

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 29

Кузнецова Т.А.
подпись / расшифровка

" 31 " августа 2022 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г.Дзержинска"



Кузнецов О.В.

9 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 7-11 лет)

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 7 до 11 лет

№ 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
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0.02	4	0	0.2
№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	53	5.3	8.75	1	104	42	7	91	1	0.03	0	0.1	1.8
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/10	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	748	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	25/250	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	20.48	5.39	10.92	100.35	68.21	13.59	41.86	0.56	0.04	3.52	0	37.46
№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	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	890	54.06	30.53	134.8	947.35	208.01	119.84	430.66	7.17	0.54	10.77	0.27	44.09
ПОЛДНИК														
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
	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:	1938	75.8	58.11	256.93	1772.35	547.41	209.04	858.86	12.58	0.93	213.37	20.58	47
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК ВТОРНИК														
№420/10	Йогурт	110	2.5	2.9	9	71	223	10.5	110	0.1	0.04	0.6	20	0
№386/13	Биточек мясной	100	15	15.4	12.6	250	12	24	150	2	0.08	0	0	3.6
№460/13	Рис отварной	180	1.5	1.3	22.4	107	3.6	22.8	73.2	0.7	0	0	0.1	0.4
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0.3	0.1	15.2	62.00	8.00	5.00	10	1	0	3	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	23.9	20.7	90.6	644.0	276.2	89.6	425.4	5.4	0.3	3.6	20.1	4.7
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:	1802.5	73.69	62.97	268.35	1940.6	502.1	259.55	994.9	20.19	1.19	26.07	20.47	11.33
№ рецеп	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
1	2	3	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 с маслом сливочным	100/10	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	710	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	1852.5	79.89	48.58	262.96	1842.1	335.9	227.65	855.2	18	1.043	316.88	15.9	10.2
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ														
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	22	4.8	76.8	1	0.03	0	100	104
№321/13	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	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	520	35.4	17.1	92.9	666.9	254.6	81.4	453.7	4.7	0.3	2.0	100.9	107.5
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	19.11	5.03	10.19	93.66	63.66	12.68	39.07	0.52	0.03	3.28	0	34.96
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	47.4	39.0	97.6	848.7	364.9	130.2	510.4	7.4	1.1	40.0	1.3	39.3
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	1722	87.12	58.18	229.65	1707.56	638.66	224.63	1010.87	13.58	1.466	48.22	102.218	146.85
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА													
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0.02	4	0	0.2
№294/17	Котлеты рубленые из птицы	100	14.98	15.42	15.5	262	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	740	28.3	24.3	108.7	768.0	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	0.6	0.08	1.28	7.5	17.25	10.5	18	0.45	0.02	2.63	0	0.08
№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	24.9	14.7	88.9	589.5	130.9	104.6	432.9	5.8	0.5	33.2	0.5	5.1
ПОЛДНИК														
№604/13	Вагрушка 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	1965	56.92	43.01	260.23	1659.5	331.65	216.89	864.8	13.09	0.99	45.25	85.03	10.6
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СУББОТА													
№338/17	Фрукт свежий	1 шт	0.8	0.2	7.5	38	35	11	17	0.1	0.06	38	0	0.2
ТТК	Наггетсы рыбные с маслом сливочным	100/10	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	200/10	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	750	22.5	20.1	78.3	587.7	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	0.5	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	1775	57.14	55.11	205.08	1578.4	569.1	250.59	920.1	12.24	1.06	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20.2	85	14	8	14	2.8	0.02	4	0	0.2
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	715	25.3	25.4	130.8	807.6	526.6	113.1	521.9	8.6	0.5	13.4	0.2	1.9
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:	1915	78.98	64.87	335.9	2126.88	751.71	386.11	1160.68	21.12	1.27	37.55	0.48	38.47

№ 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
№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	758	18.56	20.18	85.49	600.00	314.40	81.20	407.20	3.97	0.33	2.56	20.16	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:	1838	51.52	50.28	247.45	1652	442.9	222.55	940.3	16.33	1.2	43.28	20.45	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
ТТК	Тефтели из индейки с соусом сметанным	80/50	13.21	18.49	10.26	262.65	24.4	17.02	137.64	1	0.05	1.14	0.01	3.5
№469/13	Макароны отварные	150	6.6	5.8	37.6	229	11	7	36	0.8	0.06	0	0.03	0.8
№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
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	27.0	28.2	103.5	778.7	302.2	64.2	370.2	3.8	0.4	4.6	20.0	5.0
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 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	875	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:	1835	74.09	54.43	326.08	2077.85	460.85	214.77	925.86	14.81	1.17	233.65	22.51	15.85
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	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
№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	480	33.1	15.0	102.4	675.9	342.5	89.2	464.1	4.4	0.3	10.1	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	73.35	47.4	274.03	1835.2	569.5	249.85	956.7	13.03	1.816	36.87	16.28	7.38
№ рсц	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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	30	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	740	13.46	8.57	69.05	410	304.4	60.2	296.2	3.21	0.32			
ОБЕД														
№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 сливочым	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	0.10	0.10	34.20	142.00	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	246	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	308	30.1	19.4	48.76	1.48	0.07	2.87	36	0.88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1910	51.11	44.12	268.57	1695.8	479.1	346.75	931.86	15.83	1.03	18.35	112.3	6.3
№ рсц	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК	СУББОТА													
№96/04	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	1	0	2	0	0	0	0.07	0.1

№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
№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
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	530	33.33	29.52	88.6	756	72.1	91.3	414.6	6.94	0.3	4.5	0.25	6.07
ОБЕД														
№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	Шницель рыбный натуральный с маслом 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
	Итого за обед	845	30.6	30.5	90.4	763.0	402.8	162.1	669.2	7.6	0.6	40.8	0.9	6.5
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
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	5.0	13.7	50.5	348.0	46.0	21.0	62.0	1.3	0.1	33.0	0.1	1.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1675	68.91	73.71	229.45	1867	520.9	274.35	1145.81	15.8	1.01	78.29	1.19	14.24
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		21850.5	828.52	660.77	3164.68	21755.24	6149.78	3082.73	11565.94	186.6	14.175	1183.42	461.978	378.41
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1820.875	69.04333	55.06417	263.7233	1812.937	512.4817	256.8942	963.8283	15.55	1.18125	98.61833	38.49817	31.53417