

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

Н.Ю.Бубырь

31.08.2022

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"



Кузнецов О.В.

" " " " 2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся школ г.Дзержинска

№№3,9,18,29,33,34,40,70,71 с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по адаптированной программе на 2022-2023 учебный год (возраст с 12 лет и старше)

Меню разработано на основе Сборника рецептов 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 ОВЗ

№ 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
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
	ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК													
№97/13	Сыр твердый	25	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№307/13	Омлет натуральный с маслом	53/10	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8
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
№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 витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	558	19,36	21,12	82,05	598	326,4	86,2	425,2	4,41	0,38	2,6	20,15	2,91
	ОБЕД													
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	12,5/250	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	2,05	5,39	10,91	100,35	68,2	13,58	41,86	0,56	0,03	3,51	0	29,96
№402/13	Тефтели в соусе	75/50	16,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
	Итого за обед	890	35,6	30,5	134,8	947,4	208,0	119,8	430,7	7,2	0,5	10,8	0,3	36,6
	ПОЛДНИК													
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
№591/13	Напиток из шиповника+С	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
	Итого за полдник	300	2,4	6,5	40,1	227,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1748	57,37	58,11	256,92	1772,35	547,4	209,03	858,86	12,58	0,92	213,36	20,58	39,5

№ 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
ЗАВТРАК	ВТОРНИК													
№420/10	Йогурт	110	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	200/15	6,88	7,76	35,76	241	123	20	117	1,26	0,08	1,26	0,06	0,76
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	585	16,9	14,2	101,0	598,0	496,6	71,8	399,2	3,9	0,4	10,0	20,1	1,5
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, с цыпленком, со сметаной	12,5/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№70/17	Овощи свежие д/г	30	0,21	0,03	0,57	3,6	5,1	4,2	9	0,15	0,02	1,47	0	1,32
№369/13	Гуляш мясной	50/50	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01	2,2
№468/13	Гороховое пюре	180	18,4	6,4	35,5	272	83	73	187	5,8	0,4	0	0,05	1
№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 полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	842,5	42,1	29,7	102,2	849,6	197,9	153,0	497,5	11,3	0,7	18,5	0,3	5,5
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с капустой, яйцом	100	4,5	13,5	21,6	226	28	9	44	0,6	0,07	6	0,09	1,6
№342/17	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	300	7,7	12,6	75,6	447,0	28,0	17,0	72,0	3,5	0,1	4,0	0,1	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1727,5	66,67	56,43	278,71	1894,6	722,5	241,75	968,7	18,75	1,23	32,43	20,44	8,09

№ 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
ЗАВТРАК	СРЕДА													
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№432/13	Голень куриная отварная	100	28,2	7,2	0,8	182	58	34	216	2	0,08	18	0,12	0,4
№469/13	Спагетти отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№652/94	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	660	40,5	14,6	104,5	714	130,6	83,3	353,2	7,68	0,38	223	0,31	2,33
ОБЕД														
№156/13	Суп "Крестьянский" с мясом, со сметаной	10/250/10	3,55	5,23	12,74	127,6	42,6	20,8	74	0,92	0,063	10,3	15,18	2,44
№70/17	Овощи свежие д/г	20/20	0,36	0,07	1,14	6,8	6,2	6,8	11,2	0,28	0,03	4,48	0	0,88
№372/13	Мясо, 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
№389/17	Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	842,5	32,1	30,4	89,6	789,4	168,6	119,1	422,7	8,8	0,6	61,6	15,6	7,6
ПОЛДНИК														
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,8	3,34	40	216,7	18,7	13,3	61,3	0,8	0,1	5,3	0,02	0,14
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
	Итого за полдник	300	7,3	3,54	68,9	338,7	36,7	25,3	79,3	1,5	0,11	32,3	0,02	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1802,5	79,89	48,58	262,96	1842,1	335,9	227,65	855,2	18	1,043	316,88	15,9	10,2

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
№321/13	Запеканка из творога, со сгущенным 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 витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	475	30,3	12,5	92,6	603,9	232,6	76,6	376,9	3,7	0,3	2,0	0,9	3,5
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	25/250/10	3,1	5,6	8	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
№73/17	Икра кабачковая д/г	70	1,12	4,41	5,18	63,56	68,2	13,58	41,86	0,56	0,03	3,51	0	29,96
ТТК	Зразы куриные с ветчиной и сыром	100	15,9	18,5	8,4	263	136	22	192	2,2	0,08	3	0,11	2,1
№292/13	Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	143	53	29	101	1,2	0,68	11	0,96	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	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	895	29,4	38,3	92,6	818,6	369,4	131,1	513,2	7,4	1,1	40,2	1,3	34,3
ПОЛДНИ														
ТТК	Рогалик с вареным сгущенным молоком	100	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0
	Итого за полдник	307	4,38	2,10	39,20	192,00	19,20	13,00	46,80	1,48	0,06	6,20	0,01	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1677	64,05	52,96	224,36	1614,46	621,2	220,73	936,86	12,62	1,436	48,45	2,218	37,85

