

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 29

*Григорьев* *Григорьев*  
подпись расшифровка

"31" августа 2022 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"  
Кузнецов О.В.  
*Кузнецов*  
"31" августа 2022 год

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

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**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>558</b>	<b>19.36</b>	<b>21.12</b>	<b>82.05</b>	<b>598</b>	<b>326.4</b>	<b>86.2</b>	<b>425.2</b>	<b>4.41</b>	<b>0.38</b>	<b>2.6</b>	<b>20.15</b>	<b>2.91</b>
<b>ОБЕД</b>														
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>35.6</b>	<b>30.5</b>	<b>134.8</b>	<b>947.4</b>	<b>208.0</b>	<b>119.8</b>	<b>430.7</b>	<b>7.2</b>	<b>0.5</b>	<b>10.8</b>	<b>0.3</b>	<b>36.6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК	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
№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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2.4</b>	<b>6.5</b>	<b>40.1</b>	<b>227.0</b>	<b>13.0</b>	<b>3.0</b>	<b>3.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>200.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1748</b>	<b>57.37</b>	<b>58.11</b>	<b>256.92</b>	<b>1772.35</b>	<b>547.4</b>	<b>209.03</b>	<b>858.86</b>	<b>12.58</b>	<b>0.92</b>	<b>213.36</b>	<b>20.58</b>	<b>39.5</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>														
№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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>16.9</b>	<b>14.2</b>	<b>101.0</b>	<b>598.0</b>	<b>496.6</b>	<b>71.8</b>	<b>399.2</b>	<b>3.9</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>20.1</b>	<b>1.5</b>

<b>ОБЕД</b>														
№136/13	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>842.5</b>	<b>42.1</b>	<b>29.7</b>	<b>102.2</b>	<b>849.6</b>	<b>197.9</b>	<b>153.0</b>	<b>497.5</b>	<b>11.3</b>	<b>0.7</b>	<b>18.5</b>	<b>0.3</b>	<b>5.5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.7</b>	<b>12.6</b>	<b>75.6</b>	<b>447.0</b>	<b>28.0</b>	<b>17.0</b>	<b>72.0</b>	<b>3.5</b>	<b>0.1</b>	<b>4.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1727.5</b>	<b>66.67</b>	<b>56.43</b>	<b>278.71</b>	<b>1894.6</b>	<b>722.5</b>	<b>241.75</b>	<b>968.7</b>	<b>18.75</b>	<b>1.23</b>	<b>32.43</b>	<b>20.44</b>	<b>8.09</b>
<b>№ рец</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>СРЕДА</b>													
№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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>40.5</b>	<b>14.6</b>	<b>104.5</b>	<b>714</b>	<b>130.6</b>	<b>83.3</b>	<b>353.2</b>	<b>7.68</b>	<b>0.38</b>	<b>223</b>	<b>0.31</b>	<b>2.33</b>
<b>ОБЕД</b>														
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>842.5</b>	<b>32.1</b>	<b>30.4</b>	<b>89.6</b>	<b>789.4</b>	<b>168.6</b>	<b>119.1</b>	<b>422.7</b>	<b>8.8</b>	<b>0.6</b>	<b>61.6</b>	<b>15.6</b>	<b>7.6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№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 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>300</b>	<b>7.3</b>	<b>3.54</b>	<b>68.9</b>	<b>338.7</b>	<b>36.7</b>	<b>25.3</b>	<b>79.3</b>	<b>1.5</b>	<b>0.11</b>	<b>32.3</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1802.5</b>	<b>79.89</b>	<b>48.58</b>	<b>262.96</b>	<b>1842.1</b>	<b>335.9</b>	<b>227.65</b>	<b>855.2</b>	<b>18</b>	<b>1.043</b>	<b>316.88</b>	<b>15.9</b>	<b>10.2</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>													
№321/13	Запеканка из творога, со сгущенным	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>30.3</b>	<b>12.5</b>	<b>92.6</b>	<b>603.9</b>	<b>232.6</b>	<b>76.6</b>	<b>376.9</b>	<b>3.7</b>	<b>0.3</b>	<b>2.0</b>	<b>0.9</b>	<b>3.5</b>
<b>ОБЕД</b>														
№145/13	пци из свежей капусты с картофелем, шиповком 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>29.4</b>	<b>38.3</b>	<b>92.6</b>	<b>818.6</b>	<b>369.4</b>	<b>131.1</b>	<b>513.2</b>	<b>7.4</b>	<b>1.1</b>	<b>40.2</b>	<b>1.3</b>	<b>34.3</b>
<b>ПОЛДНИ</b>														
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>307</b>	<b>4.38</b>	<b>2.10</b>	<b>39.20</b>	<b>192.00</b>	<b>19.20</b>	<b>13.00</b>	<b>46.80</b>	<b>1.48</b>	<b>0.06</b>	<b>6.20</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1677</b>	<b>64.05</b>	<b>52.96</b>	<b>224.36</b>	<b>1614.46</b>	<b>621.2</b>	<b>220.73</b>	<b>936.86</b>	<b>12.62</b>	<b>1.436</b>	<b>48.45</b>	<b>2.218</b>	<b>37.85</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>													
№294/17	сливочным	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>28.3</b>	<b>28.4</b>	<b>108.7</b>	<b>804.0</b>	<b>181.4</b>	<b>95.1</b>	<b>393.4</b>	<b>5.4</b>	<b>0.4</b>	<b>10.0</b>	<b>56.5</b>	<b>4.8</b>



