

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №1

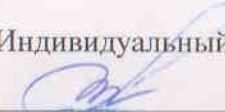
 И.М. Звездина

«  » 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 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	Ca	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	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
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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		24,08	24,37	112,41	769,58	0,27	1,89	109,80	0,43	558,96	312,38	278,03	3,18
	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 птицы	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		42,96	21,24	127,08	874,64	0,55	18,61	32,03	1,37	122,15	209,39	478,69	45,03
	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:		71,72	56,25	287,70	1951,68	0,85	24,50	144,33	2,83	702,61	534,77	793,22	51,52

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	Mg	Fe
	Завтрак													
295/17	Котлета рубленая 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	1/50	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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		31,20	15,33	159,05	905,41	0,39	23,52	93,70	5,05	86,05	162,68	452,66	5,98
	Обед													
T24	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
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	0,19	8,50	0,00	0,01	47,52	57,69	313,50	4,72
	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		27,44	28,46	114,81	829,68	0,47	30,88	4,00	1,17	108,00	119,45	489,57	42,91
	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:		67,78	51,37	317,09	2013,06	0,98	58,40	97,70	7,46	221,70	310,28	1026,39	52,59

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, тушенная 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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		37,95	11,49	95,87	640,73	0,34	10,00	30,03	2,73	83,64	69,17	336,89	5,03
	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		34,62	21,15	138,11	885,22	0,63	38,83	38,00	5,13	157,37	129,25	464,76	43,79
	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:		76,32	36,39	281,98	1766,86	1,03	52,83	155,39	8,49	269,41	211,99	845,41	51,62

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	200/15/10	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	1/50	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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		21,98	20,40	100,22	675,90	0,21	0,95	48,24	1,28	30,68	135,01	110,67	2,81
	Обед													
	Закуска овощная	1/70	0,00	4,90	4,90	63,00	0,11	6,18	6,18	0,60	41,97	21,84	143,15	0,96
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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого за день:		30,16	30,23	143,60	966,55	0,70	17,38	16,21	5,22	176,60	208,19	731,10	43,62
	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:		56,61	55,21	321,56	2012,50	0,97	18,48	64,45	6,50	231,62	355,11	870,01	47,64

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	200/15/10	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	1/50	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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		24,74	20,58	93,17	654,34	0,33	19,39	88,00	3,05	96,88	138,91	446,66	5,17
	Обед													
71/17	Овощи сезонные	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	3,36	0,00	0,42	4,50	8,40	5,10	0,21
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	3,24	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		29,38	31,84	116,24	871,10	0,49	22,12	0,00	7,85	114,65	121,87	444,40	44,32
	Полдник													
406/17	Слойка дрожжевая со сгущенным молоком	1/100	7,80	8,61	52,56	319,30	0,47	0,43	17,14	15,80	141,57	50,29	183,86	2,09
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	0,47	0,43	17,14	15,80	152,57	53,29	184,86	2,39
	Итого за день:		62,01	61,05	276,97	1905,32	1,29	41,94	105,14	26,70	364,10	314,07	1075,92	51,88

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	Ca	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	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
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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		35,95	19,80	98,16	713,09	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	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
ТТК	Кондитерское изделие	1/60	5,83	32,40	59,76	559,10	0,09	0,00	209,66	1,03	34,56	12,67	71,42	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		41,43	69,62	187,35	1543,87	0,77	8,26	279,99	2,40	305,06	182,58	482,98	40,48
	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:		82,06	100,06	333,72	2564,42	1,05	13,99	315,92	4,12	398,14	251,08	833,39	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	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
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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		18,28	20,17	112,41	708,58	0,26	1,71	57,30	0,43	308,96	298,63	128,03	3,00
	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		35,39	30,11	144,13	986,50	0,59	21,42	20,03	3,95	177,63	215,15	652,15	45,48
	Полдник													
ТТК	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
	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,51	111,92	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		7,44	12,68	71,43	429,92	0,04	4,00	2,50	1,03	21,50	13,00	36,50	3,30
	Итого за день:		61,11	62,96	327,97	2125,00	0,88	27,13	79,83	5,41	508,09	526,78	816,68	51,78

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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		36,65	14,33	117,38	747,11	0,41	3,00	78,00	3,25	227,48	217,71	627,16	7,37
	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		31,91	29,82	102,29	799,05	0,37	33,71	88,80	3,97	187,27	102,68	356,57	41,60
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:		75,95	60,46	277,21	1952,98	0,90	40,71	166,80	8,46	442,40	348,54	1067,89	52,67

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	Ca	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	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	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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		28,69	20,17	120,77	782,91	0,56	90,00	40,03	5,23	149,11	82,03	261,01	5,38
	Обед													
70/17	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	3,36	0,00	0,42	4,50	8,40	5,10	0,21
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	1/200	17,44	18,28	24,31	323,90	0,20	10,60	180,00	2,20	39,40	61,60	286,60	3,80
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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		32,68	24,44	126,99	854,47	0,57	19,79	180,00	3,85	109,87	121,25	469,46	43,00
	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:		69,19	52,74	297,02	1938,08	1,34	114,25	239,53	11,03	291,24	222,84	832,22	52,35

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	1/65	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	190/30	25,56	21,63	59,43	535,38	0,07	1,12	61,00	0,20	240,12	246,12	37,74	0,94
	Кондитерское изделие	1/50	3,50	7,50	35,50	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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:		34,13	28,85	90,98	761,15	0,12	1,37	78,10	0,30	311,47	253,02	98,04	28,46
	Обед													
70/17	Овощи сезонные	1/60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	3,36	0,00	0,42	4,50	8,40	5,10	0,21
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	200/15/10	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		39,65	26,03	139,49	947,45	0,51	10,54	4,03	1,97	96,05	178,26	507,28	43,81
	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	0,00	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:		78,46	65,52	278,68	2016,06	0,65	11,91	84,63	3,10	426,02	439,28	628,82	73,07

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	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
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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		25,74	26,57	86,71	684,08	12,35	43,39	150,03	2,43	49,66	144,15	280,95	9,72
	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
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	3,24	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	1/70	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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		27,57	32,34	127,98	952,14	0,49	21,85	10,00	7,50	292,85	199,53	630,90	42,87
	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	0,02	70,40	0,00	0,46	12,78	17,20	9,48	0,81
	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:		58,04	63,68	274,58	1937,72	12,93	65,46	160,03	10,98	357,90	364,07	982,73	53,55

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	Ca	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
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	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
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	2,13	0,60	13,92	72,30	0,04	0,00	0,00	0,41	0,65	8,77	25,28	0,73
	Итого:		24,86	21,56	109,18	728,62	0,22	0,90	0,03	4,18	62,11	51,03	225,01	3,88
	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
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
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	2,98	0,84	19,49	101,22	0,05	0,00	0,00	0,00	0,57	0,91	12,27	35,39
	Итого:		37,68	27,95	124,06	904,04	0,67	50,73	128,00	3,31	279,43	273,41	680,46	44,34
	Полдник													
ТТК	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
	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,51	111,92	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого:		7,44	12,68	71,43	429,92	0,04	4,00	2,50	1,03	21,50	13,00	36,50	3,30
	Итого за день:		69,98	62,19	304,67	2062,58	0,92	55,63	130,53	8,52	363,04	337,43	941,97	51,52
	Итого за 12 дней:		829,23	818,55	3579,15	24246,26	23,81	525,23	1744,25	103,60	4576,28	4216,22	10714,64	638,77
	в среднем за 1 день:		69,10	68,21	298,26	2020,52	1,98	43,77	145,35	8,63	381,36	351,35	892,89	53,23

