



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Кулинар-плюс"  
Л. М. Бенда  
28.09.2026



## Двухнедельное меню муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования ДООЦ "Бригантина"

Сезон: летний Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>Первый день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,00	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/10	5,63	10,2	50	316	59,78	0,23	1,05	0,8	142,9	39,8	171,8	0,69	
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93	
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,65</b>	<b>25,84</b>	<b>102,64</b>	<b>713,00</b>	<b>99,85</b>	<b>0,44</b>	<b>2,56</b>	<b>1,36</b>	<b>323,40</b>	<b>231,80</b>	<b>261,30</b>	<b>5,19</b>	
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	43*	75	1,16	3,83	7,05	76,3	0,01	0,01	15,89	2,3	43,1	16,44	30	0,55	
Щи из св капусты с картофелем с курицей со сметаной	88**	250/12,5/5	4,20	6,13	7,90	110,00	1,90	0,12	16,02	1,45	54,58	24,24	65,77	1,01	
Котлеты (особые) с соусом	269**	100	19,80	20,70	4,50	275,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,1	5,9	42,6	264	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,9	60,37	1,1	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61	
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,01</b>	<b>37,36</b>	<b>96,75</b>	<b>1013,30</b>	<b>2,06</b>	<b>0,40</b>	<b>44,43</b>	<b>8,19</b>	<b>169,74</b>	<b>88,18</b>	<b>357,28</b>	<b>6,54</b>	
<b>полдник</b>															
Пирожки с капустой мясом	738*	100	11,56	9,73	39,4	293	0,03	0,13	23,7	1,4	42,38	18,43	79,18	1,2	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	60,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,76</b>	<b>9,78</b>	<b>54,41</b>	<b>353,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>23,80</b>	<b>1,40</b>	<b>47,63</b>	<b>22,83</b>	<b>87,42</b>	<b>2,07</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	75	0,6	0,1	1,42	9	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Рыба припущенная с соусом	371*	100	15,63	2,4	4,03	174	0,02	0,02	1,31	1,58	38,6	25,74	176,8	0,9
Картофель отварной	518*	200	3,93	10,10	31,40	238,00	0,08	0,12	0,00	0,82	21,20	203,00	304,00	6,82
Напиток цитрус	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	0,02	9,00	0,09	11,50	7,90	4,40	0,12
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,12</b>	<b>13,11</b>	<b>92,85</b>	<b>670,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>15,21</b>	<b>3,46</b>	<b>101,20</b>	<b>259,60</b>	<b>556,80</b>	<b>9,04</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Йогурт		120	3,48	4,2	13,56	106	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2
Фрукт		100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,10	20,00	0,60	32,00	18,00	22,00	4,40
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,28</b>	<b>5,00</b>	<b>33,16</b>	<b>200,00</b>	<b>9,90</b>	<b>1,11</b>	<b>21,00</b>	<b>0,82</b>	<b>142,00</b>	<b>62,00</b>	<b>110,00</b>	<b>4,60</b>
<b>всего</b>			<b>93,82</b>	<b>91,09</b>	<b>379,81</b>	<b>2949,30</b>	<b>111,94</b>	<b>2,39</b>	<b>107,00</b>	<b>15,23</b>	<b>243,20</b>	<b>664,41</b>	<b>1372,80</b>	<b>27,44</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	3,48	4,43	0,00	36,00	39,00	0,05	0,11	0,03	132,00	5,30	75,00	0,15
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	230/10	22,87	16,81	30,62	346	0,12	0,3	1,53	0,18	188,12	65,21	218,1	1,71
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,65</b>	<b>25,24</b>	<b>83,62</b>	<b>653,00</b>	<b>39,14</b>	<b>1,41</b>	<b>1,74</b>	<b>0,76</b>	<b>391,12</b>	<b>122,51</b>	<b>332,60</b>	<b>3,41</b>
