

Директор МУП  
Комбинат питания  
г. Дзержинска



О.В.Кузнецов

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
для учащихся школ г.Дзержинска  
№ 2,3,5,6,7,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71  
на 2020-2021 учебный год  
(возраст 7-11 лет)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

29 марта 2021 года

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт	2,4	0,4	14,6	305,0								
№1-13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
308-13	Омлет с сыром	57	7	10,8	1	129,5	108	9,5	128,5	1,5	0,04	0	0,15	1,8
432-13	Голень куриная	100	4,36	2,44	0,16	40,00	10,0	5,6	32,0	0,4	0,02	3,6	0,02	0,1
459-13	Рис отварной	180	4,5	7,7	39,4	234,00	3,6	22,8	73,2	0,7	0,02	0	0,06	0,36
581-13	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107,00	61,0	7,0	45,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	16,0	70,5	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>22,2</b>	<b>31,9</b>	<b>93,7</b>	<b>961,0</b>	<b>190,5</b>	<b>54,8</b>	<b>306,8</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>
ОБЕД														
94-13	Икра кабачковая	100	2,6	5,3	5,7	79,00	33,0	16,0	26,0	0,8	0,0	11,0	0,0	2,4
165-13	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,30	167,00	50,0	38,0	139,0	1,9	0,2	6,0	0,2	0,3
369-13	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,00	132,00	5,6	8,0	60,0	0,8	0,0	0,4	0,0	0,9
300-13	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,60	4,6	8,1	41,8	0,9	0,1	0,0	0,0	0,9
575-13	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60,00	5,00	4,00	8	1	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,2	39,3	10,4	14,1	47,4	1,2	0,05	10,5	0	0
	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	16,0	70,5	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>33,5</b>	<b>26,2</b>	<b>115,5</b>	<b>812,4</b>	<b>115,5</b>	<b>98,1</b>	<b>348,3</b>	<b>7,2</b>	<b>0,4</b>	<b>34,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>
ПОЛДНИК														
766-13	Сдоба деревенская	70	5,2	3,1	37,9	200,2	9,8	7,0	42,0	0,6	0,1	0,0	0,0	1,3
588-13	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	26,40	108,00	5,0	2,0	3,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,4
			<b>5,3</b>	<b>3,2</b>	<b>64,3</b>	<b>308,2</b>	<b>14,8</b>	<b>9,0</b>	<b>45,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>60,9</b>	<b>61,2</b>	<b>273,5</b>	<b>2081,6</b>	<b>320,8</b>	<b>161,9</b>	<b>700,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,7</b>	<b>49,3</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

14-13	Горячий бутерброд с сыром	45	6,61	10,03	12,25	168,00	153	8,25	93	0,45	0,02	0	0,07	0,52
	Фрукт	1шт												
	Йогурт	1 шт	0,6	0,6	13,5	73,5	24,0	13,5	25,5	3,3	0,0	24,8	1,2	0,9
278-13	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7,50	5,9	50,6	285,8	16	54	153	1,6	0,17	0	0,03	0,5
582-13	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134,00	121,0	14,0	90,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	16,0	70,5	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>19,9</b>	<b>20,0</b>	<b>117,2</b>	<b>731,8</b>	<b>320,9</b>	<b>99,7</b>	<b>387,6</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>32,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>

ОБЕД

	Кондитерское изделие промышленн	1 шт	1,6	5,9	15,7	170,0	7,6	4,4	28,4	0,32	0,05	0	0,04	0,5
157-13	Солянка домашняя со сметаной	250/10	5,2	8	7,3	126,00	28	23	96	1,18	0,09	5,2	0,03	0,5
386-13	Биточек мясной	100	15	15,4	12,6	250,00	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
205-13	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	11,8	131	108	35	71	1,4	0,05	32	0,13	0,3
547-13	Компот из СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,2	39,3	10,4	14,1	47,4	1,2	0,05	10,5	0	0
	Хлеб пшеничный	43	2,3	0,9	16,0	70,5	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>31,3</b>	<b>35,9</b>	<b>105,3</b>	<b>917,8</b>	<b>193,9</b>	<b>126,4</b>	<b>441,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,4</b>	<b>54,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>

