

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Средняя школа № 3"  
Н.Ю.Бубырь

04 апреля 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Комбинат питания  
г.Дзержинска»

\_\_\_\_\_ Кузнецов О.В.

« 04 » апреля 2022 г

## 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 12 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 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>														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1	
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8	
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/5	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>528</b>	<b>19,76</b>	<b>29,01</b>	<b>88,92</b>	<b>696</b>	<b>312,7</b>	<b>86,3</b>	<b>427,2</b>	<b>5,67</b>	<b>0,29</b>	<b>2,3</b>	<b>0,23</b>	<b>3,22</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№165/13	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3	
№73/17	Икра кабачковая д/г	75	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96	
№269/17	Котлета "Особая"	100	15	19,8	11,8	286	12	24	154	2	0,18	0	0	3,6	
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8	
№ 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	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26	
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 обед</b>	<b>865</b>	<b>49,6</b>	<b>35,2</b>	<b>133,4</b>	<b>974,3</b>	<b>180,3</b>	<b>124,4</b>	<b>487,8</b>	<b>7,6</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>0,2</b>	<b>36,1</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	
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>228</b>	<b>2,2</b>	<b>6,4</b>	<b>44,6</b>	<b>246,0</b>	<b>18,0</b>	<b>12,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1621</b>	<b>71,57</b>	<b>70,61</b>	<b>266,92</b>	<b>1916,28</b>	<b>511,01</b>	<b>222,71</b>	<b>932,98</b>	<b>13,95</b>	<b>0,9</b>	<b>45,49</b>	<b>0,47</b>	<b>39,38</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>ЗАВТРАК</b>	<b>СРЕДА</b>													
№420/10	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	200/10	6,88	7,76	35,76	241	123	20	117	1,26	0,08	1,26	0,06	0,76
№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	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,7</b>	<b>14,09</b>	<b>90,03</b>	<b>559</b>	<b>491,5</b>	<b>71,7</b>	<b>399,2</b>	<b>3,46</b>	<b>0,27</b>	<b>3,16</b>	<b>40,06</b>	<b>1,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
№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
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	10,1	10	21,2	215	17	36	142	4	0,24	13	0,03	3,7
№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	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>17,9</b>	<b>16,5</b>	<b>81,8</b>	<b>550,0</b>	<b>95,6</b>	<b>90,9</b>	<b>287,9</b>	<b>7,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№604/13	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	3,7	3,2	21,4	130	19,2	7,2	35,2	0,48	0,06	4	0,016	1,04
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>3,9</b>	<b>3,2</b>	<b>47,1</b>	<b>234</b>	<b>27,2</b>	<b>10,2</b>	<b>40,2</b>	<b>0,58</b>	<b>0,07</b>	<b>9</b>	<b>0,016</b>	<b>1,14</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>39,51</b>	<b>33,79</b>	<b>218,92</b>	<b>1343</b>	<b>614,25</b>	<b>172,79</b>	<b>727,29</b>	<b>11,95</b>	<b>0,76</b>	<b>48,06</b>	<b>40,316</b>	<b>7,71</b>

