

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Е.В. Одежная

от «31» августа 2023



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Грушевской СОШ

О.В. Коротичкая

от «31» августа 2023



Перспективное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (ОВЗ)

сезон осень-зима

Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания. ГОСТа Р50763 – 95. Составители: Ананина А.В., Ахиба С.А., Лапшина В.Т., Мальгина Р.М., Соколов В.Л., Рубан П.А., Ясючена З.И. Под редакцией Ф.Л.Марчука.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

175	Каша вязкая молочная из риса	200	7,52	10,16	29,5	270,72	0,16	2,53	46,10	0,88	121,5	142,48	33,82	0,76	15,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
П	Фрукты свежие	100	3,16	0,4	13,32	54,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	12,5
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,74	0,6	29	141	0,096	0,04	-	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	5,6
Итого		560	15,56	18,43	82,91	588,06	0,096	2,87	46,10	2,19	161,1	236,88	91,28	2,78	51,08

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

223	Запеканка из творога с повидлом/сметаной	200	13,5	10,28	41,44	204,06	0,21	1,34	10,2	2,53	178,8	243,69	34,49	1,19	18,53
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
62	Овощная закуска	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0,01	0,15	0	0	0,25	8,9	6,8	0,4	8,39

										2					
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	12,02	132,8	0,32	0,72	0,73	-	32,48	11,01	17,46	0,7	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,63	0,44	26,1	120	1,76	-	-	-	-	60,56	96,03	3,85	5,6
Итого		515	18,41	18,14	81,4	533,06	0,4	15,62	59,4	7,09	129,8	321,64	113	5,94	51,08

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

173	Каша вязкая молочная (геркулес)	200	5,06	11,72	8,44	262,18	0,14	0,67	11,8	1,5	62,19	60,67	12,71	3,71	18,6
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,81	88	50	3,5	0,1	6,42
П	Фрукты свежие	100	0,68	0,06	19,32	140,46	0,02	6,3	-	0,52	9,2	34,8	13,23	0,44	12,5
376	Чай с сахаром	200	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	7,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	0,07	0,02	0,4	14	-	1	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	5,6
Итого		530	14,43	17,99	77,94	510,16	0,26	7,97	40,4	3,35	103,8	170,6	48,7	5,68	51,08

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

291	Плов из мяса птицы	230	10,48	13,3	50,1	201,14	0,12	6,92	0,12	-	53,59	201,64	62,15	2,28	26,52
П	Икра кабачковая промышленного производства	100	3,1	3,16	3,09	205,86	0,15	17,8	50	0,25	41,46	87,03	27,4	1,43	10,3
375	Чай с сахаром и молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,34	0,01	11,89	-	0,11	117,8	86,32	14,32	0,38	8,66
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		560	17,37	18,02	82,49	552,84	0,25	32,39	81,9	3,65	141,3	255,62	79,26	3,66	51,08

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

309	Макароны отварные	150	5,52	5,52	26,45	128,45	0,03	6,56	-	1,45	4,86	26,42	12,21	1,11	11
268	Котлеты, биточки, шницели	80	9,01	13,1	13,02	282,73	0,07	0,13	0,07	0	39,22	171,64	50,71	2,55	15,22
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	10,72	40,18	0,09	3,4	-	0,2	35,53	13,93	0,15	1,02	11,3
375	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,96

П	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,33	54	0,06	0,03	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	5,6
Итого		530	19,17	19,1	83,48	561,18	8,1	10,7	24,1	2,68	68,68	199,56	65,02	3,9	51,08

II НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	7,86	8,06	40,36	310	0,09	1,33	65,9	0,59	133,7	201,18	40,3	2,16	9
П	Фрукты свежие	100	3,16	0,4	9,32	43,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	12,5
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,81	88	50	3,5	0,1	6,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		560	15,85	18,98	78,27	581,84	0,23	3,07	24,2	1,46	512,6	470,3	69,41	2,69	51,08

ВТОРНИК
ЗАВТРАК

208	Лапшевник с творогом	220	12,9	10,54	29,22	281,61	0,08	1,34	20,1	2,53	99,09	153,08	19,28	0,92	19,53
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,02	9,6
62	Овощная закуска	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0,01	0,15	0	0,2	0,25	8,9	6,8	0,4	8,39
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,32	0,8	36	108	0,13	0,05	-	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6	5,6
Итого		500	19,9	18,7	81,02	521,63	0,4	15,62	59,4	7,09	129,8	321,64	113	5,94	51,08