ПОЛДНИК

604-13	Пирог с яблоками	65	3,3	3,1	26,3	146,0	11,0	6,0	31,0	0,7	0,1	2,0	0,0	0,7
586-13	Напиток цитрусовый	200	0,20	0,00	24,40	98,00	7	2	4	0,2	0,01	3	0	0,1
			<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>50,7</b>	<b>244,0</b>	<b>18,0</b>	<b>8,0</b>	<b>35,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>54,7</b>	<b>58,9</b>	<b>273,2</b>	<b>1893,6</b>	<b>532,8</b>	<b>234,1</b>	<b>864,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,7</b>	<b>92,3</b>	<b>1,6</b>	<b>8,1</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

СРЕДА

ЗАВТРАК

№2-13	Сыр твердый	30	7,1	9,1	0,0	111,00	300	16	164	0,3	0,02	0,08	0,06	0,2
	Фрукт	1 шт	0,64	0,00	18,10	73,60								
461-2004	Тефтели в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195,00	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
457-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,36	51,1	334,80	16,8	162	242,4	5,4	0,25	0	0,04	0,72
591-13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,00	13	3	3	1	0,01	200	0,16	0
	Батон пшеничный	30	3,6	0,9	25,7	126,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>33,54</b>	<b>32,66</b>	<b>127,55</b>	<b>943,4</b>	<b>346,7</b>	<b>203,4</b>	<b>531,8</b>	<b>8,55</b>	<b>0,38</b>	<b>208,23</b>	<b>0,26</b>	<b>4,67</b>

ОБЕД

95-13	Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130,0	45	27	56	1,8	0,03	9	0,02	3,7
157-13	Суп из овощей со сметаной, мясом	12,5/250/15	3,3	6,2	10,5	112,00	30	22	53	0,8	0,08	11	0,22	0,2
420-13	Запеканка картофельная с мясом	200/10	18	24,3	34	426,70	30	58	218	3	0,23	20	0,03	5,2
389-15	Сок	200			22,40	90,00								
	Хлеб ржаной	61	2,3	0,3	17,2	75,9	10,4	14,1	47,4	1,2	0,05	10,5	0	0
	Батон пшеничный	40	3,9	1,1	27,0	131,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>31,7</b>	<b>40,0</b>	<b>121,2</b>	<b>965,6</b>	<b>122,3</b>	<b>131,0</b>	<b>400,5</b>	<b>7,4</b>	<b>0,4</b>	<b>57,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,1</b>

