«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

10 января 2022 год

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 3»
(МБОУ «Средняя школа № 3»)

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: № 031EF41B010BAE90914F352414CD3F67F0
Кому выдан: Бубырь Наталья Юрьевна
Действителен: с 27.12.2021 до 27.03.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Комбинат питания г.Дзержинска»

Кузнецов О.В.

«10» января 2022г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска
№ 2,3,5,7,6,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71
На 2022г
(возраст 11 лет и старше)

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 с 11 лет и старше

№ 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**													
№308/13	Омлет с сыром	115	13,9	21,6	2	259	216	19	257	3	0,07	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	0,38
№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	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	**585**	**28,26**	**33,56**	**89,82**	**776**	**485,7**	**98,3**	**591,2**	**7,67**	**0,33**	**2,3**	**0,36**	**4,92**
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	10/250	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3
№399/13	Рулет мясной с луком и	100	17,29	13	9,71	225	27	21	141	2,8	0,07	7,14	0,03	3,29
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№ 349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Батон пшеничный	20	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	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за обед	**800**	**36,2**	**24,2**	**127,2**	**854,0**	**140,1**	**110,1**	**435,0**	**8,2**	**0,4**	**13,9**	**0,3**	**5,8**
ПОЛДНИК														
ТТК	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
ТТК	Компот из	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	**228**	**2,2**	**6,4**	**44,6**	**246,0**	**18,0**	**12,0**	**18,0**	**0,7**	**0,0**	**27,0**	**0,0**	**0,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1613**	**66,6**	**64,1**	**261,6**	**1876,0**	**643,8**	**220,4**	**1044,2**	**16,5**	**0,8**	**43,2**	**0,6**	**10,9**

№ 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														
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216	9,55	13,6	106	1,36	0,06	0	0	3,55
№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
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**670**	**24,2**	**21,1**	**101,6**	**695,6**	**80,8**	**103,4**	**335,1**	**9,4**	**0,3**	**8,3**	**0,5**	**8,3**
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	250/10	3,1	5,6	8	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
№70/17	Овощи натуральные	30	0,4	0,05	0,85	5	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0	0,05
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	10,1	9,9	22,3	219	17	33	166	4	0,21	18	2,96	3
№538/13	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
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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**750**	**19,9**	**16,7**	**93,4**	**606,0**	**111,7**	**101,5**	**341,3**	**8,6**	**0,4**	**42,7**	**3,2**	**4,5**
ПОЛДНИК														
№635/13	Булочка домашняя	55	10	5,4	57,5	318	124	23	135	0,8	0,16	0	0,03	0,9
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
	Итого за полдник	**255**	**11,0**	**5,4**	**77,7**	**403,0**	**138,0**	**31,0**	**149,0**	**3,6**	**0,2**	**4,0**	**0,0**	**1,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1675**	**55,1**	**43,1**	**272,7**	**1704,6**	**330,5**	**235,9**	**825,4**	**21,6**	**0,9**	**55,0**	**3,7**	**13,9**

№ 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														
№97/13	Сыр твердый	20	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№386/11	Йогурт	1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№272/13	Каша молочная манная, с маслом	200/5	6,19	6,98	32,18	217	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05	0,68
№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	20	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**	**25,08**	**22,59**	**91,48**	**672**	**778,75**	**91,75**	**585,9**	**4,22**	**0,3**	**3,23**	**40,11**	**2,03**
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский	250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0.09	8	0,21	0,2
№435/13	Гуляш из индейки	100	16	11,8	3,3	184	18	19	155	1,4	0,05	2	0,03	0,9
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**800**	**35,5**	**26,1**	**127,0**	**887,0**	**101,8**	**245,4**	**586,9**	**10,5**	**0,5**	**15,0**	**0,3**	**3,1**
ПОЛДНИК														
№611/13	Сдоба обыкновенная	50	3,7	2,2	27,1	143	7	5	30	0,4	0,07	0	0,01	0,9
№584/13	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,6	113	252	29	189	2	0,08	3	0,02	0
	Итого за полдник	**250**	**9,8**	**7,5**	**37,7**	**256**	**259**	**34**	**219**	**2,4**	**0,15**	**3**	**0,03**	**0,9**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1645**	**70,4**	**56,2**	**256,1**	**1815,0**	**1139,5**	**371,1**	**1391,8**	**17,1**	**0,9**	**21,2**	**40,4**	**6,0**

