



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 2021-2022 учебный год  
(возраст с 12 лет и старше)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

Меню разработано на основе Сборника рецептов 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.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
№308/13	Омлет с сыром	115	14	21,6	2	259	216	19	257	3	0,08	0	0,3	3,6
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/10	6,3	8,7	33,7	239	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,39
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>29,33</b>	<b>33,74</b>	<b>94,85</b>	<b>802</b>	<b>490,95</b>	<b>105,35</b>	<b>614,9</b>	<b>8,26</b>	<b>0,37</b>	<b>2,3</b>	<b>0,36</b>	<b>5,14</b>
	<b>ОБЕД</b>													
№73/17	Икра кабачковая	100	0,72	2,82	4,62	47	24	9	23	0,42	0,02	4,5	0	1,86
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	10/250	8,3	5,94	19,5	183,4	54	46	200	2,7	0,17	6	0,26	1,18
№364/13	Шницель мясной	100	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2
№516/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,9	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№342/17	Компот из свежих яблок +С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>35,3</b>	<b>25,3</b>	<b>130,2</b>	<b>908,4</b>	<b>142,2</b>	<b>116,5</b>	<b>600,3</b>	<b>12,4</b>	<b>0,6</b>	<b>24,4</b>	<b>5,9</b>	<b>8,3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
ТТК	Кондитерское изделие промышленного	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№576/13	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,20	62,00	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>228</b>	<b>2,0</b>	<b>6,3</b>	<b>30,9</b>	<b>186,0</b>	<b>8,0</b>	<b>5,0</b>	<b>10,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1753</b>	<b>66,6</b>	<b>65,3</b>	<b>256,0</b>	<b>1896,4</b>	<b>641,2</b>	<b>226,9</b>	<b>1225,2</b>	<b>21,7</b>	<b>1,0</b>	<b>29,7</b>	<b>6,3</b>	<b>13,4</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>														
№408/13	Биточки по-беларусски	100	21	22,4	1,2	290	18	24	206	4	0,06	0	0,02	3,2
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>33,0</b>	<b>28,8</b>	<b>87,6</b>	<b>742,0</b>	<b>66,1</b>	<b>91,0</b>	<b>398,7</b>	<b>7,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2
№71/17	Овощи сезонные д/г	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	8,75	0	66,5
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5	16,16	16	33,92	344	27,2	57,6	227,2	0,38	0,38	20,8	0,05	5,92
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,9	122	18	12	18	0,7	0,01	27	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>26,3</b>	<b>23,0</b>	<b>116,3</b>	<b>782,0</b>	<b>111,2</b>	<b>141,0</b>	<b>443,1</b>	<b>5,1</b>	<b>0,7</b>	<b>64,6</b>	<b>0,3</b>	<b>73,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК	Сдоба Деревенская	60	6	3,3	48	237	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01	0,7
№588/13	Напиток из яблок	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>3,4</b>	<b>74,4</b>	<b>345,0</b>	<b>16,0</b>	<b>10,0</b>	<b>51,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1625</b>	<b>65,4</b>	<b>55,2</b>	<b>278,3</b>	<b>1869,0</b>	<b>193,3</b>	<b>242,0</b>	<b>892,8</b>	<b>14,5</b>	<b>1,1</b>	<b>68,8</b>	<b>0,8</b>	<b>82,6</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>СРЕДА</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
№386/11	Йогурт	1 шт	2,5	2,5	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№301/13	Макароны отварные с сыром	180/20	8,7	19,4	33,3	345	113	11	102	1,02	0,06	0	0,12	1,02
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,63</b>	<b>22,94</b>	<b>91,85</b>	<b>650</b>	<b>368,95</b>	<b>60,85</b>	<b>327,9</b>	<b>4,68</b>	<b>0,24</b>	<b>3,6</b>	<b>20,12</b>	<b>2,17</b>
<b>ОБЕД</b>														
№145/13	Щи из свежей капусты, с картофелем, сметаной	250/15	3,1	5,6	8	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
№289/17	Рагу из птицы	250	18	21,4	21,7	351	49	53,6	248	2,7	0,09	15,7	7,2	496
