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

04 апреля 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Комбинат питания

г.Дзержинска»

*Кузнецов О.В.

«04 Janpens 2022

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска $\mathbb{N}^{\underline{o}}$ 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 Ha.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		выход		Пиш	евые			Минер	альные			Вита	мины	
	Наименование блюда			вещ	ества			вещ	ества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	понедельник													
№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
TTK	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
TTK	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	528	19,76	29,01	88,92	696	312,7	86,3	427,2	5,67	0,29	2,3	0,23	3,22
ОБЕД														
№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
TTK	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
TTK	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 обед	865	49,6	35,2	133,4	974,3	180,3	124,4	487,8	7,6	0,6	16,2	0,2	36,1
полдник	1													
TTK	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
TTK	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
	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:	1621	71,57	70,61	266,92	1916,28	511,01	222,71	932,98	13,95	0,9	45,49	0,47	39,38

№ рец Наименование блюда Выход Вещества Белки жиры углеводы ккал Са Мд Р Fe В1 С 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ЗАВТРАК ВТОРНИК №97/13 Сыр твердый 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №402/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1 №369/13 Гуляш мясной 100 15,7 15,9 3,1 218 14 20 150 2 0,04 1	итамины		
Вещества вещества вещества 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ЗАВТРАК ВТОРНИК №97/13 Сыр твердый 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №97/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 19 124 1,5 0,08 11	1Тамины		
Вещества вещества вещества 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ЗАВТРАК ВТОРНИК №97/13 Сыр твердый 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №97/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 19 124 1,5 0,08 11	тамины		
Белки жиры углеводы ккал Са Мв Р Fe В1 С 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ЗАВТРАК ВТОРНИК ВЕОРНИК ВЕОРНИК <th c<="" th=""><th></th><th></th></th>	<th></th> <th></th>		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 3ABTPAK BTOPHUK 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №297/13 Сыр твердый 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №402/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Мето за завтрак 590 29,3			
ЗАВТРАК ВТОРНИК 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №402/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	Α	E	
№97/13 Сыр твердый 30 7,1 9,1 0 111 294 15 174 0,3 0,01 0,2 №402/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,25 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9	14	15	
№402/13 Тефтели мясные в соусе 75/50 11,1 13 8,3 195 10 12,5 96,3 1,25 0,05 1,25 №460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7			
№460/13 Рис отварной с овощами 180 5,8 5,4 37 220 12 31,2 84 1 0,05 1,2 №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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0,06	0,2	
№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 ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0	3,75	
ТТК Батон пшеничный 40 3,16 0,4 19,32 94 9,2 13,2 34,8 0,8 0,06 0 ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0,5	3,2	
ТТК Хлеб ржаной 20 2 0,36 10 52 10,5 14,1 47,4 1,17 0,05 0 Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0	0	
Итого за завтрак 590 29,3 28,3 89,8 734,0 349,9 88,4 440,9 4,9 0,2 5,5 ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0	0,52	
ОБЕД Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0	0,42	
№178/13 Суп молочный с макаронными изделиями 250 5,7 4,9 21,7 155 149 19 124 1,5 0,08 1	0,6	8,1	
Nº178/13			
	0,02	0,3	
	0,01	2,2	
№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 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	
Итого за обед 790 36,4 29,1 121,6 896,0 208,2 231,8 609,5 11,2 0,5 7,0	0,1	4,2	
полдник			
№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+C 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 265 4,2 2,1 52,1 244,0 26,5 14,3 43,2 1,5 0,1 4,1	0,0	0,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1645 69,88 59,54 263,51 1874 584,55 334,49 1093,6 17,5 0,78 16,57	7 0,638	12,52	

														
№ рец		выход		 Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
	Наименование блюда			вещ	ества			вещ	ества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СРЕДА													
Nº420/10	Йогурт	1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
Nº272/13	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
TTK	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	580	17,7	14,09	90,03	559	491,5	71,7	399,2	3,46	0,27	3,16	40,06	1,7
ОБЕД														
	Щи из свежей капусты с картофелем, со													
№145/13	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
Nº342/17	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
TTK	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
TTK	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	720	17,9	16,5	81,8	550,0	95,6	90,9	287,9	7,9	0,4	35,9	0,2	4,9
полдник														
№604/13	Пирог печеный с капустои 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
	Итого за полдник	300	3,9	3,2	47,1	234	27,2	10,2	40,2	0,58	0,07	9	0,016	1,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	39,51	33,79	218,92	1343	614,25	172,79	727,29	11,95	0,76	48,06	40,316	7,71