№ 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														
№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 сгущеным молоком	200/20	28,96	55	31	400	280	38	363	1,34	0,1	0	0,19	0,77
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**490**	**35,3**	**64,3**	**80,5**	**707,0**	**317,1**	**73,8**	**473,7**	**4,2**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**2,0**
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	25/250	3,9	2,8	20	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№468/13	Гороховое пюре	180	18,4	6,4	35,5	272	83	73	187	5,8	0,4	0	0,05	1
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**840**	**39,6**	**23,2**	**124,6**	**868,0**	**146,0**	**146,9**	**456,2**	**11,6**	**0,7**	**12,3**	**0,3**	**6,6**
ПОЛДНИК														
№635/13	Булочка с маком	45	10	5,4	57,5	318	124	23	135	0,8	0,16	0	0,03	0,9
ТТК	Ряженка с сахаром	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0	0,04	1	0	0
	Итого за полдник	**245**	**15,60**	**13,40**	**65,90**	**446,00**	**372,00**	**51,00**	**319,00**	**0,80**	**0,20**	**1,00**	**0,03**	**0,90**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1575**	**90,49**	**100,9**	**270,9**	**2021**	**835**	**271,6**	**1248,9**	**16,59**	**1,15**	**13,28**	**0,54**	**9,52**

№ 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														
№294/17	Котлета из куриного филе	100	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**540**	**28,0**	**25,3**	**98,6**	**730,0**	**172,6**	**89,9**	**394,1**	**5,1**	**0,3**	**2,0**	**76,1**	**2,3**
ОБЕД														
№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
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**825**	**26,9**	**25,6**	**104,3**	**754,7**	**149,0**	**137,1**	**435,8**	**6,1**	**0,5**	**42,6**	**24,8**	**52,9**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с творогом	70	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№538/13	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
	Итого за полдник	**270**	**3,7**	**3,9**	**62,9**	**301,0**	**27,7**	**19,5**	**40,9**	**1,9**	**0,1**	**0,9**	**28,0**	**0,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1635**	**58,56**	**54,84**	**265,72**	**1785,7**	**349,2**	**246,44**	**870,8**	**13,06**	**0,87**	**45,54**	**128,82**	**56,01**

№ 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														
№421/13	Макаронник с мясом, с маслом	200/5	21,3	12,4	30,6	320	20	28	187	3,2	0,11	1	0,06	1,2
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**470**	**27,6**	**13,4**	**80,2**	**554,0**	**59,2**	**64,8**	**297,3**	**6,1**	**0,3**	**3,8**	**0,1**	**2,4**
ОБЕД														
№156/13	Суп "Крестьянский" со сметаной	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	100	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№538/13	Компот из яблок+С	200	0,2	0,2	27,90	115,00	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	2,0	0,0	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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**800**	**26,4**	**21,4**	**101,2**	**718,6**	**135,6**	**103,2**	**499,9**	**10,6**	**0,5**	**30,3**	**20,8**	**7,1**
ПОЛДНИК														
№595/13	Оладьи со сгущеным	150/15	15	10,4	113,6	518	124	28	164	2,6	0,12	2	0	4,6
№ 349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
	Итого за полдник	**365**	**15,70**	**10,49**	**145,60**	**631,00**	**156,40**	**44,80**	**200,80**	**3,30**	**0,13**	**2,72**	**0,00**	**5,11**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1635**	**69,64**	**45,22**	**326,94**	**1903,6**	**351,1**	**212,7**	**998**	**20**	**0,923**	**36,85**	**20,86**	**14,55**