СРЕДА
ЗАВТРАК

279	Тефтели 2-й вариант	100	5,42	12,03	6,86	123,27	0,4	0,3	0,04	0	17,2	60,46	12	0,5	15,27
171	Каша гречневая с пассированными овощами	170	8,22	1,99	23,77	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	10,35
245	Кукуруза сладкая после тепловой обработки	60	1,34	0,98	12,74	41,59	0,01	2,88	0,01	-	25,55	24,6	7,8	0,01	11,9

376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,33	94	0,06	0,03	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	5,6
Итого		570	16,23	25,55	79,17	613,56	0,32	11,93	38,7	4,61	64,12	187,6	52,1	3,12	51,08

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	6,86	10,06	49,36	320	0,09	1,33	65,9	0,59	133,7	201,18	40,3	2,16	9
209	Яйцо варенное	40	2,7	1,8	0,7	17,5	0,03	-	-	0,26	5,31	33,89	10,46	0,52	13,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	-	-	0,52	9,2	124,56	21,34	0,48	16,86
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,81	88	50	3,5	0,1	6,42
П	Хлеб пшеничный йодированный	55	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		500	18,33	18,65	82,14	562,6	0,27	32,51	81,7	3,77	158,8	257,59	72,79	3,25	51,08

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,52	8,16	35,5	222,72	0,16	2,53	46,1	0,88	121,5	142,48	33,82	0,76	9
П	Фрукты свежие	100	5,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	12,5
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,06	-	0	0,81	88	50	3,5	0,1	6,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	-	-	0	2,4	3	0	0,2	9,6
377	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	7,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,6
Итого		570	15,51	19,08	83,41	544,56	10,09	10,7	46,1	3,16	102,3	282,44	72,93	5,04	51,08

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

1 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
ОБЕД

111	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном бульоне)	200	1,9	4,06	10,4	93,6	0,07	0,76	-	1,16	21,84	46,18	12,18	0,58	6
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	10,13	17,38	11,24	282,18	0,07	0,76	0,07	0	40,39	70,94	15,13	1,03	12,27
171	Каша гречневая с пассированными овощами	170	8,22	1,99	43,77	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	8
101	Зеленый горошек после тепловой обработки	60	1,86	2,22	3,84	13,2	0,07	5,88	0,07	-	12,5	0	0	0,42	6,5
349	Компот из сухофруктов/ свежих яблок/ свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,32	0,72	0,73	-	32,48	11,01	17,46	0,7	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,2
П	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		710	23,26	19,02	137,6	870,01	2,66	12,96	19,99	3,71	77,09	434,22	260	44,45	51,53

ВТОРНИК
ОБЕД

88	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	200	1,44	7,94	8,74	83	0,15	8,54	6,7	-	39,78	23,32	20,9	0,98	7
291	Плов из мяса птицы	230	10,48	13,3	20,1	201,14	0,12	6,92	0,12	-	53,59	201,64	62,15	2,28	17,46
70	Овощи натуральные солёные/свежие	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0,01	0,15	0	0,2	0,25	8,9	6,8	0,4	8,31
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	0,02	-	14,8	6,2	5,12	0,62	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	120	9,48	1,2	58	282	0,192	0,08	-	1,56	27,6	104,4	39,6	2,4	5,2
П	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,6	0,09	1,5	-	1,02	18	63	36,03	1,35	4,6
Итого		870	26,14	23,39	117,11	799,94	0,582	18,99	6,84	2,78	154	407,46	170,6	8,03	51,53

СРЕДА

ОБЕД

98	Суп Крестьянский с крупой (на мясном бульоне)	200	1,18	3,94	4,88	261	0,04	7,9	0,04	1,94	28,7	26,86	11,34	0,46	5,35
246	Гуляш	80	25,28	25,9	39,9	493,7	0,09	1,96	-	4,22	21,82	306,9	60,2	4,06	11,3
309	Макароны отварные	150	0,9	4,71	5,59	68,34	0,03	6,56	-	1,45	15,26	26,42	9,46	0,41	8,17
67	Винегрет	60	3,69	0,48	29,85	151,83	0,72	-	-	1,14	14,1	54,5	16,2	11,08	7,95
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,32	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	35	30	2,4	0,5	22,4	83,88	1,4	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	5,2
П	Хлеб ржаной	20	20	1,9	0,15	10,35	58,5	1,7	-	0,3	6	21	31,5	0,45	4,6
Итого		745	32,11	33,36	117,04	948,02	1,23	15,14	0,73	7,79	73,05	465,1	128	33,71	51,53