№ рец		выход		Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	I
	Наименование блюда			вещ	ества			веще	ества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
Nº96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
	Запеканка рисовая с творогом, со													
Nº283/13	сгущеным молоком	200/30	11,3	15,2	59,5	422	64	38,4	180	1,6	0,08	0	0,13	1,6
Nº582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
TTK	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	500	19,5	26,8	113,7	775,0	205,7	79,7	354,2	4,6	0,2	1,0	0,2	2,6
ОБЕД														
	Суп картофельный с клецками, с													
№108/17	цыпленком	10/250	5,87	4,93	29,1	191	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56
Nº372/13	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
Nº588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
TTK	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
TTK	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	770	32,9	29,0	104,3	819,0	130,6	125,6	434,2	7,7	0,5	57,8	20,4	5,3
полдник	(
№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
Nº556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0.01	2	0	0,1
	Итого за полдник	285	3,60	3,85	62,67	300,00	17,40	15,20	42,50	1,27	0,05	2,03	28,00	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1555	55,98	59,58	280,68	1894	353,65	220,45	830,9	13,56	0,81	60,83	48,6	8,7

№ рец		III	1	1	выход		Пиш	евые			Минер	альные			Вита	мины	
		Наименов	ание блюд	ļа			вещ	ества			веще	ества					
						белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА																
Nº294/17	Биточек из	з 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
Nº516/13	Макаронь	і отварные			180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Nº376/17	Чай с саха	ром			200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
TTK	Батон пше	ничный			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Хлеб ржан	•			20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за з	ого за завтрак			540	26,8	22,0	97,4	697,0	60,6	58,3	258,2	4,9	0,3	0,7	56,0	2,6
ОБЕД																	
	Борщ из с	орщ из свежей капусты, с картофеле															
№136/13	сметаной				250/15	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№331/13	Рыба, туш	еная с овоі	щами		75/75	16,3	7,2	6,1	154	37,5	24	225	1,05	0,09	4,5	0,47	3,9
Nº471/13	Картофель	ь отварной			180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
TTK	Компот из	свежемор	оженных я	год+С	200	0,5	0,2	28,9	122	18	12	18	0,7	0,01	27	0	0,1
TTK	Хлеб ржан	юй			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Батон пше	ничный			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за о	бед			855	29,6	19,5	109,7	734,0	157,5	131,4	501,9	7,0	0,5	67,7	0,7	5,6
полдник																	
№606/13	Ватрушка	с творогом	l		70	9,1	4,6	29	194	50	11	88	0,5	0,09	0	0,03	0,6
№349/17	Компот из	т 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 п	ого за полдник			270	9,8	4,69	61	307	82,4	27,8	124,8	1,2	0,1	0,72	0,03	1,11
	ИТОГО ЗА	ого за полдник ОГО ЗА ДЕНЬ			1665	66,24	46,23	268,07	1738	300,45	217,45	884,9	13,06	0,87	69,15	56,8	9,27

					1												
№ рец		1		1	выход		Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
		Наименов	ание блюд	ıa .				ества			•	ества					
				•		белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СУББОТА																
	Сосиска, з	апеченная	с сыром, с	оусом													
TTK	"Школьны	m"	•	•	75	8,4	20,7	0,3	222	27	15	82,5	1,5	0,15	0	0,02	0,3
Nº473/13	Картофель	ное пюре			180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Nº376/17	Чай с саха	ром			200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
TTK	Батон пше	ничный			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Хлеб ржан	б 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 з	б ржаной го за завтрак			515	17,7	27,1	70,0	595,0	110,1	79,8	276,2	5,4	0,4	5,0	0,1	1,7
ОБЕД																	
	Рассольни	к Ленингра	адский с ць	ыпленком,													
№153/13	со сметано	ой			10/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0.09	8	0,21	0,2
Nº431/13	Голубцы л	енивые с с	соусом		150/50	15,1	16,6	9,3	252	57	33	142	3	0,06	22,5	0	3,9
Nº342/17	Компот из	свежих яб	лок+С		200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
TTK	Хлеб ржан	юй			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Батон пше	ничный			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за о	бед			730	24,4	23,5	88,8	671,0	130,2	99,5	331,3	7,5	0,2	31,4	0,2	5,3
полдник																	
Nº604/13	Пирог печ	еный с ябл	оками		80	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
Nº342/17	Компот из	теченый с яолоками от 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 п	за полдник			280	3,46	3,22	54,40	260,00	26,30	12,34	37,40	1,68	0,07	2,89	0,03	0,86
	итого за	ого за полдник ОГО ЗА ДЕНЬ			1525	45,55	53,78	213,1	1526	266,5	191,58	644,89	14,63	0,71	39,32	0,3	7,84