№ 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
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	**ПОНЕДЕЛЬНИК**													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№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	20	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**	**15,3**	**6,6**	**109,1**	**558,0**	**290,0**	**96,4**	**364,9**	**7,2**	**0,3**	**7,3**	**0,0**	**2,4**
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, мясом	5/250	5,44	4,49	20	123,4	24,3	27,8	84,2	1,34	0,11	8	0,2	0,34
№73/17	Икра кабачковая д/г	40	10,92	2,87	5,82	53,52	36,37	7,24	22,32	0,01	0,05	6,31	0	19,97
№386/13	Шницель мясной	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**835**	**47,9**	**31,3**	**144,9**	**996,9**	**122,4**	**258,4**	**609,4**	**11,4**	**0,6**	**19,3**	**0,2**	**25,9**
ПОЛДНИК														
ТТК	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
№538/13	Компот из груш+С	200	0,2	0,1	28,1	115	8	5	6	1	0,01	1	0	0,2
	Итого за полдник	**228**	**1,9**	**6,3**	**43,8**	**239,0**	**8,0**	**5,0**	**6,0**	**1,0**	**0,0**	**1,0**	**0,0**	**0,2**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1633**	**65,1**	**44,2**	**297,7**	**1793,92**	**420,37**	**359,74**	**980,32**	**19,6**	**0,91**	**27,64**	**0,25**	**28,41**

№ 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														
№386/13	Биточек мясной, с маслом	100/5	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**545**	**27,99**	**25,31**	**95,70**	**718,00**	**165,75**	**91,25**	**406,90**	**5,29**	**0,28**	**1,30**	**20,05**	**5,05**
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с мясом, со сметаной	20/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**790**	**37,63**	**33,44**	**95,15**	**835,00**	**116,85**	**121,35**	**483,90**	**9,76**	**0,36**	**22,30**	**0,24**	**5,35**
ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба обыкновенная	50	6	3,3	48	237	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01	0,7
№584/13	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,6	113	252	29	189	2	0,08	3	0,02	0
	Итого за полдник	**250**	**12,1**	**8,6**	**58,6**	**350,0**	**263,0**	**37,0**	**237,0**	**2,6**	**0,2**	**3,0**	**0,0**	**0,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1585**	**77,72**	**67,35**	**249,45**	**1903**	**545,6**	**249,6**	**1127,8**	**17,65**	**0,83**	**26,6**	**20,32**	**11,1**

№ 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														
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№420/10	Йогурт	1 шт	2,5	2,5	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№272/13	Каша молочная пшенная, с маслом	200/5	8,54	4	40,54	233,34	132	54,67	202,67	2,67	0,19	1,34	0	0,14
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**680**	**17,7**	**7,8**	**109,4**	**584,3**	**413,2**	**113,9**	**439,0**	**8,0**	**0,4**	**9,8**	**20,0**	**1,7**
ОБЕД														
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	15/250	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
№470/13	Макароны отварные с овощами	180	8	9,6	33	242	28	24	65	1,32	0,08	16	0,52	1,08
№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	20	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**	**34,5**	**24,26**	**117,45**	**823**	**108,95**	**114,25**	**440,2**	**7,16**	**0,42**	**24,03**	**18,72**	**3,22**
ПОЛДНИК														
№635/13	Булочка с маком	45	10	5,4	57,5	318	124	23	135	0,8	0,16	0	0,03	0,9
ТТК	Ряженка с сахаром	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0	0,04	1	0	0
	Итого за полдник	**245**	**15,6**	**13,4**	**65,9**	**446**	**372**	**51**	**319**	**0,8**	**0,2**	**1**	**0,03**	**0,9**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1730**	**67,8**	**45,42**	**292,74**	**1853,34**	**894,1**	**279,17**	**1198,17**	**15,95**	**1,02**	**34,8**	**38,75**	**5,81**