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

119	Суп с бобовыми (гороховый на мясном бульоне)	200	5,72	8,52	24,5	309	0,07	0,8	-	0,98	59,5	1,55	33,8	1,84	7,6
255	Печень по-строгановски/печеночные оладьи	80	10,61	10,98	12,82	148	0,16	6,76	0,16	2,06	26,59	191,46	13,98	4	10,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	0,14	-	36,98	86,6	27,75	1,01	8,49
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	150,18	0,09	3,4	-	0,2	35,53	13,93	0,15	1,02	6,9
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0,72	2,54	-	1,14	12,8	0,11	2,16	0,32	8,3
П	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,765	0,35	16,91	82,25	0,056	0,023	-	0,45	8,05	30,45	11,55	0,7	5,2
П	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		745	25,015	24,97	102,34	870,74	1,266	32,193	0,3	5,17	185,5	345,1	101,4	9,34	51,53

ПЯТНИЦА

ОБЕД

96	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	0,08	6,7	0,08	1,94	23,32	45,38	19,34	0,74	8
98	Каша пшеничная	150	6,22	1,16	42,61	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	5,97
268	Котлеты, биточки, шницели	80	13	20,1	13,02	282,73	0,07	0,13	0,07	0	39,22	171,64	50,71	2,55	12,3
245	Кукуруза после	60	1,04	0,98	10,7	31,6	0,01	2,88	0,	-	25,6	24,6	7,8	0,01	6,5

	тепловой обработки								01						
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	0,02	-	14,8	6,2	5,12	0,62	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,33	94	0,064	0,026	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	5,2
П	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		750	26,1	26,21	114,33	817,06	0,474	9,306	0,37	3	115,6	482,31	238,9	10	51,53

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

115	Суп с крупой (на мясном бульоне)	200	0,46	9,84	1,38	41	0,07	0,6	-	1,16	17,6	46,18	4,42	0,16	6,04
279	Тефтели 2-й вариант	80	5,42	12,03	6,86	103,27	0,4	0,3	0,04	0	17,2	60,46	12	0,5	10,92
171	Каша гречневая в	150	11,22	2,16	36,61	283,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	7,5
70	Овощи натуральные соленные/свежие	60	0,54	0,09	1,71	10,2	0,01	0,15	0	0,2	0,25	8,9	6,8	0,4	8,31
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	0,02	-	14,8	6,2	5,12	0,62	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	29	141	0,096	0,04	-	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	5,2
П	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		800	23,94	25,1	103,64	729,8	2,65	28,71	19,99	3,71	77,84	421,44	235	45,65	51,53

ВТОРНИК

ОБЕД

101	Суп картофельный с крупой (на мясном бульоне)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	0,08	0,08	6,7	-	1,88	44,78	18,22	0,7	7,2
309	Макароны отварные	150	5,52	6,52	26,45	168,45	0,03	6,56	-	1,45	4,86	26,42	12,21	1,11	8,17
234	Котлеты или биточки рыбные	100	9,2	12,64	11,29	185,09	0,05	0,15	0,43	0,05	0,25	0,43	99,32	0,88	10,9
101	Зеленый горошек после тепловой обработки	60	1,86	2,22	3,84	13,2	0,07	5,88	0,07	-	12,5	0	0	0,42	6,5

349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,32	0,72	0,73	-	32,48	11,01	17,46	0,7	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	29	141	0,096	0,04	-	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	5,2
П	Хлеб ржаной	60	1,65	0,3	0,3	45,25	0,0375	0,62	-	0,425	7,5	26,25	15,01	0,563	4,6
Итого		770	25,21	24,52	112,58	754,39	0,6835	14,05	7,93	2,705	73,24	161,09	182	5,573	51,53