№ рец				выход		Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
	Наимено	вание блюда	1			вещ	ества			веще	ества			ı	ı	
					белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	Α	E
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ВТОРАЯ															
3ABTPAK	ПОНЕДЕЛЬНИК															
Nº97/13	Сыр твердый			30	3,55	4,55	0	55,5	147	7,5	87	0,15	0,005	0,1	0,03	0,1
Nº272/13	Каша молочная рис	совая, с масло	OM	200/5	4,95	6,98	33,42	217	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05	0,79
Nº582/13	Какао с молоком			200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
TTK	Батон пшеничный			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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			495	17,5	15,0	92,6	576,5	399,0	85,9	412,9	4,8	0,2	2,2	0,1	2,0
ОБЕД																
Nº164/13	Суп картофельный	с рисом, мяс	OM	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
Nº73/17	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
Nº412/13	Фрикадельки мясн	ые в соусе		75/50	11,32	14,45	10,09	216	9,55	13,6	106	1,36	0,04	0	0	3,55
Nº457/13	Каша гречневая рас	ссыпчатая		180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
№586/13	Напиток цитрусовы	ій+С		200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
TTK	Хлеб ржаной			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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			865	47,9	30,1	144,9	985,3	138,9	250,8	580,4	10,5	0,6	22,5	0,2	35,8
полдник																
	Кондитерское изде	лие промыш.	ленного													
TTK	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
TTK	Компот из свежемо	роженных яг	од+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
	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:			1588	67,64	51,43	282,02	1807,78	555,81	348,66	1011,28	16,08	0,865	51,7	0,33	37,9
								-	,	,		•		,		
1																

	1	1	1	1						I	1			1	1	I	
																	1
NI.																	<u> </u>
№ рец			e	_	выход			евые			Минер				вита	мины	
		наименов	ание блюд	_i a				ества				ества			_	_	
					_	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	С	A	E
1	2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3ABTPAK	вторник																
Nº386/13	Биточек м	ясной			100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
Nº516/13	Макаронь	і отварные	!		180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№762/97	Кофейный	і́ напиток н	іа молоке		200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
TTK	Батон пше	еничный			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Хлеб ржан	юй			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за з	автрак			540	30,89	24,81	100,50	752,00	173,75	79,25	381,90	5,49	0,32	1,30	20,03	5,55
ОБЕД																	
	Борщ из с	вежей капу	/сты, с карт	офелем, с													
Nº136/13	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
Nº367/13	Жаркое по	о-домашне	My		250	28,2	26,8	22,3	443	34,9	60	317	4,9	0,16	8,3	0,02	3,6
Nº342/17	Компот из	свежих яб	лок+С		200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
TTK	Хлеб ржан	ной			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Батон пше	еничный			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за с	бед			775	37,69	33,50	96,65	841,00	126,05	124,49	485,29	9,71	0,36	20,20	0,24	5,03
полдник																	
Nº604/13	Пирог печ	еный с рис	ом и яйцол	И	100	3,8	5,4	23,1	157	12	7,8	42	0,42	0,05	0,6	0,05	0,6
Nº556/13	Кисель из	концентра	та+С		200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0.01	2	0	0,1
	Итого за г	олдник			300	3,9	5,5	51,0	270,0	17,0	9,8	50,0	0,8	0,1	2,6	0,1	0,7
	итого за				1615	72,48	63,81	248,15	1863	316,8	213,54	917,19	16,02	0,73	24,1	20,32	11,28
						, -	,	-, -		,-	-,-		-,-	-, -	,	-,-	, -
		Депь			1					1	I			1	I	1	1

№ рец		выход		Пиш	евые			Минера	альные			Вита	мины	
	Наименование блюда			вещ	ества			веще	ества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СРЕДА													
Nº420/10	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
TTK	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	16,1	20,2	92,9	618,0	375,2	93,3	394,3	5,3	0,3	4,6	20,1	1,4
ОБЕД														
	Суп картофельный с вермишелью, с													
№166/13	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
TTK	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
TTK	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	30,23	22,04	119,35	794	86,95	109,35	403,9	6,26	0,33	37	0,28	2,75
полдник														
Nº604/13	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
	Итого за полдник	245	4,24	2,12	52,1	244	26,5	14,34	43,2	1,46	0,07	4,09	0,008	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	50,53	44,31	264,3	1656	488,6	216,94	841,4	12,99	0,74	45,65	20,408	4,36

