"СОГЛАСОВАНО" Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

Н.Ю.Бубырь

"04" апреля 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Комбинат питания

г.Дзержинска»

Кузнецов О.В.

Del » Carperer

200d

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

OB3

Для учащихся школ г.Дзержинска N 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 ОВЗ 12 лет и старше

				Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
№ рец	Наименование блюда	выход		вещ	ества			вещ	ества					
			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
	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
Nº307/13	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
Nº73/17	Икра кабачковая д/г	50	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	840	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											•			
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:	1596	71,57	70,61	266,92	1916,28	511,01	222,71	932,98	13,95	0,9	45,49	0,47	39,38
			·				-							

			1	1			Пиш	евые			Минер	альные			Вита	<u> </u>	
№ рец		Наименов	ание блюд	a	выход			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	вторник																
Nº97/13	Сыр тверд	цый			15	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
Nº402/13		лясные в сс	усе		75/50	11,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
Nº460/13	Рис отвар	ной с овош	цами		180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
Nº377/17	Чай с саха	ром, лимо	ном		200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	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	ной			20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за з	автрак			590	29,3	28,3	89,8	734,0	349,9	88,4	440,9	4,9	0,2	5,5	0,6	8,1
ОБЕД																	
Nº178/13	Суп молоч	ный с мак	аронными	изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	149	19	124	1,5	0,08	1	0,02	0,3
Nº369/13	Гуляш мяс	ной			100	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01	2,2
Nº457/13	Каша греч	невая расс	ыпчатая		180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
Nº586/13	Напиток ц	итрусовый	i+C		200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
TTK	Хлеб ржан	юй			40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
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			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																	
Nº604/13	Пирог печ	еный с кар	тофелем		90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
Nº342/17	Компот из	з 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	олдник			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	0,638	12,52

					Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
№ рец	Наименова	ание блюда	выход		вещ	ества			вещ	ества					
				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
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 манн	ая, 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 н	а 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															
Nº145/13	Щи из свежей капуст	ы с картофелем, со	250/5	3,1	5,6	8	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
Nº420/13	Запеканка картофель	ная 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 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 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		715	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															
Nº604/13	Пирог печеный с кап	устои 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
Nº586/13	Напиток цитрусовый	+C	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		1595	39,51	33,79	218,92	1343	614,25	172,79	727,29	11,95	0,76	48,06	40,316	7,71

				Пиш	евые			Минер	альные			Вита	мины	
№ рец	Наименование блюда	выход		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	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													
Nº108/17	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	(
Nº406/17	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

		l	1	II.			Пиш	евые			Минер	альные			Вита	МИНЫ	I .
№ рец		Наименов	ание блюд	a	выход		вещ	ества			веще	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	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
№762/97	Кофейный	і 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	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	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за з	автрак			540	29,9	24,7	98,4	738,0	175,3	70,8	345,4	4,7	0,3	2,0	76,0	2,6
ОБЕД																	
	Борщ из с	вежей капу	/сты, с карт	офелем, со													
Nº136/13	сметаной				250/5	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
Nº331/13	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			845	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																	
Nº606/13	Ватрушка	с творогом	I		70	9,1	4,6	29	194	50	11	88	0,5	0,09	0	0,03	0,6
Nº349/17	Компот из	сухофрукт	ов+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	олдник			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	ДЕНЬ	_		1655	69,33	48,88	269,02	1779	415,15	229,95	972,1	12,91	0,91	70,42	76,8	9,27

			<u> </u>				Пиш	евые			Минер	альные			Вита	МИНЫ	
№ рец		Наименов	ание блюд	a	выход			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																
TTK	Сосиска, з	апеченная	с сыром, с	оусом	75	8,4	20,7	0,3	222	27	15	82,5	1,5	0,15	0	0,02	0,3
Nº473/13	Картофель				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	ой			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за за	автрак			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,													
Nº153/13	со сметано	ой			10/250/5	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	ой			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			725	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																	
№604/13	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	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	олдник			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	ДЕНЬ		1	1520	45,55	53,78	213,1	1526	266,5	191,58	644,89	14,63	0,71	39,32	0,3	7,84

																	,
			I	1			Пиш	евые			Минер	альные			Вита	мины	<u> </u>
№ рец	1	Наименова	ание блюд	a	выход		вещ	ества			веще						
						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
	ВТОРАЯ Н	ІЕДЕЛЯ															
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬ	ник															
Nº97/13	Сыр тверд	ый			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 моло	чная рисо	вая, с масл	ОМ	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 мо	локом			200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	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	ой			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за за	автрак			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 картоф	ельный с р	эисом, мяс	ом	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3
Nº412/13	Фрикадель	ки 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
Nº457/13	Каша гречн	невая рассы	ыпчатая		180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7
Nº586/13	Напиток ці	итрусовый-	+C		200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
TTK	Хлеб ржан	ой			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	31,6	25,8	136,1	905,0	84,3	240,0	546,9	10,5	0,5	13,0	0,2	5,8
полдник																	
TTK	Кондитерс	кое издели	ие промыц	іленного	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	свежемор	оженных я	год+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 п	олдник			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:			1548	51,26	47,12	273,29	1727,5	501,25	337,8	977,8	16,06	0,785	42,23	0,33	7,94