ПОЛДНИК

604-13	Пирог с капустой, яйцом	75	4,5	13,5	21,60	226,00	28	9	44	0,6	0,07	6	0,09	1,6
588-13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
			<b>4,7</b>	<b>13,7</b>	<b>49,5</b>	<b>341</b>	<b>35</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	<b>1,6</b>	<b>0,08</b>	<b>8</b>	<b>0,09</b>	<b>1,7</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>70,0</b>	<b>86,4</b>	<b>298,2</b>	<b>2250,0</b>	<b>504,0</b>	<b>347,4</b>	<b>980,3</b>	<b>17,6</b>	<b>0,9</b>	<b>273,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
306-13	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,00	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Фрукт	1 шт	1,1	0	12	53,2								
321-13	Запеканка морковно-творожная со сгущенным молоком	200/30	25,6	11,46	46,2	390,00	192	48	292	1,89	0,1	2	0,93	2,8
581-13	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107,00	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	10,5	0	0
			<b>35,7</b>	<b>17,7</b>	<b>95,0</b>	<b>684,9</b>	<b>281,9</b>	<b>69,9</b>	<b>440,1</b>	<b>4,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,5</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>
ОБЕД														
	Фрукт	1 шт	0,6	0,0	18,1	73,6								
140-2004	Суп вермишелевый с картофелем и курицей	25/250	6,4	4,5	20	146,00	25	27	77,3	2,4	0,11	8	0,2	0,3
397-13	Зразы рубленные с яйцом	100	16,8	17,8	12,00	276,00	28	24	146	2	0,08	6	0,08	3,6
540-2004	Рагу овощное	180	4,2	8,00	13,80	142,80	52,8	28,8	100,8	1,2	0,68	10,8	0,96	0,84
538-13	Компот из св яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
	Хлеб ржаной	51	3,6	0,5	26,5	117,3	10,4	14,1	47,4	1,2	0,1	10,5	0	0
	Батон пшеничный	34	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	10,5	0	0
			<b>34,2</b>	<b>31,3</b>	<b>132,4</b>	<b>942,4</b>	<b>130,1</b>	<b>107,8</b>	<b>401,6</b>	<b>8,4</b>	<b>1,1</b>	<b>47,8</b>	<b>1,2</b>	<b>4,8</b>
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	1 шт	1,60	5,90	15,80	170,00								
575-13	Чай с лимоном	200	0,6	0,1	31,70	131,00	8	5	10	1	0	3	0	0
			<b>2,20</b>	<b>6,00</b>	<b>47,50</b>	<b>301,00</b>	<b>8,00</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>72,1</b>	<b>55,0</b>	<b>274,9</b>	<b>1928,3</b>	<b>420,0</b>	<b>182,7</b>	<b>851,7</b>	<b>13,9</b>	<b>1,3</b>	<b>64,3</b>	<b>2,3</b>	<b>7,8</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№2-13	Сыр твердый	25	2,8	0,0	26,9	121,6	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№1-13	Масло сливочное	10	5,9	7,6	0,0	92,50	1	0	2	0	0	0	0,1	0,1
591-2005	Гуляш из куриной грудки	75/50	8,4	18,8	34,4	340,00	18	19	155	1,4	0,05	2	0,03	0,9
459-13	Рис отварной	180	1,5	1,3	22,4	107,00	3,6	22,8	73,2	0,7	0	0	0,1	0,4
582-13	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134,00	121	14	90	1	0	1	0	0
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	10,5	0	0
			<b>23,9</b>	<b>30,5</b>	<b>122,6</b>	<b>866,8</b>	<b>444,5</b>	<b>80,7</b>	<b>520,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Капуста квашенная (доп гарнир)	75	6,50	13,60	7,20	178,00	0,48	0,16	0,31	0,06	0,02	0,3	0	0,01
136-13	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	8,7	9,2	12,1	167,00	57	30	88	1,6	0,1	12	0,2	0,3
350-13	Шницель рыбный	100	13,3	8,1	4,1	143,00	24	20	106	0,9	0,09	2	0,06	2,6
207-13	Картофельное пюре	180	7,06	14,04	25,74	246,50	34,2	43,2	108	1,8	0,144	12,6	0,34	6,66
575-13	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	5	4	8	1	0	0	0	0
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	10,5	0	0
	Хлеб ржаной	23	3,9	1,0	27,9	137,2	10,4	14,1	47,4	1,2	0,1	10,5	0	0
			<b>42,1</b>	<b>46,3</b>	<b>106,2</b>	<b>1003,4</b>	<b>138,0</b>	<b>121,4</b>	<b>383,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,6</b>	<b>47,9</b>	<b>0,6</b>	<b>9,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
604-13	Пирог с рисом, яйцом	75	7,9	4	25,10	168,00	20	13	70	0,7	0,09	1	0,08	1
546-13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
			<b>8,0</b>	<b>4,1</b>	<b>59,3</b>	<b>310,0</b>	<b>53,0</b>	<b>34,0</b>	<b>99,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,0</b>	<b>80,9</b>	<b>288,1</b>	<b>2180,2</b>	<b>635,5</b>	<b>236,1</b>	<b>1003,1</b>	<b>12,6</b>	<b>0,8</b>	<b>62,6</b>	<b>1,0</b>	<b>13,3</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