№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	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	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 пшенная 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>665</b>	<b>26.0</b>	<b>31.5</b>	<b>126.3</b>	<b>846.6</b>	<b>512.6</b>	<b>105.1</b>	<b>507.9</b>	<b>5.8</b>	<b>0.5</b>	<b>9.4</b>	<b>0.2</b>	<b>1.7</b>
<b>ОБЕД</b>														
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>46.2</b>	<b>33.8</b>	<b>134.5</b>	<b>955.3</b>	<b>201.1</b>	<b>256.0</b>	<b>564.8</b>	<b>10.7</b>	<b>0.7</b>	<b>21.2</b>	<b>0.3</b>	<b>35.6</b>
<b>ПОЛДНИ</b>														
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.5</b>	<b>5.7</b>	<b>70.6</b>	<b>364.0</b>	<b>24.0</b>	<b>17.0</b>	<b>74.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.1</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1865</b>	<b>79.66</b>	<b>71.03</b>	<b>331.38</b>	<b>2165.88</b>	<b>737.71</b>	<b>378.11</b>	<b>1146.68</b>	<b>18.32</b>	<b>1.25</b>	<b>33.55</b>	<b>0.48</b>	<b>38.27</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>														
№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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>708</b>	<b>15.53</b>	<b>17.53</b>	<b>84.74</b>	<b>561.00</b>	<b>202.80</b>	<b>69.70</b>	<b>321.60</b>	<b>4.20</b>	<b>0.29</b>	<b>4.09</b>	<b>0.16</b>	<b>3.41</b>
<b>ОБЕД</b>														
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>29.56</b>	<b>26.90</b>	<b>107.76</b>	<b>793.00</b>	<b>112.50</b>	<b>133.35</b>	<b>494.10</b>	<b>11.26</b>	<b>0.81</b>	<b>36.72</b>	<b>0.26</b>	<b>7.65</b>
<b>ПОЛДНИ</b>														
№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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>3.4</b>	<b>3.2</b>	<b>54.2</b>	<b>259.0</b>	<b>16.0</b>	<b>8.0</b>	<b>39.0</b>	<b>1.1</b>	<b>0.1</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1788</b>	<b>48.49</b>	<b>47.63</b>	<b>246.7</b>	<b>1613</b>	<b>331.3</b>	<b>211.05</b>	<b>854.7</b>	<b>16.56</b>	<b>1.16</b>	<b>44.81</b>	<b>0.45</b>	<b>11.86</b>
<b>№ рецеп</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>
			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>СРЕДА</b>													
№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	сливочным	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21.6</b>	<b>19.9</b>	<b>90.3</b>	<b>628.0</b>	<b>529.4</b>	<b>94.5</b>	<b>521.0</b>	<b>4.5</b>	<b>0.4</b>	<b>3.2</b>	<b>140.1</b>	<b>105.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
№166/13	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 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