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>27,4</b>	<b>27,9</b>	<b>89,8</b>	<b>723,0</b>	<b>126,0</b>	<b>113,0</b>	<b>411,9</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>42,7</b>	<b>7,4</b>	<b>497,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№406/17	Пирог печеный с конфитюром	70	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>3,57</b>	<b>3,77</b>	<b>49,77</b>	<b>247</b>	<b>23,5</b>	<b>14,6</b>	<b>37,3</b>	<b>1,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>28</b>	<b>0,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1675</b>	<b>48,6</b>	<b>54,6</b>	<b>231,4</b>	<b>1620,0</b>	<b>518,5</b>	<b>188,5</b>	<b>777,1</b>	<b>12,0</b>	<b>0,6</b>	<b>46,4</b>	<b>55,5</b>	<b>500,4</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№326/13	Суфле творожное со сгущенным молоком	200/10	17,36	11,5	32,95	308,4	239,1	30,2	256,7	0,76	0,068	0,3	12,7	0,46
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,7</b>	<b>20,8</b>	<b>82,4</b>	<b>615,4</b>	<b>276,2</b>	<b>66,0</b>	<b>367,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,8</b>	<b>1,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
№71/17	Овощи сезонные	100	1,1	0,2	3,8	22	14	20	26	0,9	0,06	17,5	0	133
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	15/250	5,15	3,65	20	146	23,85	25,85	70,65	1,7	0,11	8	0,2	0,3
ТТК	Капуста, тушенная с мясом	250	9,37	21,45	17,06	306	127	53	145	2,41	0,2	34,3	0	178
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>21,9</b>	<b>26,3</b>	<b>101,6</b>	<b>754,0</b>	<b>194,8</b>	<b>135,2</b>	<b>350,55</b>	<b>8,57</b>	<b>0,52</b>	<b>62,8</b>	<b>0,2</b>	<b>312,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№604/13	Пирог печеный с картофелем и луком	65	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№348/17	Кисель из концентрата	200	0,77	0,82	24,94	103	29,14	15,84	19,74	0,47	0,05	0,58	0	0,78
	<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>4,85</b>	<b>2,82</b>	<b>48,94</b>	<b>233,00</b>	<b>40,34</b>	<b>23,84</b>	<b>56,54</b>	<b>0,95</b>	<b>0,11</b>	<b>3,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1660</b>	<b>50,5</b>	<b>49,9</b>	<b>232,9</b>	<b>1602,4</b>	<b>511,3</b>	<b>225,0</b>	<b>774,5</b>	<b>13,1</b>	<b>0,8</b>	<b>66,9</b>	<b>13,0</b>	<b>315,5</b>
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>														
№294/17	Котлета куриная, с маслом	100/5	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№508/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>34,2</b>	<b>26,5</b>	<b>121,1</b>	<b>860,0</b>	<b>181,6</b>	<b>233,0</b>	<b>575,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,7</b>	<b>56,1</b>	<b>2,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК	Капуста квашенная	100	1,6	5,1	7,7	83	49	15	28	0,7	0,02	27	0,03	2,3
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с цыпленком, со сметаной	25/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
ТТК	Рыбные наггетсы	100	13,9	13,5	3,9	192,7	39	38,7	171,9	0,76	0,1	1,42	24,5	51,2
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,9	122	18	12	18	0,7	0,01	27	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>28,4</b>	<b>30,7</b>	<b>107,3</b>	<b>822,7</b>	<b>230,0</b>	<b>154,1</b>	<b>466,8</b>	<b>7,1</b>	<b>0,5</b>	<b>71,4</b>	<b>24,8</b>	<b>55,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК	Булочка с шоколадной глазурью	80	5,3	6,6	42	248	18	7,5	541	0,6	0,09	0	0,05	0,7
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,20	62,00	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>285</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>57,2</b>	<b>310,0</b>	<b>26,0</b>	<b>12,5</b>	<b>551,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>68,2</b>	<b>63,9</b>	<b>289,2</b>	<b>1992,7</b>	<b>437,6</b>	<b>399,6</b>	<b>1592,9</b>	<b>19,5</b>	<b>1,2</b>	<b>76,1</b>	<b>81,0</b>	<b>58,6</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>СУББОТА</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№386/13	Тефтели из говядины	75/50	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
№516/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,9	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>785</b>	<b>31,9</b>	<b>24,8</b>	<b>121,0</b>	<b>837,0</b>	<b>187,8</b>	<b>87,3</b>	<b>395,9</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>20,0</b>	<b>5,8</b>