<b>обед</b>														
Салат витаминный	ТТК	75	1,57	4,5	6,6	73	0	0,1	32,9	0,6	32	16,62	33,86	0,57
Суп картофельный с горохом с курицей	102**	250/12,5	7,91	6,40	36,00	169,00	1,90	0,31	6,10	1,79	48,00	37,70	104,90	2,24
Котлеты рубленные из птицы с соусом	294**	120	14,8	11,33	3,68	254	0	0,09	1,35	3,95	56,84	24,04	156,4	1,49
Картофель запеченный в сметанном соусе	259*	180	6,12	7,26	38,80	238,00	1,26	0,52	9,40	3,10	93,37	67,44	235,60	2,20

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61	
<b>итого:</b>			<b>34,14</b>	<b>30,19</b>	<b>114,66</b>	<b>997,00</b>	<b>3,16</b>	<b>0,40</b>	<b>50,15</b>	<b>10,34</b>	<b>291,81</b>	<b>165,10</b>	<b>607,06</b>	<b>10,37</b>	
<b>полдник</b>															
Пирожки с яблоками	738*	100	1	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
<b>итого:</b>			<b>1,34</b>	<b>4,96</b>	<b>69,84</b>	<b>341,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>7,20</b>	<b>1,29</b>	<b>26,83</b>	<b>15,91</b>	<b>65,89</b>	<b>2,18</b>	
<b>ужин 1-ый</b>															
Салат из свежих помидоров	23**	75	0,81	4,6	2,6	55	0	0,08	22,15	0,37	33,3	18,35	24,55	0,88	
Гуляш	260**	100	14,55	16,80	2,89	309,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,78	22,03	154,10	3,11	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,66	9,74	31,39	325,00	0,07	0,11	0,00	0,74	19,30	184,71	276,50	6,19	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81	
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70	
<b>итого:</b>			<b>31,98</b>	<b>31,65</b>	<b>92,88</b>	<b>938,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,48</b>	<b>23,82</b>	<b>5,86</b>	<b>107,58</b>	<b>259,55</b>	<b>517,50</b>	<b>11,69</b>	
<b>ужин 2-ой</b>															
Творог		100	7,6	4,2	11,3	113,4	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2	
Фрукт		100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,07	38	0,2	35	11	17	0,1	
<b>итого:</b>			<b>8,40</b>	<b>4,50</b>	<b>19,40</b>	<b>153,40</b>	<b>9,90</b>	<b>1,08</b>	<b>39,00</b>	<b>0,42</b>	<b>145,00</b>	<b>55,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,30</b>	
<b>всего</b>			<b>108,51</b>	<b>96,54</b>	<b>380,40</b>	<b>3082,40</b>	<b>52,30</b>	<b>3,46</b>	<b>121,91</b>	<b>18,67</b>	<b>252,58</b>	<b>618,07</b>	<b>1628,05</b>	<b>27,95</b>	
<b>Третий день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	230/10	23,92	11,85	27,28	340,00	0,10	0,22	1,53	1,00	218,05	16,76	194,64	2,71	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,52</b>	<b>18,20</b>	<b>90,94</b>	<b>677,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>10,28</b>	<b>1,95</b>	<b>301,30</b>	<b>40,16</b>	<b>294,38</b>	<b>4,46</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих огурцов	20**	75	0,56	4,51	1,75	100,00	0,00	0,06	4,70	0,18	22,33	13,20	39,70	0,57
Борщ с капустой картофелем с курицей со сметаной	82**	250/12,5/5	6,7	10,1	7,3	147	13,5	0,15	0,58	1,43	18,41	13,1	73,1	1,16
Котлета домашняя с соусом	271**	100	11,38	27,2	8,86	298	44	0,15	0,21	2,56	16,33	15,57	108,2	1,87
Картофельное пюре	520*	180	3,9	6,7	26,4	185	0,12	0,22	34,58	0,17	54	43,54	74,15	1,6
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,8	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,00</b>	<b>49,37</b>	<b>72,81</b>	<b>1019,00</b>	<b>57,63</b>	<b>0,40</b>	<b>46,67</b>	<b>5,32</b>	<b>134,75</b>	<b>102,31</b>	<b>360,45</b>	<b>8,76</b>
Булочка школьная	428**	100	8,4	3,2	44,84	242	0	0,22	0	2	22,48	32,4	76,8	1,46