СУББОТА

ЗАВТРАК

№1-13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00	1	0	2	0	0	0	0,1	0,1
	Фрукты свежие	1 шт	2,7	0,0	25,2	114,0								
305-13	Макаронник с мясом	200/5	21,3	12,4	30,6	320,00	25	35	234	4	0,14	1,2	0,08	1,5
575-13	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62,00	5	4	8	1	0	0	0	0
	Батон пшеничный	43	3,3	1,3	23,0	101,1	9,9	14,19	38,12	0,86	0,1	15,05	0	0
			<b>27,7</b>	<b>22,1</b>	<b>94,1</b>	<b>672,1</b>	<b>40,9</b>	<b>53,2</b>	<b>282,1</b>	<b>5,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>

ОБЕД

79-13	Свекла с сыром,соусом	100	4,7	19,5	7,0	224,0	168	24	111	1,7	0,02	6	0,05	6,7
156-13	Суп "Крестьянский" с крупой, с тушенкой,со сметаной	10/250/10	3,6	7	12,7	128,00	43	21	74	0,9	0,1	10	1,3	2,4
451-2004	Котлета мясная	100	15	15,4	12,6	250,00	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
196-13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	28,20	174,00	25	36	95	1,4	0,2	25,2	0,1	0,2
543-13	Компот из апельсина	200	0,5	0,1	28,00	115,00	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1
	Батон	51	4,2	1,1	30,2	148,4	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	10,5	0	0
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	22,9	101,2	10,4	14,1	47,4	1,2	0,1	10,5	0	0
			<b>34,6</b>	<b>49,1</b>	<b>141,6</b>	<b>1140,6</b>	<b>283,3</b>	<b>136,0</b>	<b>515,5</b>	<b>8,0</b>	<b>0,6</b>	<b>74,2</b>	<b>1,5</b>	<b>13,0</b>

ПОЛДНИК

	Пирог с конфитюром	60	8,5	13	23,90	246,00								
547-13	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,00	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
			<b>9,10</b>	<b>13,10</b>	<b>55,60</b>	<b>377,00</b>	<b>21,00</b>	<b>16,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>71,4</b>	<b>84,3</b>	<b>291,3</b>	<b>2189,7</b>	<b>345,2</b>	<b>205,2</b>	<b>820,6</b>	<b>14,6</b>	<b>0,9</b>	<b>90,5</b>	<b>1,6</b>	<b>15,1</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	Кондитерское изделие	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0								
№2-13	Сыр	20	6,8	8,9	0,0	108,90	264,0	11,0	148,9	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2
461-2004	Тефтели	75/50	11,1	13	8,30	195,00	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
469-13	Макароны отварные	180	5,6	4,8	31,9	194,00	4	7	36	0,8	0,06	0	0	0,8
582-13	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134,00	121	14	90	1	0	1	0	0
	Батон пшеничный		3,8	0,9	26,8	131,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>35,3</b>	<b>34,7</b>	<b>92,1</b>	<b>826,5</b>	<b>405,9</b>	<b>54,4</b>	<b>397,3</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>
<b>ОБЕД</b>														
94-13	Икра кабачковая(доп гарнир)	65	1,2	7	7,4	97,00	12,0	7,0	9,0	0,5	0,0	9,0	0,0	4,3
166-13	Суп картофельный с вермишелью, мясн. фрикадельками	17,5/250	6,4	3,5	18,60	141,00	26,5	30	103	1,6	0,125	8	0,2	0,4
451-2004	Котлета мясная	100	15	15,4	12,60	150,00	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
457-13	Греча отварная	180	10,2	7,56	46,44	294,00	16,8	162	242,4	5,4	0,252	0	0,036	0,72
548-13	Компот из ягод	200	0,1	0,1	15	60,00								
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,1	9,9	42,6	10,4	14,1	47,4	1,2	0,1	10,5	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,6	47,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>35,4</b>	<b>34,3</b>	<b>120,6</b>	<b>831,6</b>	<b>84,6</b>	<b>247,0</b>	<b>577,9</b>	<b>11,3</b>	<b>0,6</b>	<b>34,4</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
635-13	Булочка с маком	50	5,0	2,7	28,7	159,0	62,0	11,5	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
538-13	Компот из груш	200	0,2	0,1	28,10	115,00	8,0	5,0	6,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,2
			<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>56,8</b>	<b>274,0</b>	<b>70,0</b>	<b>16,5</b>	<b>6,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,8</b>	<b>71,8</b>	<b>269,5</b>	<b>1932,1</b>	<b>560,5</b>	<b>317,9</b>	<b>981,6</b>	<b>17,1</b>	<b>0,8</b>	<b>44,6</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>