	<b>Итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>38.85</b>	<b>21.79</b>	<b>138.22</b>	<b>900.2</b>	<b>131.9</b>	<b>137.55</b>	<b>492.62</b>	<b>9.22</b>	<b>0.67</b>	<b>29.08</b>	<b>2.29</b>	<b>9.94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8.2</b>	<b>4.43</b>	<b>84.4</b>	<b>399</b>	<b>26.75</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>1.75</b>	<b>0.15</b>	<b>200</b>	<b>0.18</b>	<b>0.88</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1765</b>	<b>68.69</b>	<b>46.09</b>	<b>312.95</b>	<b>1927.2</b>	<b>688.05</b>	<b>245.05</b>	<b>1076.62</b>	<b>15.48</b>	<b>1.24</b>	<b>232.28</b>	<b>142.52</b>	<b>115.93</b>
<b>№ рец</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
№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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>30.3</b>	<b>12.5</b>	<b>92.6</b>	<b>603.9</b>	<b>232.6</b>	<b>76.6</b>	<b>376.9</b>	<b>3.7</b>	<b>0.3</b>	<b>2.0</b>	<b>0.9</b>	<b>3.5</b>
<b>ОБЕД</b>														
№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
	<b>Итого за обед</b>	<b>842.5</b>	<b>33.25</b>	<b>28.96</b>	<b>103.53</b>	<b>827.6</b>	<b>200.3</b>	<b>142.35</b>	<b>425.3</b>	<b>6.79</b>	<b>1.36</b>	<b>20.48</b>	<b>15.32</b>	<b>3.52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
№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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7.0</b>	<b>3.4</b>	<b>68.1</b>	<b>331.7</b>	<b>26.7</b>	<b>18.3</b>	<b>67.3</b>	<b>1.8</b>	<b>0.1</b>	<b>6.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1622.5</b>	<b>70.52</b>	<b>44.92</b>	<b>264.23</b>	<b>1763.2</b>	<b>459.6</b>	<b>237.25</b>	<b>869.5</b>	<b>12.31</b>	<b>1.776</b>	<b>28.8</b>	<b>16.27</b>	<b>7.38</b>
<b>№ рец</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>													
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>13.46</b>	<b>8.57</b>	<b>69.05</b>	<b>410</b>	<b>304.4</b>	<b>60.2</b>	<b>296.2</b>	<b>3.21</b>	0.32				
<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	
№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 рубленые 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>33.02</b>	<b>30.73</b>	<b>139.62</b>	<b>977.80</b>	<b>144.60</b>	<b>267.15</b>	<b>586.90</b>	<b>11.14</b>	<b>0.64</b>	<b>13.18</b>	<b>56.28</b>	<b>4.39</b>	
<b>ПОЛДНИ</b>															
№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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4.63</b>	<b>4.82</b>	<b>59.9</b>	<b>302</b>	<b>30.1</b>	<b>19.4</b>	<b>48.76</b>	<b>1.48</b>	<b>0.07</b>	<b>2.87</b>	<b>36</b>	<b>0.88</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1855</b>	<b>51.11</b>	<b>44.12</b>	<b>268.57</b>	<b>1689.8</b>	<b>479.1</b>	<b>346.75</b>	<b>931.86</b>	<b>15.83</b>	<b>1.03</b>	<b>18.35</b>	<b>112.3</b>	<b>6.3</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>СУББОТА</b>														
№377/13	Плов с мясом	250	28.6	28.5	42	540	28.3	61.6	328	5	0.1	1.67	0.25	5.34	
№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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>33.27</b>	<b>29.52</b>	<b>88.4</b>	<b>754</b>	<b>69</b>	<b>90.3</b>	<b>413</b>	<b>6.86</b>	<b>0.3</b>	<b>1.7</b>	<b>0.25</b>	<b>6.07</b>	
<b>ОБЕД</b>															
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	20/250	3.7	2.8	19.6	119	25	27	88	1.1	0.1	8	0.2	0.3	
№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	
№350/13	сливочным	100/5	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	
ТТК	Кефир с сахаром	190/10	6.2	6.5	8.54	118	248.8	30	191.07	0	0.08	2.14	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	