Сок фруктовый		200	1	0	20,2	85	0	0,05	4	0,2	14	8	14	2,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,40</b>	<b>3,20</b>	<b>65,04</b>	<b>327,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>4,00</b>	<b>2,20</b>	<b>36,48</b>	<b>40,40</b>	<b>90,80</b>	<b>4,26</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Помидоры свежие порциями	71**	75	0,83	0,15	2,85	17	0	0,1	17,49	0,5	14	20	26	0,9
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100	19,1	9,8	2,25	182	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,67	128,68	1,03
Рис отварной	511*	200	5,10	8,14	51,47	304	0,09	0,04	0,00	0,60	6,83	36,00	109,70	0,74
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,09</b>	<b>18,64</b>	<b>113,40</b>	<b>755,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>31,21</b>	<b>4,29</b>	<b>60,12</b>	<b>83,49</b>	<b>311,04</b>	<b>3,51</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Коктейль Добрый кашалот		250	1	0,03	12,5	55	0	2,9	2,31	0	98	24	4,5	0,1
Фрукт		100	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,18	20,00	1,20	16,00	84,00	56,00	1,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,00</b>	<b>1,03</b>	<b>54,50</b>	<b>247,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,08</b>	<b>22,31</b>	<b>1,20</b>	<b>114,00</b>	<b>108,00</b>	<b>60,50</b>	<b>1,30</b>
<b>всего</b>			<b>100,01</b>	<b>90,44</b>	<b>396,69</b>	<b>3025,00</b>	<b>57,96</b>	<b>4,37</b>	<b>114,47</b>	<b>14,96</b>	<b>174,12</b>	<b>374,36</b>	<b>1117,17</b>	<b>22,29</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	15	0,08	7,25	0,13	99,00	40,00	0,01	0,00	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02
Макароны с сыром	333*	20/10/200	15,50	16,70	39,30	383,00	0,24	0,26	0,13	1,05	253,60	166,00	23,39	1,42
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	62,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>Итого:</b>			<b>19,64</b>	<b>24,41</b>	<b>78,95</b>	<b>663,00</b>	<b>40,24</b>	<b>0,33</b>	<b>3,03</b>	<b>1,61</b>	<b>274,05</b>	<b>178,24</b>	<b>68,67</b>	<b>2,90</b>
<b>обед</b>														
Салат Полонынский	24*	75	0,88	7,58	2,57	85	0,54	0,01	22,6	4,73	38,3	17,29	25,1	0,64
Суп картофельный с рыбой	133*	250/12,5	2	4,83	19,1	124	0,05	0,12	23	0,4	26,76	34,9	106,5	1,26
Жаркое по-домашнему	259**	250	20,66	23,10	21,10	478,00	0,29	28,89	0,00	1,14	43,55	60,66	293,81	5,51
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>Итого:</b>			<b>27,20</b>	<b>36,21</b>	<b>76,63</b>	<b>962,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,40</b>	<b>45,60</b>	<b>7,27</b>	<b>141,81</b>	<b>134,55</b>	<b>512,11</b>	<b>10,68</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	100	7,43	13,16	60,9	391	0,3	0,2	0	1,03	17,73	12,1	67,8	0,58
Напиток из сухофруктов	699*	200	0,1	0	26,4	102	0,01	0,02	0,75	0,5	20,4	15,4	6	0,81
<b>Итого:</b>			<b>7,53</b>	<b>13,16</b>	<b>87,30</b>	<b>493,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,75</b>	<b>1,53</b>	<b>38,13</b>	<b>27,50</b>	<b>73,80</b>	<b>1,39</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	75	0,71	4,6	2,3	53,3	0	0,08	9,43	0,3	27,18	16,5	30,1	0,77
Котлета натуральная из филе птицы с соусом	495*	100	20,8	5,6	0,49	295	0,00	0,07	1,46	4,00	57,70	24,32	160,00	1,46
Каша пшеничная вязкая	510*	200	7,1	6,51	47,34	281	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,87	60,35	1,1
Компот из св. груш	631*	200	0,16	0,16	27,87	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>Итого:</b>			<b>33,63</b>	<b>17,38</b>	<b>109,10</b>	<b>923,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>17,49</b>	<b>6,09</b>	<b>118,29</b>	<b>64,25</b>	<b>296,45</b>	<b>4,98</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
<b>ужин 2-ой</b>															
Йогурт		120	3,48	4,2	13,56	106	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2	