СРЕДА

ОБЕД

111	Суп картофельный с крупой (на мясном бульоне)	200	1,58	6,16	21,68	168,6	0,08	0,08	6,7	-	1,88	44,78	18,22	0,7	7,2
289	Рагу из мяса птицы	230	16,51	15,41	19,99	285,2	0,09	14,88	0,09	0	48,37	142,21	50,85	2,53	18,67
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,7	50,2	0,09	3,4	-	0,2	35,5	13,9	0,15	1,02	6,9
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,32	0,72	0,73	-	32,48	11,01	17,46	0,7	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,2
П	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0,045	0,75	-	0,51	9	31,5	18,02	0,675	4,6
Итого		820	24,44	23,29	101,29	917,26	1,36	19,92	47,63	4,69	156,2	480,6	155	32,93	51,53

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

88	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	200	1,44	3,94	8,74	83	0,15	8,54	6,7	-	39,78	23,32	20,9	0,98	7
268	Котлеты, биточки, пшеницы	80	15	17	13,02	312,73	0,07	0,13	0,07	0	39,22	171,64	50,71	2,55	12,3
171	Рис отварной с овощами пассированными	170	3,22	1,99	40,77	123,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	6,97
101	Зеленый горошек после тепловой обработки	60	1,86	2,22	3,84	13,2	0,07	5,88	0,07	-	12,5	0	0	0,42	6,5
349	Компот из сухофруктов/свежих яблок/свежемороженых ягод	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,32	0,72	0,73	-	32,48	11,01	17,46	0,7	8,96
П	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,2
П	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		800	25,87	25,77	113,13	771,56	1,11	13,29	-	7,81	115,2	437,36	125	35,47	51,53

ПЯТНИЦА

ОБЕД

98	Суп Крестьянский с крупой (на мясном бульоне)	200	1,18	3,94	4,88	61	0,04	7,9	0,04	1,94	28,7	26,86	11,34	0,46	5,35
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	11,13	18,38	11,24	282,18	0,07	0,76	0,07	0	40,39	70,94	15,13	1,03	12,27
97	Каша пшенная	150	8,22	2,16	46,61	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	8,91
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,7	111	0,09	3,4	-	0,2	35,5	13,9	0,15	1,02	6,9
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0,72	2,54	-	1,14	12,8	0,11	2,16	0,32	8,3
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		740	25,76	25,1	104,89	810,05	2,74	7,55	59,36	5,1	91,79	467,48	230	45,21	51,53

Сборник рецептов на территории для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией Е.В. Морозовой и В.А. Тугельной. М.: Дашков и Ко, 2017. - 544 с.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				Цель
			Белок	Жиры	Углеводы			Вит. А	Вит. С	Вит. Е		Сахароза	Р	Мg	Fe	

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

98	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	61	0,04	7,9	0,04	1,94	28,7	26,86	11,34	0,46	5,35
295	Котлеты рубленые (цыплят)	80	11,13	18,38	11,24	282,18	0,07	0,76	0,07	0	40,39	70,94	15,13	1,03	12,27
97	Каша пшенная	150	8,22	2,16	46,61	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	8,91
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,7	111	0,09	3,4	-	0,2	35,5	13,9	0,15	1,02	6,9
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0,72	2,54	-	1,14	12,8	0,11	2,16	0,32	8,3
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		740	25,76	25,1	104,89	810,05	2,74	7,55	59,36	5,1	91,79	467,48	230	45,21	51,53

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

98	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	61	0,04	7,9	0,04	1,94	28,7	26,86	11,34	0,46	5,35
295	Котлеты рубленые (цыплят)	80	11,13	18,38	11,24	282,18	0,07	0,76	0,07	0	40,39	70,94	15,13	1,03	12,27
97	Каша пшенная	150	8,22	2,16	46,61	193,13	0,2	0	0,2	-	22,77	194,39	131,7	4,44	8,91
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,7	111	0,09	3,4	-	0,2	35,5	13,9	0,15	1,02	6,9
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0,72	2,54	-	1,14	12,8	0,11	2,16	0,32	8,3
П	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0,02	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	5,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	0,5	-	0,34	6	21	12,01	0,45	4,6
Итого		740	25,76	25,1	104,89	810,05	2,74	7,55	59,36	5,1	91,79	467,48	230	45,21	51,53