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА														
№294/17	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,02	19,48	15,5	298	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№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
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
Итого за завтрак		545	28,3	28,4	108,7	804,0	181,4	95,1	393,4	5,4	0,4	10,0	56,5	4,8
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	15/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2
№70/17	Овощи свежие д/г	30/30	0,54	0,11	1,72	10,2	9,9	10,2	16,28	0,42	0,05	6,72	0	1,32
№331/13	Рыба, тушеная с овощами	75/75	16,3	7,2	6,1	154	37,5	24	225	1,05	0,09	4,5	0,47	3,9
№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
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
Итого за обед		925	27,9	20,6	106,5	725,2	157,5	131,3	510,2	6,8	0,5	45,3	0,7	6,5
ПОЛДНИК														
№604/13	Ватрушка с творогом	100	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Итого за полдник		300	3,7	3,95	62,67	302	19,4	17,2	38,5	1,87	0,06	2,03	28	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1770	59,9	52,9	277,87	1831,2	358,3	243,59	942,08	14,06	1,02	57,34	85,24	12,04

№ 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
ЗАВТРАК СУББОТА														
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,68	0,51	17,51	80	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0,2
ТТК	Наггетсы рыбные	100	13,9	13,5	3,9	192,7	39	38,7	171,9	0,76	0,1	1,42	24,5	51,2
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
№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 витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	715	22,4	20,4	88,3	629,7	164,8	108,4	360,5	3,9	0,5	47,3	24,5	52,3
ОБЕД														
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	15/250	5,87	4,93	29,1	191	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	15,1	16,6	9,3	252	57	33	142	3	0,06	22,5	0	3,9
ТТК	Ряженка с сахаром	190/10	5,8	8,5	8,8	147,7	250	29	184	0	0,04	1	0	0
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	725	31,2	31,8	72,4	730,7	378,0	129,9	522,2	6,7	0,3	35,5	20,0	5,1
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
№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	300	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	1740	57,02	55,42	215,09	1620,4	569,1	250,59	920,1	12,24	0,88	85,64	44,57	58,33

№ 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
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	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	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	8,8	13	16,4	172,6	238	12,8	144,7	0,7	0,03	0	0,11	0,8
№272/13	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8	8,88	38	264	124	51	191	2,5	0,18	1,26	0,06	0,14
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	8,1	0,01	0
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	665	26,0	31,5	126,3	846,6	512,6	105,1	507,9	5,8	0,5	9,4	0,2	1,7
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	15/250/10	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№73/17	Икра кабачковая д/г	60	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	0,06	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
№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 полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	900	46,2	33,8	134,5	955,3	201,1	256,0	564,8	10,7	0,7	21,2	0,3	35,6
ПОЛДНИ														
ТТК	Булочка с изюмом	100	7,2	5,6	55,4	302,00	16,00	12,00	64	0,8	0,14	0	0,04	1
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,3	0,1	15,2	62,00	8,00	5,00	10	1	0	3	0	0
	Итого за полдник	300	7,5	5,7	70,6	364,0	24,0	17,0	74,0	1,8	0,1	3,0	0,0	1,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1865	79,66	71,03	331,38	2165,88	737,71	378,11	1146,68	18,32	1,25	33,55	0,48	38,27

№ 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
ЗАВТРАК	ВТОРНИК													
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0	0,2
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8
№272/13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,5	7,76	37,14	241	117	33	144	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88
№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 витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	708	15,53	17,53	84,74	561,00	202,80	69,70	321,60	4,20	0,29	4,09	0,16	3,41
ОБЕД														
№154/13	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	8,1	8,16	19,2	182	33,5	37	160	1,5	0,18	12	0,21	0,5
№70/17	Огурец консервированный д/г	40	0,32	0,4	0,68	4,00	9,2	5,6	9,6	0,24	0,01	1,4	0	0,3
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	200/5	16,56	16,4	34,8	352	27	59	232	6,56	0,4	21,32	0,05	6,07
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	780	29,56	26,90	107,76	793,00	112,50	133,35	494,10	11,26	0,81	36,72	0,26	7,65
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с яблоками	100	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7
№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
	Итого за полдник	300	3,4	3,2	54,2	259,0	16,0	8,0	39,0	1,1	0,1	4,0	0,0	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1788	48,49	47,63	246,7	1613	331,3	211,05	854,7	16,56	1,16	44,81	0,45	11,86