Фрукт		105	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,10	20,00	0,60	32,00	18,00	22,00	4,40	
<b>итого:</b>			<b>4,28</b>	<b>5,00</b>	<b>33,16</b>	<b>200,00</b>	<b>9,90</b>	<b>1,11</b>	<b>21,00</b>	<b>0,82</b>	<b>142,00</b>	<b>62,00</b>	<b>110,00</b>	<b>4,60</b>	
<b>всего</b>			<b>92,28</b>	<b>96,16</b>	<b>385,14</b>	<b>3241,30</b>	<b>51,41</b>	<b>2,42</b>	<b>87,87</b>	<b>17,32</b>	<b>260,29</b>	<b>466,54</b>	<b>1061,03</b>	<b>24,55</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч.из риса и пшена с маслом	175**	230/10	7	12,77	38,26	372	6,61	0,27	1,1	0,66	152,4	42,54	179,1	0,92	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	60,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Батон		65	3,80	0,40	24,30	154,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>16,10</b>	<b>17,82</b>	<b>77,87</b>	<b>649,00</b>	<b>6,68</b>	<b>0,33</b>	<b>1,55</b>	<b>1,21</b>	<b>222,65</b>	<b>238,94</b>	<b>273,84</b>	<b>5,34</b>	
<b>обед</b>															
Салат из сырых овощей	ТТК	75	0,83	4,52	2,84	81	0	0,06	13,2	0,48	25,44	18,82	35,62	0,66	
Суп картоф.с макарон. издел.с курицей	103**	250/12,5	5,12	4,02	17,48	138	1,9	0,19	8,5	1,8	34,53	29,4	84,35	1,31	
Биточки рыбные с соусом	388*	120	12,3	12,1	15,5	226	0,01	0,06	1,12	3,23	35,05	19,36	85,6	0,77	
Картофель отварной	518*	200	3,94	10,10	31,40	238,00	0,08	0,13	0,00	0,86	22,22	212,54	318,17	7,13	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61	
<b>итого:</b>			<b>25,94</b>	<b>31,54</b>	<b>101,92</b>	<b>971,00</b>	<b>1,99</b>	<b>0,40</b>	<b>34,82</b>	<b>7,35</b>	<b>157,04</b>	<b>301,04</b>	<b>596,14</b>	<b>12,72</b>	
<b>полдник</b>															
Ватрушка с творогом	741*	100	11,28	18,9	32,1	305	0,07	0,21	0,17	0,2	70,89	18,57	140,95	1,07	
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
<b>итого:</b>			<b>11,48</b>	<b>19,10</b>	<b>59,90</b>	<b>423,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>6,77</b>	<b>0,28</b>	<b>77,77</b>	<b>22,17</b>	<b>145,35</b>	<b>2,02</b>	
<b>ужин 1-ый</b>															
Огурцы свежие порциями	71**	75	0,6	0,1	0,42	9	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	9				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Гуляш	260**	100	14,55	16,80	2,89	309,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,78	22,03	154,10	3,11
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,66	9,74	31,39	325,00	0,07	0,11	0,00	0,74	19,30	184,71	276,50	6,19
Напиток цитрус	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	0,02	9,00	0,09	11,50	7,90	4,40	0,12
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>итого:</b>			<b>40,77</b>	<b>27,15</b>	<b>90,70</b>	<b>892,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>14,82</b>	<b>5,40</b>	<b>82,48</b>	<b>237,60</b>	<b>506,60</b>	<b>10,62</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Творог		100	7,6	4,2	11,3	113,4	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2
Фрукт		100	1,80	0,40	31,20	43,00	0,00	0,14	120,00	0,40	69,40	26,00	46,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>9,40</b>	<b>4,60</b>	<b>42,50</b>	<b>156,40</b>	<b>9,90</b>	<b>1,15</b>	<b>121,00</b>	<b>0,62</b>	<b>179,40</b>	<b>70,00</b>	<b>134,00</b>	<b>0,80</b>
<b>всего</b>			<b>103,69</b>	<b>100,21</b>	<b>372,89</b>	<b>3091,40</b>	<b>18,72</b>	<b>2,51</b>	<b>178,96</b>	<b>14,86</b>	<b>261,88</b>	<b>869,75</b>	<b>1655,93</b>	<b>31,50</b>
<b>Шестой день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	3,48	4,43	0,00	36,00	39,00	0,05	0,11	0,03	132,00	5,30	75,00	0,15