<b>ОБЕД</b>														
№156/13	Суп "Крестьянский" с цыпленком, со сметаной	25/250/10	3,55	5,23	12,74	127,6	42,6	20,8	74	0,92	0,063	10,3	15,18	2,44
№364/13	Печень по-строгановски	50/50	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>26,9</b>	<b>22,2</b>	<b>113,9</b>	<b>771,6</b>	<b>99,9</b>	<b>95,5</b>	<b>478,3</b>	<b>10,1</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>20,8</b>	<b>7,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№633/13	Булочка домашняя	55	6,7	12,6	55,4	362	14	9	58	0,7	0,12	0	0,09	0,9
№342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,86</b>	<b>12,76</b>	<b>83,30</b>	<b>476,00</b>	<b>28,20</b>	<b>14,14</b>	<b>62,39</b>	<b>1,65</b>	<b>0,13</b>	<b>0,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,98</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1885</b>	<b>65,7</b>	<b>59,8</b>	<b>318,2</b>	<b>2084,6</b>	<b>315,9</b>	<b>196,9</b>	<b>936,6</b>	<b>20,1</b>	<b>0,8</b>	<b>30,4</b>	<b>40,9</b>	<b>14,1</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№97/13	Сыр	30	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	5,9	2,9	39,6	208	125	36	153	1,33	0,05	1,33	0	0,8
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,1</b>	<b>23,7</b>	<b>98,9</b>	<b>698,0</b>	<b>566,0</b>	<b>99,4</b>	<b>524,9</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	17,5/250	8,9	5,2	17,4	153	29	36	126	2	0,14	11	0,21	0,3
№73/17	Икра кабачковая д/г	50	0,59	2,35	3,85	39	20	7,5	19	0,35	0,01	3,7	0	1,55
№269/17	Котлета "Особая"	100	15	19,8	11,8	286	12	24	154	2	0,18	0	0	3,6
№508/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>877,5</b>	<b>40,9</b>	<b>35,9</b>	<b>128,8</b>	<b>1004,0</b>	<b>113,9</b>	<b>265,3</b>	<b>649,7</b>	<b>12,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК	Сдоба Деревенская	55	6	3,3	48	237	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01	0,7
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,1	0	24,4	98	7	2	4	0,2	0,01	3	0	0,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,1</b>	<b>3,3</b>	<b>72,4</b>	<b>335,0</b>	<b>18,0</b>	<b>10,0</b>	<b>52,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1662,5</b>	<b>69,1</b>	<b>62,9</b>	<b>300,1</b>	<b>2037,0</b>	<b>697,9</b>	<b>374,7</b>	<b>1226,6</b>	<b>18,6</b>	<b>1,0</b>	<b>20,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>														
№396/13	Биточек "Школьник"	100	15,8	22,2	8,2	292	12	20	148	2	0,22	2	0	3,2
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28,79</b>	<b>32,11</b>	<b>91,30</b>	<b>760,00</b>	<b>165,75</b>	<b>87,25</b>	<b>404,90</b>	<b>5,29</b>	<b>0,42</b>	<b>3,30</b>	<b>20,05</b>	<b>4,65</b>
<b>ОБЕД</b>														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с мясом, со сметаной	10/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№52/13	Капуста квашенная д/г	50	0,8	2,55	3,85	41,50	24,5	7,5	14	0,35	0,01	13,5	0,01	1,15
№367/13	Жаркое по-домашнему	250	28,2	26,8	22,3	443	34,9	60	317	4,9	0,16	8,3	0,02	3,6
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>38,43</b>	<b>35,99</b>	<b>99,00</b>	<b>876,50</b>	<b>141,35</b>	<b>128,85</b>	<b>497,90</b>	<b>10,11</b>	<b>0,37</b>	<b>35,80</b>	<b>0,25</b>	<b>6,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№606/13	Ватрушка с конфитюром	75	4,3	2,1	44	213	14	7	39	0,7	0,08	0	0,02	0,5
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>4,37</b>	<b>2,12</b>	<b>59</b>	<b>273</b>	<b>25,1</b>	<b>8,4</b>	<b>41,8</b>	<b>0,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1715</b>	<b>71,59</b>	<b>70,22</b>	<b>249,3</b>	<b>1909,5</b>	<b>332,2</b>	<b>224,5</b>	<b>944,6</b>	<b>16,38</b>	<b>0,87</b>	<b>39,13</b>	<b>20,32</b>	<b>11,65</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>СРЕДА</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
№386/11	Йогурт	1 шт	2,5	2,5	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
ТТК	Макароны,запеченные с яйцом и сыром, с маслом	200/5	12	19,2	30,8	344,6	78,6	19,4	171,7	1,6	0,074	0,52	140	125
