



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 7-11 лет)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

подпись

расшифровка

" ____ " _____ 20__ год.

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.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 7-11 лет

№ 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	
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2	
№308/13	Омлет с сыром, с маслом	115/5	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	
	Итого за завтрак	810	30,33	33,74	115,05	887	504,95	113,35	628,9	11,06	0,39	6,3	0,36	5,34	
	ОБЕД														
№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	
	Итого за обед	920	35,3	25,3	130,2	908,4	142,2	116,5	600,3	12,4	0,6	24,4	5,9	8,3	
	ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	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	
	Итого за полдник	228	2,0	6,3	30,9	186,0	8,0	5,0	10,0	1,0	0,0	3,0	0,0	0,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1958	67,6	65,3	276,2	1981,4	655,2	234,9	1239,2	24,5	1,0	33,7	6,3	13,6	

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ВТОРНИК													
ЗАВТРАК														
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№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
	Итого за завтрак	710	33,4	29,1	97,9	788,0	85,1	103,0	414,7	10,1	0,3	6,2	0,5	8,0
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	805	26,3	23,0	116,3	782,0	111,2	141,0	443,1	5,1	0,7	64,6	0,3	73,9
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
	Итого за полдник	260	6,1	3,4	74,4	345,0	16,0	10,0	51,0	1,6	0,1	3,0	0,0	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1775	65,8	55,5	288,6	1915,0	212,3	254,0	908,8	16,8	1,1	73,8	0,8	83,0

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	СРЕДА													
ЗАВТРАК														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№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
№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
	Итого за завтрак	805	21,49	25,51	112,8	774	500,75	77,75	421,9	6,61	0,3	5,9	40,12	2,37
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	795	27,4	27,9	89,8	723,0	126,0	113,0	411,9	6,2	0,3	42,7	7,4	497,5
ПОЛДНИК														
№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
	Итого за полдник	270	3,57	3,77	49,77	247	23,5	14,6	37,3	1,15	0,05	0,06	28	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1870	51,5	57,2	252,4	1744,0	650,3	205,4	871,1	14,0	0,7	48,7	75,5	500,6

№ 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
	ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК														
ТТК	Кондитерское изделие	20	2,4	0,4	14,6	305	0	0	0	0	0	0	0	0
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№326/13	Суфле творожное со сгущеным молоком	200/30	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
	Итого за завтрак	570	31,0	17,5	97,2	908,4	297,2	70,8	442,2	4,6	0,2	0,3	112,7	105,6
ОБЕД														
№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, тушеная 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
	Итого за обед	895	21,9	26,3	101,6	754,0	194,8	135,2	350,55	8,57	0,52	62,8	0,2	312,9
ПОЛДНИК														
№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
	Итого за полдник	265	4,85	2,82	48,94	233,00	40,34	23,84	56,54	0,95	0,11	3,78	0,01	0,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730	57,8	46,6	247,7	1895,4	532,3	229,8	849,3	14,1	0,8	66,9	112,9	419,4

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЯТНИЦА													
ЗАВТРАК														
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0
№294/17	Котлета куриная	100	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
	Итого за завтрак	710	35,0	26,7	128,6	898,0	216,6	244,0	592,1	10,9	0,6	39,7	56,1	2,7
ОБЕД														
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
	Итого за обед	945	26,8	25,6	99,6	739,7	181,0	139,1	438,8	6,4	0,4	44,4	24,8	52,9
ПОЛДНИК														
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
	Итого за полдник	285	5,6	6,7	57,2	310,0	26,0	12,5	551,0	1,6	0,1	3,0	0,1	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1900	68,2	61,6	289,2	1989,2	448,1	403,1	1595,9	19,3	1,2	100,6	81,0	57,4