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	230/10	6,55	11,83	47,7	364	59,78	0,23	1,05	0,8	142,9	39,8	171,8	0,69
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>16,33</b>	<b>20,26</b>	<b>100,70</b>	<b>671,00</b>	<b>98,80</b>	<b>1,34</b>	<b>1,26</b>	<b>1,38</b>	<b>345,90</b>	<b>97,10</b>	<b>286,30</b>	<b>2,39</b>
<b>обед</b>														
Салат витаминный	ТТК	75	1,17	4,5	6,6	75,5	0	0,1	32,9	0,6	32	16,62	33,86	0,57
Суп картофельный с клецками с курицей	108**	250/12,5	8,5	5,77	18,75	165	3,11	0,2	6	1,75	38,73	27,5	89	1,37
Котлета Московская с соусом	270**	100	11,38	27,2	8,86	275	44	0,15	0,21	2,56	16,33	15,57	108,2	1,87
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,1	5,9	42,6	264	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,9	60,37	1,1
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>итого:</b>			<b>30,59</b>	<b>44,09</b>	<b>101,94</b>	<b>1022,50</b>	<b>47,18</b>	<b>0,40</b>	<b>45,51</b>	<b>6,83</b>	<b>124,47</b>	<b>85,81</b>	<b>355,85</b>	<b>7,69</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
<b>полдник</b>															
Блины со сгущенным молоком	396**	100/20	8,7	6,47	48,4	286	20,4	0,32	0,73	0,41	157	39,4	172,1	1,28	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,04</b>	<b>6,49</b>	<b>72,93</b>	<b>381,00</b>	<b>20,40</b>	<b>0,32</b>	<b>1,77</b>	<b>0,46</b>	<b>163,13</b>	<b>43,38</b>	<b>179,31</b>	<b>1,86</b>	
<b>ужин 1-ый</b>															
Салат из белокочанной капусты	43*	75	1,16	3,83	7,05	76,3	0,01	0,01	15,89	2,3	43,1	16,44	30	0,55	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	294**	120	20,5	11,4	3,5	261	0	0,07	1,12	3,3	47,36	20	130,35	1,24	
Картофель запеченный в сметанном соусе	259*	200	7,00	8,10	43,00	264,00	1,26	0,52	9,40	3,10	93,37	67,44	235,60	2,20	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81	
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70	
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,62</b>	<b>23,84</b>	<b>109,55</b>	<b>850,30</b>	<b>1,28</b>	<b>0,76</b>	<b>27,16</b>	<b>9,85</b>	<b>217,03</b>	<b>138,34</b>	<b>458,30</b>	<b>5,50</b>	
<b>ужин 2-ой</b>															
Коктейль Добрый кашалот		250	1	0,03	12,5	55	0	2,9	2,31	0	98	24	4,5	0,1	
Фрукт		100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,07	38	0,2	35	11	17	0,1	
<b>ИТОГО:</b>			<b>1,80</b>	<b>0,33</b>	<b>20,60</b>	<b>95,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,97</b>	<b>40,31</b>	<b>0,20</b>	<b>133,00</b>	<b>35,00</b>	<b>21,50</b>	<b>0,20</b>	
<b>всего</b>			<b>91,38</b>	<b>95,01</b>	<b>405,72</b>	<b>3019,80</b>	<b>167,66</b>	<b>5,79</b>	<b>116,01</b>	<b>18,72</b>	<b>350,03</b>	<b>399,63</b>	<b>1301,26</b>	<b>17,64</b>	
<b>Седьмой день (воскресенье)</b>															
<b>завтрак</b>															
Пудинг из творога со сгущенным молоком	222**	120/30	19,41	15,19	49,74	313,00	89,35	0,52	0,66	0,75	272,16	40,48	301,20	1,22	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/10	12,6	10,1	27,56	311	0,12	0,3	1,53	0,18	188,12	65,21	218,1	1,71	
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93	
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>ИТОГО:</b>			<b>38,85</b>	<b>29,08</b>	<b>129,51</b>	<b>892,00</b>	<b>89,47</b>	<b>1,02</b>	<b>3,35</b>	<b>1,48</b>	<b>583,38</b>	<b>112,69</b>	<b>551,80</b>	<b>4,41</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих огурцов	20**	75	0,56	4,51	1,75	100,00	0,00	0,06	4,70	0,18	22,33	13,20	39,70	0,57	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Щи из св капусты с картофелем с курицей со сметаной	88**	250/12,5/5	4,20	6,13	7,90	123,00	1,90	0,12	16,02	1,45	54,58	24,24	65,77	1,01