№ рец		выход		Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
	Наименование блюда				ества			·	ества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
Nº96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
Nº208/17	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
Nº582/13	Какако с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
TTK	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	26,3	28,5	98,2	754,0	279,0	73,9	401,9	4,8	0,3	1,3	90,9	3,9
ОБЕД														
Nº157/13	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
Nº73/17	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
Nº399/13	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
Nº473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Nº349/17	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
TTK	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	830	46,86	28,14	115,62	843,58	224,51	134,81	461,18	8,2	0,523	33,49	15,29	35,36
полдник	(
TTK	Сосиска, запеченная в тесте	25/55	9,5	6,7	26,6	205	13	11	80	10	0,08	0	0,02	0,6
Nº377/17	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
	Итого за полдник	290	9,6	6,7	41,8	267,0	27,2	13,4	84,4	10,4	0,1	2,8	0,0	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	82,82	63,33	255,64	1864,58	530,66	222,12	947,48	23,35	0,873	37,66	106,19	39,88

				1													
№ рец					выход		Пин	цевые			Мицеп	альные			Вита	мины	
из рец		Наименов	ание блюда	a	выход			ества			·	ества			Dilla	VIVINDI	
		· iaminiciios	anne omog	•		белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Мg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3ABTPAK	——— ПЯТНИЦА					<u> </u>			<u> </u>								
Nº432/13		оиная отва	рная		100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
Nº470/13			с овощами	l	180	8,04	9,6	33	242	27,6	24	64,8	1,32	0,09	15,6	0,52	1,08
Nº376/17	Чай с саха		· ·		200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
TTK	Батон пше	ничный			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Хлеб ржан	юй			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за з	автрак			540	17,04	22,76	83,15	674	113,65	87,75	333,5	6,16	0,33	33,63	0,64	2,83
ОБЕД																	
	Рассольни	ік Ленингра	адский с ць	іпленком,													
Nº153/13	со сметан	ой			25/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0.09	8	0,21	0,2
Nº391/13	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
Nº471/13	Картофель	ь отварной			180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
Nº586/13	Напиток ц	итрусовый	+C		200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
TTK	Хлеб ржан	юй			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Батон пше	ничный			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за о	бед			825	25,23	26,14	113,43	790,00	148,65	134,65	479,54	7,86	0,38	41,90	0,86	6,89
полдник																	
Nº604/13	Пирог печ	еный с тво	рогом		85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
Nº588/13	Напиток я	ок яблочный+С			200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
		о за полдник			285	3,6	3,85	61,17	295	17,4	15,2	37,5	1,87	0,06	3,03	28	1,08
	ИТОГО ЗА	ДЕНЬ:	1		1650	45,87	52,75	257,75	1759	279,7	237,6	850,54	15,89	0,77	78,56	29,5	10,8

№ рец			выход		Пищ	евые			Минер	альные			Вита	мины	
	Наименование б	блюда			вещ	ества			веще	ества					
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Р	Fe	B1	С	Α	E
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СУББОТА														
Nº377/13	Плов с мясом		250	28,6	28,5	42	540	28,3	61,6	328	5	0,1	1,67	0,25	5,34
Nº377/17	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
TTK	Батон пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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		520	34,86	29,46	91,55	774	67,45	98,35	438,3	7,92	0,24	4,5	0,25	6,49
ОБЕД															1
	Суп картофельный с рыбнь	ыми													1
Nº154/13	консервами		15/250	3,6	2,86	19,2	117	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2	0,2
TTK	Ёжики домашние		100	19	20,8	13,6	318	18	24	164	2	0,08	4	0	6
Nº292/13	Рагу овощное		180	4,2	8	13,8	143	53	29	101	1,2	0,68	11	0,96	0,8
Nº586/13	Напиток цитрусовый+С		200	0,1	0	24,4	98	7	2	4	0,2	0,01	3	0	0,1
TTK	Хлеб ржаной		40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	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	33,0	32,6	105,4	848,0	128,0	121,4	452,9	7,2	1,0	30,0	1,2	8,3
полдник															1
№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
Nº376/17	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	6,9	2,4	43,4	223,0	26,1	13,4	62,8	0,8	0,1	0,0	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	74,76	64,48	240,3	1845	221,5	233,1	954	15,86	1,37	34,53	1,42	14,84
ИТОІ	 ГО ЗА 12 ДНЕЙ:		19304	742,83	663,64	3059,36	21086,64	5023,48	2831,43	10636,45	184,84	10,178	551,62	325,292	204,48
	ДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1608,67	61,90	55,30	254,95	1757,22	418,62	235,95	886,37	15,40	0,85	45,97	27,11	17,04
			, , .	- ,	,	. ,	- , :=	-,	,-	,-	-, -	,	-,-	,	