№ 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														
№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 сгущеным молоком	200/15	25,6	11,5	46,2	389,9	191,9	47,9	291,9	1,86	0,106	1,99	0,93	2,79
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**515**	**36,9**	**17,1**	**95,8**	**684,9**	**250,0**	**88,5**	**477,4**	**5,7**	**0,3**	**2,0**	**100,9**	**107,9**
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с цыпленком, со сметаной	15/250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24
№399/13	Рулет куриный с луком и	100	17,3	13	9,7	225,7	27	21	141	3	0,07	7	0,03	3,3
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**815**	**30,48**	**23,83**	**106,89**	**763,3**	**169,95**	**123,95**	**427,7**	**8,18**	**1,19**	**24,02**	**15,29**	**5,4**
ПОЛДНИК														
ТТК	Сосиска, запеченная в тесте	25/55	9,5	6,7	26,6	205	13	11	80	10	0,08	0	0,02	0,6
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	Итого за полдник	**280**	**9,7**	**6,7**	**52,3**	**309,0**	**21,0**	**14,0**	**85,0**	**10,1**	**0,1**	**5,0**	**0,0**	**0,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1610**	**77,06**	**47,59**	**255,02**	**1757,2**	**440,9**	**226,4**	**990,1**	**23,98**	**1,556**	**31,04**	**116,24**	**114,04**

№ 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														
№432/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**540**	**18,43**	**21,44**	**97,55**	**733**	**206,95**	**83,35**	**391,9**	**6,36**	**0,34**	**19**	**0,16**	**2,55**
ОБЕД														
№157/04	Солянка домашняя со сметаной	250/15	8	12,3	12,95	239	32,7	30,2	124,4	1,7	1,7	16,6	0,01	0,7
№350/13	Шницель рыбный н/р	100	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
№538/13	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
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	20	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**	**30,19**	**32,80**	**111,38**	**906,00**	**153,55**	**139,99**	**524,33**	**9,41**	**2,08**	**46,40**	**0,66**	**7,37**
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с творогом	75	9,1	4,6	29	194	50	11	88	0,5	0,09	0	0,03	0,6
ТТК	Компот из	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	**275**	**9,6**	**4,8**	**57,9**	**316**	**68**	**23**	**106**	**1,2**	**0,1**	**27**	**0,03**	**0,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1620**	**58,22**	**59,04**	**266,83**	**1955**	**428,5**	**246,34**	**1022,23**	**16,97**	**2,52**	**92,4**	**0,85**	**10,62**

№ 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														
ТТК	Запеканка рисовая с мясом	200	18	24,33	34	426,6	30	58,3	218	3,3	0,23	20	0,03	5,1
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за завтрак	**465**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**	**24,66**
ОБЕД														
№154/13	Суп картофельный с рыбными консервами	10/250	3,6	2,86	19,2	117	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2	0,2
№386/13	Котлета мясная	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№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	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	**800**	**35,0**	**26,9**	**139,0**	**941,0**	**83,8**	**254,4**	**578,9**	**12,2**	**0,6**	**15,0**	**0,2**	**6,1**
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с рыбой	70	6,8	2,4	28,4	163	15	12	60	0,5	0,09	0	0,01	0,1
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	Итого за полдник	**270**	**7,0**	**2,4**	**54,1**	**267,0**	**23,0**	**15,0**	**65,0**	**0,6**	**0,1**	**5,0**	**0,0**	**0,2**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1535**	**66,69**	**53,96**	**217,71**	**1232,66**	**131,41**	**294,01**	**668,56**	**37,42**	**25,37**	**44,66**	**24,91**	**30,91**
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	**19491**	**823,35**	**681,96**	**3233,48**	**21601,02**	**6509,96**	**3213,41**	**12366,3**	**236,4**	**37,689**	**472,18**	**396,29**	**311,69**
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	**1624,25**	**68,61**	**56,83**	**269,46**	**1800,09**	**542,50**	**267,78**	**1030,52**	**19,7**	**3,14**	**39,35**	**33,02**	**25,97**