,64
	Обед													
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	65/50	21,39	6,30	3,57	155,99	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
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		40,33	20,72	111,15	794,47	0,51	18,61	32,03	1,77	118,06	214,39	476,19	10,15
	Полдник													
ТТК	Кекс "Изи Вивакейк"	1/75	4,50	10,61	32,91	245,20	0,02	0,00	2,50	0,83	7,50	5,00	22,50	0,50
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	0,18	0,03	15,30	62,26	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		4,68	10,64	48,21	307,46	0,04	4,00	2,50	1,03	21,50	13,00	36,50	3,30
	Итого за день:		69,05	59,60	259,46	1861,96	1,02	24,68	152,58	3,15	736,00	587,73	776,37	16,09

День 2 (ВТОРНИК)

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	5,60	0,00	0,70	7,50	14,00	8,50	0,35
295/17	Котлета, рубленная из птицы с соусом	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	200/15	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	1/37,5	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		29,97	15,08	149,96	860,99	0,38	29,12	93,70	5,63	91,28	172,74	446,18	6,01
	Обед													
Т24	Овощная закуска	1/60	1,02	3,06	1,92	40,98	0,00	6,72	0,00	0,08	9,00	16,80	10,20	0,42
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
394/96	Жаркое по домашнему	1/220	10,72	19,20	24,62	312,70	0,22	9,66	0,00	0,01	54,00	65,56	356,25	5,36
	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	1/52,5	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		24,13	25,90	97,60	722,19	0,46	27,56	4,00	1,52	104,39	121,12	523,02	8,39
	Полдник													
410/17	Ватрушка с творогом	1/75	8,96	7,55	27,93	215,71	0,10	0,00	0,00	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	0,18	0,03	15,30	62,26	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		9,14	7,58	43,23	277,97	0,12	4,00	0,00	1,24	27,65	28,15	84,16	3,71
	Итого за день:		63,24	48,56	290,79	1861,15	0,96	60,68	97,70	8,39	223,32	322,01	1053,36	18,11

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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		36,06	11,12	84,50	583,47	0,32	10,00	30,02	2,61	81,37	65,23	321,91	4,71
	Обед													
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
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 плодов сушеных	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	1/52,5	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		31,99	20,63	122,18	805,05	0,58	38,83	38,00	5,53	153,28	134,25	462,26	8,91
	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
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	0,18	0,03	15,30	62,26	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		3,75	3,75	48,00	240,91	0,06	4,00	87,36	0,63	28,40	13,58	43,76	2,80
	Итого за день:		71,80	35,50	254,68	1629,43	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	1/100	1,60	4,70	14,00	110,00	0,25	0,38	1,25	0,00	76,25	60,00	9,38	0,06
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
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	1/37,5	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		27,03	30,30	102,98	800,71	0,54	2,33	47,09	2,71	299,60	214,67	394,57	4,99
	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	200/15	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		27,53	29,71	127,67	886,38	0,56	19,04	10,03	6,01	141,04	210,95	597,35	8,28
	Полдник													
646/96	Напиток фруктовый	1/220	0,10	0,10	28,80	116,47	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
410/17	Ватрушка с повидлом	1/80	4,37	4,48	48,94	253,58	0,07	0,15	0,00	0,00	13,34	8,91	27,24	0,91
	Итого:		4,47	4,58	77,74	370,05	0,07	0,15	0,00	0,00	24,34	11,91	28,24	1,21
	Итого за день:		59,03	64,59	308,39	2057,14	1,17	21,52	57,12	8,72	464,98	437,53	1020,16	14,48

День 5 (ПЯТНИЦА)

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	0,48	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
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	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	Кондитерское изделие	1/55	5,30	6,90	32,50	212,10	0,09	0,00	209,66	1,03	34,56	12,67	71,42	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		28,63	27,17	134,25	817,64	0,43	28,99	297,66	4,86	139,67	166,64	524,60	7,70
	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	1/200	14,16	23,99	37,83	422,63	0,09	3,25	0,00	6,00	42,18	60,22	255,54	3,12
	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		26,75	31,32	100,31	790,93	0,44	23,97	0,00	8,13	113,16	130,47	444,90	9,54
	Полдник													
406/17	Слойка дрожжевая со сгущенным молоком	1/100	7,80	8,61	52,56	319,30	0,33	0,30	12,00	11,06	99,10	35,20	128,70	1,46
376/17	Чай с сахаром	200/15	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:		7,89	8,63	67,56	379,88	0,33	0,30	12,00	11,06	110,10	38,20	129,70	1,76
	Итого за день:		63,27	67,12	302,12	1988,45	1,20	53,26	309,66	24,05	362,93	335,31	1099,20	19,00