№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Фрукт	1	0,70	0,00	19,20	75,60								
309-13	Омлет с колбасой п/к	65	6,95	10,80	1,00	130,00	108,0	9,5	128,5	1,5	0,0	0,0	0,0	1,8
	Йогурт	1 шт	0,6	0,60	13,50	73,50	24,0	13,5	25,5	3,3	0,0	24,8	1,2	0,9
457-13	Каша рисовая молочная	200/10	6,40	8,8	33,7	240	95,0	27,0	116,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,7
575-13	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60,00	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0
	Батон пшеничный	30	3,7	0,9	26,2	128,8	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>18,43</b>	<b>21,22</b>	<b>108,62</b>	<b>707,90</b>	<b>241,90</b>	<b>64,90</b>	<b>306,10</b>	<b>7,40</b>	<b>0,13</b>	<b>35,70</b>	<b>1,24</b>	<b>3,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Овощи сезонные(доп гарнир)	50	0,6	3,3	3,4	46,1	15,00	9,00	12	0,5	0,03	12	0,8	2,6
135-13	Борщ с мясом, со сметаной	12,5/250/10	5,2	8	7,3	126,00	54,0	22,0	49,0	1,0	0,0	11,0	0,2	0,2
377-13	Плов	50/150	22,9	22,8	33,6	432,00	22,7	49,3	262,7	4,0	0,08	1,3	0,2	4,3
	Сок	200			22,4	90,00								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	39,30	10,4	14,1	47,4	1,2	0,05	10,5	0	0
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	6,9	0	0
			<b>33,08</b>	<b>34,76</b>	<b>91,00</b>	<b>805,10</b>	<b>109,00</b>	<b>104,30</b>	<b>397,20</b>	<b>7,30</b>	<b>0,24</b>	<b>41,70</b>	<b>1,22</b>	<b>7,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
66-11-13	Сдоба деревенская	65	3,8	1,4	30,00	148,00	8,3	6	36	0,46	0,08	0	0,01	0,53
588-13	Напиток из яблок	200	0,10	0,10	26,40	108,00	5,0	2,0	3,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,4
			<b>3,90</b>	<b>1,50</b>	<b>56,40</b>	<b>256,00</b>	<b>13,30</b>	<b>8,00</b>	<b>39,00</b>	<b>1,46</b>	<b>0,09</b>	<b>3,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,93</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,41</b>	<b>57,48</b>	<b>256,02</b>	<b>1769,00</b>	<b>364,20</b>	<b>177,20</b>	<b>742,30</b>	<b>16,16</b>	<b>0,46</b>	<b>80,40</b>	<b>2,47</b>	<b>11,43</b>