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1	
№283/13	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	200/30	11,3	15,2	59,5	422	64	38,4	180	1,6	0,08	0	0,13	1,6	
№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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>113,7</b>	<b>775,0</b>	<b>205,7</b>	<b>79,7</b>	<b>354,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№108/17	Суп картофельный с клецками, с цыпленком	10/250	5,87	4,93	29,1	191	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56	
№372/13	Куриное филе, тушенное с капустой	250	22,4	23,2	24,1	395	70	55,7	235	2,86	0,23	42,8	0,39	3,43	
№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	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>32,9</b>	<b>29,0</b>	<b>104,3</b>	<b>819,0</b>	<b>130,6</b>	<b>125,6</b>	<b>434,2</b>	<b>7,7</b>	<b>0,5</b>	<b>57,8</b>	<b>20,4</b>	<b>5,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
№406/17	Пирог печеный с конфитюром	85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68	
№556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>285</b>	<b>3,60</b>	<b>3,85</b>	<b>62,67</b>	<b>300,00</b>	<b>17,40</b>	<b>15,20</b>	<b>42,50</b>	<b>1,27</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>28,00</b>	<b>0,78</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1555</b>	<b>55,98</b>	<b>59,58</b>	<b>280,68</b>	<b>1894</b>	<b>353,65</b>	<b>220,45</b>	<b>830,9</b>	<b>13,56</b>	<b>0,81</b>	<b>60,83</b>	<b>48,6</b>	<b>8,7</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>ВТОРАЯ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
№97/13	Сыр твердый	30	3,55	4,55	0	55,5	147	7,5	87	0,15	0,005	0,1	0,03	0,1
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/5	4,95	6,98	33,42	217	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05	0,79
№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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>17,5</b>	<b>15,0</b>	<b>92,6</b>	<b>576,5</b>	<b>399,0</b>	<b>85,9</b>	<b>412,9</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>
<b>ОБЕД</b>														
№164/13	Суп картофельный с рисом, мясом	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
№73/17	Икра кабачковая д/г	40	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216	9,55	13,6	106	1,36	0,04	0	0	3,55
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>47,9</b>	<b>30,1</b>	<b>144,9</b>	<b>985,3</b>	<b>138,9</b>	<b>250,8</b>	<b>580,4</b>	<b>10,5</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>0,2</b>	<b>35,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	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 свежемороженых ягод+С	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>228</b>	<b>2,2</b>	<b>6,4</b>	<b>44,6</b>	<b>246,0</b>	<b>18,0</b>	<b>12,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1588</b>	<b>67,64</b>	<b>51,43</b>	<b>282,02</b>	<b>1807,78</b>	<b>555,81</b>	<b>348,66</b>	<b>1011,28</b>	<b>16,08</b>	<b>0,865</b>	<b>51,7</b>	<b>0,33</b>	<b>37,9</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>ЗАВТРАК</b>	<b>ВТОРНИК</b>													
№386/13	Биточек мясной	100	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	37,6	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	20	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>540</b>	<b>30,89</b>	<b>24,81</b>	<b>100,50</b>	<b>752,00</b>	<b>173,75</b>	<b>79,25</b>	<b>381,90</b>	<b>5,49</b>	<b>0,32</b>	<b>1,30</b>	<b>20,03</b>	<b>5,55</b>
<b>ОБЕД</b>														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с мясом, со сметаной	10/250/5	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
№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	20	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>775</b>	<b>37,69</b>	<b>33,50</b>	<b>96,65</b>	<b>841,00</b>	<b>126,05</b>	<b>124,49</b>	<b>485,29</b>	<b>9,71</b>	<b>0,36</b>	<b>20,20</b>	<b>0,24</b>	<b>5,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№604/13	Пирог печеный с рисом и яйцом	100	3,8	5,4	23,1	157	12	7,8	42	0,42	0,05	0,6	0,05	0,6
№556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>3,9</b>	<b>5,5</b>	<b>51,0</b>	<b>270,0</b>	<b>17,0</b>	<b>9,8</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1615</b>	<b>72,48</b>	<b>63,81</b>	<b>248,15</b>	<b>1863</b>	<b>316,8</b>	<b>213,54</b>	<b>917,19</b>	<b>16,02</b>	<b>0,73</b>	<b>24,1</b>	<b>20,32</b>	<b>11,28</b>