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	СУББОТА													
ЗАВТРАК														
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	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
	Итого за завтрак	735	31,3	25,2	110,6	796,0	189,8	88,3	392,9	7,7	0,4	11,3	20,0	5,8
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	845	26,9	22,2	113,9	771,6	99,9	95,5	478,3	10,1	0,4	24,2	20,8	7,3
ПОЛДНИК														
№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
	Итого за полдник	255	6,86	12,76	83,30	476,00	28,20	14,14	62,39	1,65	0,13	0,90	0,09	0,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1835	65,1	60,2	307,8	2043,6	317,9	197,9	933,6	19,5	0,9	36,4	40,9	14,1

№ 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
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
ТТК	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	6,75	13,05	11,1	196,5	202,5	10,5	129	0,45	0,03	0	0,12	0,6
№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
	Итого за завтрак	685	22,1	19,8	119,7	752,5	489,5	103,9	488,9	7,5	0,3	12,3	0,1	2,8
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	877,5	40,9	35,9	128,8	1004,0	113,9	265,3	649,7	12,6	0,7	14,7	0,3	7,3
ПОЛДНИК														
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
	Итого за полдник	255	6,1	3,3	72,4	335,0	18,0	10,0	52,0	0,8	0,1	3,0	0,0	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1812,5	69,1	59,0	320,9	2091,5	621,4	379,2	1190,6	20,9	1,1	30,0	0,4	10,9

№ 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
	ВТОРНИК													
ЗАВТРАК														
№97/13	Сыр твердый	30	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№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
	Итого за завтрак	590	35,89	41,21	91,30	871,00	459,75	102,25	578,90	5,59	0,43	3,50	20,11	4,85
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	850	38,43	35,99	99,00	876,50	141,35	128,85	497,90	10,11	0,37	35,80	0,25	6,50
ПОЛДНИК														
№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
	Итого за полдник	275	4,37	2,12	59	273	25,1	8,4	41,8	0,98	0,08	0,03	0,02	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1715	78,69	79,32	249,30	2020,50	626,20	239,50	1118,60	16,68	0,88	39,33	20,38	11,85

№ 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
	СРЕДА													
ЗАВТРАК														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№386/11	Йогурт	1 шт	2,5	2,5	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
ТТК	Макаронь, 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
	Итого за завтрак	810	21,8	22,6	120,1	776,6	348,6	75,3	406,6	7,2	0,3	10,1	160,0	126,5
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	820	31,1	19,86	96,25	712	188,95	125,25	446,2	7,24	0,39	40,03	18,33	2,44
ПОЛДНИК														
№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
	Итого за полдник	280	10,2	5,6	85,4	432,0	138,2	28,1	139,4	1,8	0,2	0,9	0,0	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1910	63,1	48,1	301,8	1920,6	675,8	992,2	992,2	16,2	0,9	51,0	178,3	129,9

№ 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
	ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК														
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№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
	Итого за завтрак	705	37,5	17,4	106,3	732,9	265,9	104,1	500,6	8,7	0,3	10,0	100,9	108,3
ОБЕД														
№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
	Итого за обед	820	33,08	19,34	99,69	797,60	169,55	178,15	442,9	6,88	1,21	50,8	15,36	43,77
ПОЛДНИК														
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
	Итого за полдник	250	4,9	7,8	51,1	294,0	24,1	8,4	49,8	0,8	0,1	0,0	0,1	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1775	75,5	44,5	257,1	1824,5	459,6	290,7	993,3	16,4	1,6	60,8	117,4	152,9

№ 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	
	ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК															
№97/13	Сыр твердый	25	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2	
№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	
	Итого за завтрак	595	25,63	38,84	97,95	919	501,95	98,35	567,9	6,66	0,35	19,2	0,29	2,85	
ОБЕД															
№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	
	Итого за обед	870	30,24	32,78	108,98	900,00	155,65	148,19	525,34	9,69	1,94	50,94	0,66	73,95	
ПОЛДНИК															
№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	
	Итого за полдник	270	3,8	3,3	47,8	238	24,2	9,2	38,2	1,48	0,07	7	0,016	1,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1735	59,7	74,9	254,8	2057,0	681,8	255,7	1131,4	17,8	2,3	77,1	1,0	78,2	