	T		1	1						I	1			1	1		
																	1
			_					евые				альные			Вита	мины	
№ рец	н	lаименов:	ание блюда	a	выход		вещ	ества				ества			ı		1
						белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	Α	E
1			2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	вторник																
Nº386/13	Биточек мя	сной			100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6
Nº516/13	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 н	а молоке		200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
TTK	Батон пшен	іичный			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Хлеб ржанс	ой			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за за	втрак			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 св	ежей капу	сты, с карто	офелем, со													
Nº136/13	сметаной				250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
Nº367/13	Жаркое по-	домашне	му		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 о	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 ржанс	ой			40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
TTK	Батон пшен	ичный			20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за об	ед			770	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 пече	ный с рис	ом и яйцом	١	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 к	онцентра	та+С		200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0.01	2	0	0,1
	Итого за по	лдник			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 д				1610	72,48	63,81	248,15	1863	316,8	213,54	917,19	16,02	0,73	24,1	20,32	11,28
		•				, -	,	-, -		,-	-,-		-,-	-,-	,	-,-	
	1		1					1		l .	I .				I .		1

							Пиш	евые			Минер	альные			Вита	мины	
№ рец		Наименов	ание блюд	a	выход		вещ	ества			веще	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	СРЕДА																
Nº420/10	Йогурт				1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
Nº96/13	Масло сли	1вочное			10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
Nº272/13	Каша мол	очная пшеі	нная, с мас	лом	200/10	7,2	7,99	34,2	238	112	46	172	2,25	0,16	1,13	0,05	0,12
Nº377/17	Чай с саха	ром, лимо	ном		200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	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	ной			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			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 карто	фельный с	вермишелі	ью, с													
Nº166/13	цыпленко	М			15/250	3,9	2,8	20	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3
Nº435/13	Гуляш из н	куриного ф	иле		100	16	11,8	3,3	184	18	19	155	1,4	0,05	2	0,03	0,9
Nº459/13	Рис отвар	ной			180	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
TTK	Компот из	свежемор	оженных я	год+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 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	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			805	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 печ	еный с кар	тофелем		90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
Nº342/17	Компот из	з 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	олдник			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:			1645	50,53	44,31	264,3	1656	488,6	216,94	841,4	12,99	0,74	45,65	20,408	4,36
																	İ

	 					Пиш	евые			Минер	альные			Вита	мины	
№ рец	Наим	енование блюд	ца	выход			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 сливочно	e		10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
Nº208/17	Лапшевник с тво	рогом		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 молоко	M		200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
TTK	Батон пшеничнь	ій		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 завтра	<		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 с	о 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
Nº399/13	Рулет куриный с	луком и яйцом	۸	100	17,3	13	9,7	225,7	27	21	141	3	0,07	7	0,03	3,3
Nº473/13	Картофельное п	юре		180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Nº349/17	Компот из сухоф	руктов+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 пшеничны	ій		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	30,48	23,83	106,89	763,3	169,95	123,95	427,7	8,18	0,443	24,02	15,29	5,4
полдник																
TTK	Сосиска, запече	ная 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, л	имоном		200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0
	Итого за полдни	IK		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	<u> </u>		1560	66,44	59,02	246,91	1784,3	476,1	211,26	914	23,33	0,793	28,19	106,19	9,92
										_			_	_	_	
_						_				_			_		_	

				Пиш	цевые			Минер	альные			Вита	мины	
№ рец	Наименование блюда	выход		вещ	ества			вещ	ества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	Α	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА													
Nº432/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6
Nº470/13	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
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
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	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														
	Рассольник Ленинградский с цыпленком,													
Nº153/13	со сметаной	15/250/10	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 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 цитрусовый+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	815	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 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
Nº588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
	Итого 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:	1640	45,87	52,75	257,75	1759	279,7	237,6	850,54	15,89	0,77	78,56	29,5	10,8