№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

306-13	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,00	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	Фрукт	1 шт	1,1	0	12	53,2								
326-13	Суфле творожное со сгущенным молоком	200/30	33,9	18,6	44,2	487,30	294,0	40,0	382,0	1,4	0,1	0,0	0,2	0,8
575-13	Чай	200	0,1	0,1	15	60,00	5	4	8	1	0	0	0	0
	Батон пшеничный	23	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	6,9	0	0
			<b>42,6</b>	<b>23,6</b>	<b>85,6</b>	<b>735,2</b>	<b>327,9</b>	<b>58,9</b>	<b>493,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>

ОБЕД

95-13	Икра свекольная	100	0,6	0,0	18,1	73,6	45	27	56	1,8	0,03	9	0,02	3,7
144-13	Щи с цыпленком, сметаной	25/250/10	4,6	4,8	19,7	141,00	51,0	19,0	45,0	0,7	0,0	20,0	0,2	0,2
	Голень куриная	100	18,9	6,9	0,60	141,00	8,0	18,0	163,0	0,7	0,1	0,0	14,0	0,2
459-13	Рис отварной	180	6,6	5,80	37,60	229,20	3,6	22,8	73,2	0,7	0	0	0,1	0,4
538-13	Компот из ягод	200	0,10	0,10	8,50	34,00	9,0	4,0	9,0	0,2	0,0	24,0	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	39,30	10,4	14,1	47,4	1,2	0,05	10,5	0	0
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	6,9	0	0
			<b>35,2</b>	<b>18,3</b>	<b>108,8</b>	<b>729,8</b>	<b>133,9</b>	<b>114,8</b>	<b>419,7</b>	<b>5,9</b>	<b>0,3</b>	<b>70,4</b>	<b>14,3</b>	<b>4,6</b>

ПОЛДНИК

	Кондитерское изделие промышленн	1	1,60	5,90	15,80	170,00								
547-13	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,70	131,00	21,0	16,0	23,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,5
			<b>2,2</b>	<b>6,0</b>	<b>47,5</b>	<b>301,0</b>	<b>21,0</b>	<b>16,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>80,0</b>	<b>47,9</b>	<b>241,9</b>	<b>1766,0</b>	<b>482,8</b>	<b>189,7</b>	<b>935,8</b>	<b>10,6</b>	<b>0,5</b>	<b>77,3</b>	<b>14,5</b>	<b>6,1</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№2-13	Сыр	30	7,1	9,1	0,0	111,0	300,0	16,0	164,0	0,3	0,02	0,08	0,06	0,2
№1-13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00	1	0	2	0	0	0	0,1	0,1
443-13	Котлета куриная	100	7,1	1,5	0,2	42,50	13,0	8,0	51,5	0,5	0,0	4,5	0,1	0,1
457-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,5	6,3	38,7	245,00	14,0	135,0	202,0	4,5	0,2	0,0	0,0	0,6
582-13	Какао	200	2,9	2,5	24,8	134,00	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
	Батон пшеничный	33	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	6,9	0	0
			<b>28,1</b>	<b>28,0</b>	<b>77,9</b>	<b>679,2</b>	<b>455,9</b>	<b>182,9</b>	<b>535,6</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>

ОБЕД

	Капуста квашенная (доп гарнир)	50	1,80	0,10	3,00	23,00	0,5	0,2	0,3	0,6	0,0	0,3	0,0	0,0
151-13	Рассольник с цыпленком	12,5/250/5	4,6	6,6	14,3	134,00	34,9	26,9	73,0	1,7	0,1	8,0	0,2	0,2
337-13	Рыба, запеченная с яйцом	50/50	20,1	9,6	23,7	262,00	44,0	35,0	205,0	2,0	0,2	13,0	0,03	4,2
196-13	Картофель отварной	180	3	5,5	23,76	157,20	19,2	33,6	81,6	1,2	0,012	21,6	0,05	0,24
	Сок	200		22,40	90,00									
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	6,9	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	39,30	10,4	14,1	47,4	1,2	0,05	10,5	0	0
			<b>33,9</b>	<b>44,9</b>	<b>179,1</b>	<b>687,2</b>	<b>115,9</b>	<b>119,7</b>	<b>433,4</b>	<b>7,3</b>	<b>0,4</b>	<b>60,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>