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>СРЕДА</b>														
№420/10	Йогурт	1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0	
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1	
№272/13	Каша молочная пшенная, с маслом	200/10	7,2	7,99	34,2	238	112	46	172	2,25	0,16	1,13	0,05	0,12	
№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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,1</b>	<b>20,2</b>	<b>92,9</b>	<b>618,0</b>	<b>375,2</b>	<b>93,3</b>	<b>394,3</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,6</b>	<b>20,1</b>	<b>1,4</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№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	
№435/13	Гуляш из куриного филе	100	16	11,8	3,3	184	18	19	155	1,4	0,05	2	0,03	0,9	
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3	
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	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	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>30,23</b>	<b>22,04</b>	<b>119,35</b>	<b>794</b>	<b>86,95</b>	<b>109,35</b>	<b>403,9</b>	<b>6,26</b>	<b>0,33</b>	<b>37</b>	<b>0,28</b>	<b>2,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
№604/13	Пирог печеный с картофелем	90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08	
№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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>4,24</b>	<b>2,12</b>	<b>52,1</b>	<b>244</b>	<b>26,5</b>	<b>14,34</b>	<b>43,2</b>	<b>1,46</b>	<b>0,07</b>	<b>4,09</b>	<b>0,008</b>	<b>0,24</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1655</b>	<b>50,53</b>	<b>44,31</b>	<b>264,3</b>	<b>1656</b>	<b>488,6</b>	<b>216,94</b>	<b>841,4</b>	<b>12,99</b>	<b>0,74</b>	<b>45,65</b>	<b>20,408</b>	<b>4,36</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>ЗАВТРАК</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1	
№208/17	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,73	38,97	375	132	25,56	204	1,23	0,09	0,34	90,8	2,67	
№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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>26,3</b>	<b>28,5</b>	<b>98,2</b>	<b>754,0</b>	<b>279,0</b>	<b>73,9</b>	<b>401,9</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>90,9</b>	<b>3,9</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	0,083	11,3	15,22	0,24	
№73/17	Икра кабачковая	30	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96	
№399/13	Рулет куриный с луком и яйцом	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>46,86</b>	<b>28,14</b>	<b>115,62</b>	<b>843,58</b>	<b>224,51</b>	<b>134,81</b>	<b>461,18</b>	<b>8,2</b>	<b>0,523</b>	<b>33,49</b>	<b>15,29</b>	<b>35,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>9,6</b>	<b>6,7</b>	<b>41,8</b>	<b>267,0</b>	<b>27,2</b>	<b>13,4</b>	<b>84,4</b>	<b>10,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>82,82</b>	<b>63,33</b>	<b>255,64</b>	<b>1864,58</b>	<b>530,66</b>	<b>222,12</b>	<b>947,48</b>	<b>23,35</b>	<b>0,873</b>	<b>37,66</b>	<b>106,19</b>	<b>39,88</b>	

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>													
№432/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
№470/13	Макароны отварные с овощами	180	8,04	9,6	33	242	27,6	24	64,8	1,32	0,09	15,6	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,04</b>	<b>22,76</b>	<b>83,15</b>	<b>674</b>	<b>113,65</b>	<b>87,75</b>	<b>333,5</b>	<b>6,16</b>	<b>0,33</b>	<b>33,63</b>	<b>0,64</b>	<b>2,83</b>
<b>ОБЕД</b>														
№153/13	Рассольник Ленинградский с цыпленком, со сметаной	25/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2
№391/13	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
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>25,23</b>	<b>26,14</b>	<b>113,43</b>	<b>790,00</b>	<b>148,65</b>	<b>134,65</b>	<b>479,54</b>	<b>7,86</b>	<b>0,38</b>	<b>41,90</b>	<b>0,86</b>	<b>6,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№604/13	Пирог печеный с творогом	85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>285</b>	<b>3,6</b>	<b>3,85</b>	<b>61,17</b>	<b>295</b>	<b>17,4</b>	<b>15,2</b>	<b>37,5</b>	<b>1,87</b>	<b>0,06</b>	<b>3,03</b>	<b>28</b>	<b>1,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1650</b>	<b>45,87</b>	<b>52,75</b>	<b>257,75</b>	<b>1759</b>	<b>279,7</b>	<b>237,6</b>	<b>850,54</b>	<b>15,89</b>	<b>0,77</b>	<b>78,56</b>	<b>29,5</b>	<b>10,8</b>