Наименование блюда 2 всом вром, лимоном еничный ной вавтрак фельный с рыбными ми	250 200/10 40 20 520	белки 4 28,6 0,13 3,16 2,97 34,86		евые ества углеводы 6 42 15,2 19,32 15,03 91,55	ккал 7 540 62 94 78 774	28,3 14,2 9,2 15,75 67,45	Минер. веще Мg 9 61,6 2,4 13,2 21,15	альные ества Р 10 328 4,4 34,8 71,1	Fe 11 5 0,36 0,8	B1 12 0,1 0	Витаг С 13 1,67 2,83	мины A 14 0,25 0	E 15 5,34
2 псом пром, лимоном еничный ной вавтрак пфельный с рыбными	250 200/10 40 20 520	28,6 0,13 3,16 2,97	вещ жиры 5 28,5 0,02 0,4 0,54	ества углеводы 6 42 15,2 19,32 15,03	540 62 94 78	28,3 14,2 9,2 15,75	веще Mg 9 61,6 2,4 13,2	Р 10 328 4,4 34,8	5 0,36 0,8	0,1 0	C 13 1,67	A 14 0,25	15 5,34
2 псом пром, лимоном еничный ной вавтрак пфельный с рыбными	250 200/10 40 20 520	28,6 0,13 3,16 2,97	жиры 5 28,5 0,02 0,4 0,54	углеводы 6 42 15,2 19,32 15,03	540 62 94 78	28,3 14,2 9,2 15,75	Mg 9 61,6 2,4 13,2	P 10 328 4,4 34,8	5 0,36 0,8	0,1 0	13	0,25	15 5,34
асом аром, лимоном еничный ной вавтрак офельный с рыбными	250 200/10 40 20 520	28,6 0,13 3,16 2,97	28,5 0,02 0,4 0,54	6 42 15,2 19,32 15,03	540 62 94 78	28,3 14,2 9,2 15,75	9 61,6 2,4 13,2	328 4,4 34,8	5 0,36 0,8	0,1 0	13	0,25	15 5,34
асом аром, лимоном еничный ной вавтрак офельный с рыбными	250 200/10 40 20 520	28,6 0,13 3,16 2,97	28,5 0,02 0,4 0,54	42 15,2 19,32 15,03	540 62 94 78	28,3 14,2 9,2 15,75	61,6 2,4 13,2	328 4,4 34,8	5 0,36 0,8	0,1	1,67	0,25	5,34
асом аром, лимоном еничный ной завтрак офельный с рыбными	200/10 40 20 520	0,13 3,16 2,97	0,02 0,4 0,54	15,2 19,32 15,03	62 94 78	14,2 9,2 15,75	2,4 13,2	4,4 34,8	0,36	0	•	,	
вром, лимоном еничный ной вавтрак фельный с рыбными	200/10 40 20 520	0,13 3,16 2,97	0,02 0,4 0,54	15,2 19,32 15,03	62 94 78	14,2 9,2 15,75	2,4 13,2	4,4 34,8	0,36	0	•	,	
еничный ной завтрак офельный с рыбными	40 20 520	3,16 2,97	0,4 0,54	19,32 15,03	94 78	9,2 15,75	13,2	34,8	0,8	-	2,83	0	Λ
ной завтрак фельный с рыбными	20 520	2,97	0,54	15,03	78	15,75				0,06			U
фельный с рыбными	520		· '	1			21,15	71,1	4 76		0	0	0,52
фельный с рыбными		34,86	29,46	91,55	774	67.45			1,76	0,08	0	0	0,63
•						0.,.0	98,35	438,3	7,92	0,24	4,5	0,25	6,49
•													
ми													
	7/250	3,6	2,86	19,2	117	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2	0,2
машние	100	19	20,8	13,6	318	18	24	164	2	0,08	4	0	6
цное	180	4,2	8	13,8	143	53	29	101	1,2	0,68	11	0,96	0,8
цитрусовый+С	200	0,1	0	24,4	98	7	2	4	0,2	0,01	3	0	0,1
ной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
еничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
обед	797	33,0	32,6	105,4	848,0	128,0	121,4	452,9	7,2	1,0	30,0	1,2	8,3
ченый с рыбой	70	6,8	2,4	28,4	163	15	12	60	0,5	0,09	0	0,01	0,1
эром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
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
А ДЕНЬ:	1587	74,76	64,48	240,3	1845	221,5	233,1	954	15,86	1,37	34,53	1,42	14,84
	1	712 16	657,67	3042,85	20967,08	5029,06	2822,21	10656,69	184,65	10,058	533,95	345,292	144,56
 ІНЕЙ:	19156	/13,10	<u> </u>	† <u> </u>			,	-	15,39	<u> </u>			
П	олдник	олдник 270 ДЕНЬ: 1587	олдник 270 6,9 ДЕНЬ: 1587 74,76	олдник 270 6,9 2,4 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 НЕЙ: 19156 713,16 657,67	ОЛДНИК 270 6,9 2,4 43,4 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 НЕЙ: 19156 713,16 657,67 3042,85	ОЛДНИК 270 6,9 2,4 43,4 223,0 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 НЕЙ: 19156 713,16 657,67 3042,85 20967,08	ОЛДНИК 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 НЕЙ: 19156 713,16 657,67 3042,85 20967,08 5029,06	ОЛДНИК 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 13,4 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 233,1 НЕЙ: 19156 713,16 657,67 3042,85 20967,08 5029,06 2822,21	ОЛДНИК 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 13,4 62,8 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 233,1 954	ОЛДНИК 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 13,4 62,8 0,8 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 233,1 954 15,86	олдник 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 13,4 62,8 0,8 0,1 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 233,1 954 15,86 1,37	олдник 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 13,4 62,8 0,8 0,1 0,0 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 233,1 954 15,86 1,37 34,53	олдник 270 6,9 2,4 43,4 223,0 26,1 13,4 62,8 0,8 0,1 0,0 0,0 ДЕНЬ: 1587 74,76 64,48 240,3 1845 221,5 233,1 954 15,86 1,37 34,53 1,42