ПОЛДНИК

	Булочка с шок глазурью	75	7,9	4	25,10	168,00								
575-13	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,3	0,1	15,2	62,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0
			<b>8,2</b>	<b>4,1</b>	<b>40,3</b>	<b>230</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>70,2</b>	<b>77,0</b>	<b>297,3</b>	<b>1596,4</b>	<b>579,8</b>	<b>307,6</b>	<b>979,0</b>	<b>15,2</b>	<b>0,7</b>	<b>75,8</b>	<b>0,6</b>	<b>5,7</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

СУББОТА

ЗАВТРАК

	Фрукт	1 шт												
№1-13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
	Котлета мясная	100	11,85	14,05	12,7	224,50	12,00	22,00	120,5	1,7	0,07	1	0,09	2,5
469-13	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,8	37,60	229,20	13,2	8,4	43,2	0,96	0,007	0	0,04	0,96
575-13	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60,00	5,00	4,00	8	1	0	0	0	0
	Батон пшеничный	30	2,4	0,3	14,1	71,70	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	6,9	0	0
			<b>21,2</b>	<b>28,6</b>	<b>79,5</b>	<b>660,4</b>	<b>38,1</b>	<b>44,3</b>	<b>199,8</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>

ОБЕД

126-13	Яйцо с гарниром, соусом шк.	20/10/10	3,3	7,3	1,4	85,0	19,0	6,0	50,0	0,6	0,0	1,0	0,1	3,0
154-13	Суп картофельный с рыбой	25/250	8,2	3,0	19,2	136,3	30,7	34,1	124,5	134,0	0,2	12,0	0,2	0,7
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	150/50	16,0	18,6	12,9	287,0	76,0	44,0	190,0	4,0	0,1	30,0	0,0	5,2
546-13	Напиток из citrusовых	200	0,2	0,0	24,4	98,0	7,0	2,0	4,0	0,2	0,01	3,0	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,9	64,2	10,4	14,1	47,4	1,2	0,1	10,5	0,0	0,0
	Батон пшеничный	30	2,3	0,9	16,0	70,5	6,9	9,9	26,1	0,6	0,1	6,9	0,0	0,0
			<b>31,4</b>	<b>30,0</b>	<b>88,8</b>	<b>741,0</b>	<b>150,0</b>	<b>110,1</b>	<b>442,0</b>	<b>140,6</b>	<b>0,4</b>	<b>63,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,0</b>

ПОЛДНИК

604-13	Пирожок печеный с яблоками	60	3,3	3,1	26,3	146,0	11,0	6,0	31,0	0,7	0,1	2,0	0,0	0,7
556-13	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,1	0,1	27,9	113,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	2,0	0,0	0,1
			<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>54,2</b>	<b>259,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>56,0</b>	<b>61,8</b>	<b>222,5</b>	<b>1660,4</b>	<b>204,1</b>	<b>162,4</b>	<b>680,8</b>	<b>146,0</b>	<b>0,6</b>	<b>75,3</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		<b>803,74</b>	<b>799,38</b>	<b>3208,28</b>	<b>22910,45</b>	<b>5206,86</b>	<b>2696,04</b>	<b>10232,44</b>	<b>304,77</b>	<b>9,04</b>	<b>1048,21</b>	<b>26,45</b>	<b>128,03</b>
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ		<b>66,98</b>	<b>66,62</b>	<b>267,36</b>	<b>1909,20</b>	<b>433,91</b>	<b>224,67</b>	<b>852,70</b>	<b>25,40</b>	<b>0,75</b>	<b>87,35</b>	<b>2,20</b>	<b>10,67</b>