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100	19,1	9,8	2,25	182	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,67	128,68	1,03
Рис с овощами	ТТК	180	4,20	6,70	16,60	284,00	0,09	0,04	0,00	0,59	6,83	36,03	109,71	0,74
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>итого:</b>			<b>31,80</b>	<b>27,84</b>	<b>58,08</b>	<b>952,00</b>	<b>2,07</b>	<b>0,40</b>	<b>21,64</b>	<b>5,57</b>	<b>163,87</b>	<b>108,44</b>	<b>420,16</b>	<b>7,22</b>
<b>полдник</b>														
Булочка дорожная	770*	100	6,8	13,9	32,3	322	0	0,18	0	1,48	18,6	26,2	64,2	1,2
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,8	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>итого:</b>			<b>6,96</b>	<b>14,06</b>	<b>60,10</b>	<b>464,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>6,60</b>	<b>1,56</b>	<b>25,48</b>	<b>29,80</b>	<b>68,60</b>	<b>2,15</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	75	1,10	3,82	6,70	66,00	0,08	7,25	0,13	66,00	335,00	160,00	293,00	9,70
Рыба припущенная с соусом	371*	100	15,63	12,4	4,03	170	0,02	0,02	1,31	1,58	38,6	25,74	176,8	0,9
Картофельное пюре	520*	200	4,3	7,4	29,32	206	0,12	0,22	34,58	0,17	54	43,54	74,15	1,6
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>итого:</b>			<b>26,09</b>	<b>24,17</b>	<b>96,88</b>	<b>694,00</b>	<b>0,23</b>	<b>7,58</b>	<b>49,22</b>	<b>68,49</b>	<b>448,36</b>	<b>241,10</b>	<b>590,61</b>	<b>13,04</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Йогурт		120	3,48	4,2	13,56	106	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2
Фрукт		100	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,18	20,00	1,20	16,00	84,00	56,00	1,20
<b>итого:</b>			<b>6,48</b>	<b>5,20</b>	<b>55,56</b>	<b>298,00</b>	<b>9,90</b>	<b>1,19</b>	<b>21,00</b>	<b>1,42</b>	<b>126,00</b>	<b>128,00</b>	<b>144,00</b>	<b>1,40</b>
<b>всего</b>			<b>110,18</b>	<b>100,35</b>	<b>400,13</b>	<b>3300,00</b>	<b>101,68</b>	<b>10,38</b>	<b>101,81</b>	<b>78,52</b>	<b>574,36</b>	<b>620,03</b>	<b>1775,17</b>	<b>28,22</b>
<b>Восьмой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,00	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Макароны с сыром	333*	20/10/210	15,50	16,70	39,30	383,00	0,24	0,26	0,13	1,05	253,60	166,00	23,39	1,42
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,98</b>	<b>26,00</b>	<b>81,09</b>	<b>654,00</b>	<b>40,26</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>1,61</b>	<b>331,25</b>	<b>184,40</b>	<b>112,13</b>	<b>2,89</b>
<b>обед</b>														
Салат Полонинский	24*	75	0,88	7,58	2,57	85	0,54	0,01	22,6	4,73	38,3	17,29	25,1	0,64
Борщ с капустой картофелем с курицей со сметаной	82**	250/12,5/5	6,7	10,1	7,3	147	13,5	0,15	0,58	1,43	18,41	13,1	73,1	1,16
Шарку из кур	ТТК	250	16,66	10,2	37,62	512	0,29	28,89	0,00	1,14	43,55	60,66	293,81	5,51
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,90</b>	<b>28,58</b>	<b>81,35</b>	<b>1019,00</b>	<b>14,33</b>	<b>0,40</b>	<b>23,18</b>	<b>8,30</b>	<b>133,46</b>	<b>112,75</b>	<b>478,71</b>	<b>10,58</b>
<b>полдник</b>														
Пирожки с картофелем	786*	100	6	7,6	36,95	240	42,8	0,2	1,03	1,3	22,5	27,4	73,7	1,3
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	60,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,20</b>	<b>7,65</b>	<b>51,96</b>	<b>300,00</b>	<b>42,80</b>	<b>0,20</b>	<b>1,13</b>	<b>1,30</b>	<b>27,75</b>	<b>31,80</b>	<b>81,94</b>	<b>2,17</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Помидоры свежие порциями	71**	75	0,83	0,15	2,85	17	0	0,1	17,49	0,5	14	20	26	0,9
Биточки рубленые с соусом	268**	100	17,08	17,83	7	332	0	0,05	1,15	2,3	26,38	8,2	55,67	0,53