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	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Продукт йогуртный	1/100	1,60	4,70	14,00	110,00	0,25	0,38	1,25	0,00	76,25	60,00	9,38	0,06
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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		24,96	28,68	89,38	725,27	0,45	1,60	108,56	0,35	519,81	284,02	251,30	2,04
	Обед													
ТТК	Закуска овощная	1/60	0,00	4,20	4,20	54,00	0,01	6,72	0,00	0,08	9,00	16,80	10,20	0,42
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
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		32,76	29,59	128,20	906,33	0,54	21,42	20,03	4,36	173,54	220,15	649,65	10,60
	Полдник													
424/17	Булочка сахарная	1/100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,02	0,00	2,50	0,83	7,50	5,00	22,50	0,50
342/17	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,51	111,92	0,40	4,50	0,00	0,00	70,90	22,00	25,70	4,76
	Итого:		7,44	12,68	71,43	429,92	0,42	4,50	2,50	0,83	78,40	27,00	48,20	5,26
	Итого за день:		65,16	70,95	289,01	2061,52	1,41	27,52	131,09	5,54	771,75	531,17	949,15	17,90

День 2 (ВТОРНИК)

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													
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
349/17	Компот из сухофруктов	1/200	0,38	0,00	30,70	124,30	0,08	3,00	0,00	0,00	161,60	87,80	109,50	2,40
338/17	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	1/37,5	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		35,56	14,20	120,07	756,79	0,69	93,00	78,00	6,13	276,21	233,77	647,18	7,55
	Обед													
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	1/52,5	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		29,28	29,30	86,36	718,88	0,33	33,71	88,80	4,38	183,18	107,68	354,07	6,72
	Полдник													
164/ 2000	Пирог домашний с маком	1/75	7,21	16,28	42,24	344,56	0,10	0,00	0,00	1,04	13,65	20,15	70,16	0,91
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	0,18	0,03	15,30	62,26	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		7,39	16,31	57,54	406,82	0,12	4,00	0,00	1,24	27,65	28,15	84,16	3,71
	Итого за день:		72,23	59,81	263,97	1882,49	1,14	130,71	166,80	11,75	487,04	369,60	1085,41	17,98

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 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
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
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
376/17	Чай с сахаром	200/15	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	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		33,61	24,69	145,34	939,25	0,35	23,00	42,82	4,96	121,94	66,16	331,13	6,66
	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
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	1/200	17,44	18,28	24,31	323,90	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		30,05	23,92	111,06	764,30	0,58	24,68	225,00	5,08	118,63	147,25	542,01	9,21
	Полдник													
406/17	Пирог капустой мясом	1/100	7,64	8,10	33,96	238,44	0,20	0,46	19,50	1,76	18,27	11,57	87,75	1,17
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	0,18	0,03	15,30	62,26	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		7,82	8,13	49,26	300,70	0,22	4,46	19,50	1,96	32,27	19,57	101,75	3,97
	Итого за день:		71,48	56,74	305,66	2004,25	1,14	52,14	287,33	12,00	272,83	232,98	974,89	19,84

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	1/65	8,48	7,20	16,55	165,19	0,05	0,25	17,10	0,10	59,35	0,90	52,30	26,72
224/17	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	150/30	20,05	17,03	50,21	434,81	0,09	0,71	97,50	1,80	293,30	39,80	323,00	0,96
	Фрукт по сезону	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	1,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376/17	Чай с сахаром	200/15	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:		29,02	24,65	91,56	704,98	0,17	10,96	119,60	3,20	380,65	57,70	392,30	30,68
	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	10,87	21,73	4,20	254,66	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	200/15/10	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		33,79	32,43	123,46	921,82	0,48	12,78	4,03	2,65	94,96	188,86	508,18	9,07
	Полдник													
ТТК	Кекс "Изи Вивайкейк"	1/75	4,50	10,61	32,91	245,20	0,02	0,00	2,50	0,83	7,50	5,00	22,50	0,50
377/17	Чай с лимоном	200/15/10	0,18	0,03	15,30	62,26	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Итого:		4,68	10,64	48,21	307,46	0,02	0,00	2,50	0,83	18,50	8,00	23,50	0,80
	Итого за день:		67,49	67,72	263,23	1934,26	0,67	23,74	126,13	6,69	494,11	254,56	923,98	40,55

№ 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	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	1,42	0,40	9,28	48,20	0,03	0,00	0,00	0,29	0,46	6,26	18,05	0,52
	Итого:		23,76	26,18	84,34	662,24	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	1/200	14,16	23,99	37,83	422,63	0,09	3,25	0,00	6,00	42,18	60,22	255,54	3,12
348/17	Компот из плодов 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	1/52,5	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	1,99	0,56	12,99	67,48	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		24,94	31,82	112,05	871,97	0,49	19,62	10,00	7,63	285,76	198,93	625,00	7,85
	Полдник													
406/17	Слойка дрожжевая с повидлом	1/100	4,73	4,77	59,89	301,50	0,10	0,22	0,00	1,04	15,39	20,39	70,88	0,96
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
	Итого:		4,73	4,77	59,89	301,50	0,10	0,22	0,00	1,04	15,39	20,39	70,88	0,96
	Итого за день:		53,43	62,77	256,28	1835,71	0,16	0,22	0,00	1,74	16,50	35,42	114,21	2,21
	Итого за 10 дней		656,18	593,36	2793,59	19116,36	9,68	448,09	1513,46	90,58	4040,44	3476,36	8906,89	182,57
	Итого за 1 день		65,62	59,34	279,36	1911,64	0,97	44,81	151,35	9,06	404,04	347,64	890,69	18,26