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20,8</b>	<b>22,6</b>	<b>99,9</b>	<b>691,6</b>	<b>334,6</b>	<b>67,3</b>	<b>392,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>160,0</b>	<b>126,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
№294/17	Котлета из индейки	100	16,6	10,9	15,5	230	19,9	27,5	178,5	1,9	0,1	0	18	0,69
№487/13	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	11,8	131	108	35	71	1,4	0,05	32	0,13	0,3
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>31,1</b>	<b>19,86</b>	<b>96,25</b>	<b>712</b>	<b>188,95</b>	<b>125,25</b>	<b>446,2</b>	<b>7,24</b>	<b>0,39</b>	<b>40,03</b>	<b>18,33</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№635/13	Булочка с маком	80	10	5,4	57,5	318	124	23	135	0,8	0,16	0	0,03	0,9
№342/17	Компот из яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>10,2</b>	<b>5,6</b>	<b>85,4</b>	<b>432,0</b>	<b>138,2</b>	<b>28,1</b>	<b>139,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1710</b>	<b>62,1</b>	<b>48,1</b>	<b>281,6</b>	<b>1835,6</b>	<b>661,8</b>	<b>220,7</b>	<b>978,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,9</b>	<b>47,0</b>	<b>178,3</b>	<b>129,7</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№321/13	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	200/30	25,6	11,5	46,2	389,9	191,9	47,9	291,9	1,86	0,106	1,99	0,93	2,79
№576/13	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>37,1</b>	<b>17,1</b>	<b>96,0</b>	<b>686,9</b>	<b>246,9</b>	<b>92,1</b>	<b>484,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>100,9</b>	<b>107,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
№157/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24
ТТК	Соте из куриной грудки	100	20,1	8,4	5,6	251	41	80	175	1,7	0,09	7,5	0,1	42,08
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,9	122	18	12	18	0,7	0,01	27	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>33,08</b>	<b>19,34</b>	<b>99,69</b>	<b>797,60</b>	<b>169,55</b>	<b>178,15</b>	<b>442,9</b>	<b>6,88</b>	<b>1,21</b>	<b>50,8</b>	<b>15,36</b>	<b>43,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК	Крендель с сахаром	50	4,8	7,8	36,1	234	13	7	47	0,5	0,08	0	0,06	0,8
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>51,1</b>	<b>294,0</b>	<b>24,1</b>	<b>8,4</b>	<b>49,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1625</b>	<b>75,1</b>	<b>36,4</b>	<b>246,8</b>	<b>1778,5</b>	<b>440,6</b>	<b>278,7</b>	<b>977,3</b>	<b>14,1</b>	<b>1,6</b>	<b>55,8</b>	<b>116,4</b>	<b>152,5</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			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>														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№487/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
№516/13	Макароны оварные	180	6,6	5,8	37,9	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,53</b>	<b>29,74</b>	<b>97,95</b>	<b>808</b>	<b>207,95</b>	<b>83,35</b>	<b>393,9</b>	<b>6,36</b>	<b>0,34</b>	<b>19</b>	<b>0,23</b>	<b>2,65</b>
<b>ОБЕД</b>														
№157/04	Солянка домашняя со сметаной	250/10	8	12,3	12,95	239	32,7	30,2	124,4	1,7	1,7	16,6	0,01	0,7
№71/17	Овощи сезонные д/г	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	13	0,45	0,03	8,75	0	66,5
№391/13	Шницель рыбный	100	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2
№196/13	Картофель отварной	180	3	5,52	23,7	157	19	33	81	1,2	0,012	21	0,048	0,24
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>30,24</b>	<b>32,78</b>	<b>108,98</b>	<b>900,00</b>	<b>155,65</b>	<b>148,19</b>	<b>525,34</b>	<b>9,69</b>	<b>1,94</b>	<b>50,94</b>	<b>0,66</b>	<b>73,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№604/13	Пирог печеный с капустой и яйцом	70	3,7	3,2	21,4	130	19,2	7,2	35,2	0,48	0,06	4	0,016	1,04
№588/13	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>47,8</b>	<b>238</b>	<b>24,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,2</b>	<b>1,48</b>	<b>0,07</b>	<b>7</b>	<b>0,016</b>	<b>1,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1710</b>	<b>52,6</b>	<b>65,8</b>	<b>254,7</b>	<b>1946,0</b>	<b>387,8</b>	<b>240,7</b>	<b>957,4</b>	<b>17,5</b>	<b>2,4</b>	<b>76,9</b>	<b>0,9</b>	<b>78,0</b>
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