№ 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
ЗАВТРАК	СРЕДА													
№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
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
№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 витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	620	21,6	19,9	90,3	628,0	529,4	94,5	521,0	4,5	0,4	3,2	140,1	105,1
ОБЕД														
№166/13	Суп картофельный с вермишелью, с цыпленком	25/250	5,44	4,49	20	123,4	24,3	27,8	84,2	1,34	0,11	8	0,2	0,34
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	50	1,73	0,36	5,94	34,8	1,8	7,8	16,92	0,12	0,1	2,88	1,56	1,32
№337/13	Рыба, запеченная с яйцом	100	20,1	9,6	23,7	262	44	35	205	2	0,18	13	0,03	4,2
№460/13	Рис отварной	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№389/17	Сок	200	1,4	0,2	26,4	120	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
ТТК	Хлеб полезный с микроэлементами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	845	38,85	21,79	138,22	900,2	131,9	137,55	492,62	9,22	0,67	29,08	2,29	9,94
ПОЛДНИК														
ТТК	Сдоба деревенская	100	7,5	4,13	60	296	13,75	10	60	0,75	0,14	0	0,02	0,88
№591/13	Напиток из шиповника+С	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0
	Итого за полдник	300	8,2	4,43	84,4	399	26,75	13	63	1,75	0,15	200	0,18	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1765	68,69	46,09	312,95	1927,2	688,05	245,05	1076,62	15,48	1,24	232,28	142,52	115,93

№ 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
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
№321/13	Запеканка из творога, с клубничным соусом	200/20	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 витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	480	30,3	12,5	92,6	603,9	232,6	76,6	376,9	3,7	0,3	2,0	0,9	3,5
ОБЕД														
№157/13	Суп из овощей с цыпленком и сметаной	12,5/250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24
№70/17	Овощи натуральные д/г	30	0,4	0,05	0,85	5	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0	0,05
ТТК	Шницель "Школьный"	100	20,8	16,2	10,6	289	26	34	127	1,69	0,13	0,71	0,05	1,8
№473/13	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169	56	34	102	1,32	0,17	6	0,05	0,24
№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 полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	842,5	33,25	28,96	103,53	827,6	200,3	142,35	425,3	6,79	1,36	20,48	15,32	3,52
ПОЛДНИ														
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,8	3,34	40	216,7	18,7	13,3	61,3	0,8	0,1	5,3	0,02	0,14
№342/17	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	300	7,0	3,4	68,1	331,7	26,7	18,3	67,3	1,8	0,1	6,3	0,0	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1622,5	70,52	44,92	264,23	1763,2	459,6	237,25	869,5	12,31	1,776	28,8	16,27	7,38

№ 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
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА													
ТТК	Гематоген	20		2,4	0,4	305								
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,03	5	0	0,4
№97/13	Сыр твердый	25	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	149	19	124	1,5	0,08	1	0,02	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 витаминный с микронутриентами	40	3,2	0,8	22,8	112	15,6	13,2	34,8	0,8	0,13	0	0	0,52
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,6	42	14	14,1	47,4	0,78	0,07	0	0	0,21
	Итого за завтрак	685	13,46	8,57	69,05	410	304,4	60,2	296,2	3,21	0,32			
ОБЕД														
№153/13	Рассольник Ленинградский с дыпленком, со сметаной	25/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2
№70/17	Овощи свежие д/г	20/20	0,36	0,07	1,14	6,8	6,2	6,8	11,2	0,28	0,03	4,48	0	0,88
№294/17	Биточки рубленные из птицы с маслом сливочным	100/5	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№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
№546/13	Компот из кураги+С	200	0,1	0,1	34,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
ТТК	Хлеб полезный с микронутриентами	40	2,8	0,4	17,2	84	28	21,15	71,1	1,56	0,14	0	0	0,42
ТТК	Батон витаминный с микронутриентами	20	1,58	1,34	7,98	56	7,8	6,6	17,4	0,4	0,07	0	0	0,26
	Итого за обед	870	33,02	30,73	139,62	977,80	144,60	267,15	586,90	11,14	0,64	13,18	56,28	4,39
ПОЛДНИ														
№604/13	Пирог печеный с творогом	90	4,5	4,8	44,7	240	15,9	17	44,36	1,12	0,07	0,04	36	0,88
№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
	Итого за полдник	300	4,63	4,82	59,9	302	30,1	19,4	48,76	1,48	0,07	2,87	36	0,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1855	51,11	44,12	268,57	1689,8	479,1	346,75	931,86	15,83	1,03	18,35	112,3	6,3