Рис отварной	511*	200	5,10	8,14	51,47	304,00	0,09	0,04	0,00	0,60	6,83	36,00	109,70	0,74
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0,01	0,02	0,75	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,97</b>	<b>26,63</b>	<b>118,82</b>	<b>907,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>19,39</b>	<b>4,60</b>	<b>80,41</b>	<b>88,56</b>	<b>238,97</b>	<b>3,68</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Творог		100	7,6	4,2	11,3	113,4	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Фрукт		105	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,10	20,00	0,60	32,00	18,00	22,00	4,40
<b>итого:</b>			<b>8,40</b>	<b>5,00</b>	<b>30,90</b>	<b>207,40</b>	<b>9,90</b>	<b>1,11</b>	<b>21,00</b>	<b>0,82</b>	<b>142,00</b>	<b>62,00</b>	<b>110,00</b>	<b>4,60</b>
<b>всего</b>			<b>91,45</b>	<b>93,86</b>	<b>364,12</b>	<b>3087,40</b>	<b>107,39</b>	<b>2,35</b>	<b>65,58</b>	<b>16,63</b>	<b>222,41</b>	<b>479,51</b>	<b>1021,75</b>	<b>23,92</b>
<b>Девятый день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч.из риса и пшена с маслом	175**	230/10	7	12,77	38,26	372	6,61	0,27	1,1	0,66	152,4	42,54	179,1	0,92
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	62,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		65	3,80	0,40	24,30	154,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>16,16</b>	<b>17,83</b>	<b>78,08</b>	<b>651,00</b>	<b>6,68</b>	<b>0,33</b>	<b>4,35</b>	<b>1,21</b>	<b>225,45</b>	<b>239,78</b>	<b>275,38</b>	<b>5,38</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	75	0,6	0,1	0,42	9	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Суп картоф.с макарон. издел.с курицей	103**	250/12,5	5,12	4,02	17,48	138	1,9	0,19	8,5	1,8	34,53	29,4	84,35	1,31
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,08	17,83	7	332	0	0,05	1,15	2,3	26,38	8,2	55,67	0,53
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,4	5,9	42,6	253	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,87	60,35	1,1
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>итого:</b>			<b>32,95</b>	<b>28,65</b>	<b>102,20</b>	<b>1020,00</b>	<b>1,97</b>	<b>0,40</b>	<b>26,55</b>	<b>6,36</b>	<b>131,54</b>	<b>83,39</b>	<b>302,77</b>	<b>6,29</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741*	100	11,28	18,9	32,1	305	0,07	0,21	0,17	0,2	70,89	18,57	140,95	1,07
Сок фруктовый		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,44	4	0,2	40	18	26	0,8
<b>итого:</b>			<b>11,88</b>	<b>19,30</b>	<b>64,70</b>	<b>441,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>4,17</b>	<b>0,40</b>	<b>110,89</b>	<b>36,57</b>	<b>166,95</b>	<b>1,87</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Салат из сырых овощей	ТТК	75	0,83	4,52	2,84	81	0	0,06	13,2	0,48	25,44	18,82	35,62	0,66
Запеканка картофельная с мясом	284**	280	16,46	17,96	18,72	574,00	14,90	0,76	7,61	8,55	73,52	160,30	426,90	5,77

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Напиток цитрус	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	0,02	9,00	0,09	11,50	7,90	4,40	0,12
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>итого:</b>			<b>22,25</b>	<b>22,99</b>	<b>77,56</b>	<b>904,00</b>	<b>14,90</b>	<b>0,92</b>	<b>29,81</b>	<b>9,82</b>	<b>123,26</b>	<b>195,98</b>	<b>508,52</b>	<b>7,25</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Коктейль Добрый кашалот		250	1	0,03	12,5	55	0	2,9	2,31	0	98	24	4,5	0,1
Фрукт		100	1,80	0,40	31,20	43,00	0,00	0,14	120,00	0,40	69,40	26,00	46,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>2,80</b>	<b>0,43</b>	<b>43,70</b>	<b>98,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,04</b>	<b>122,31</b>	<b>0,40</b>	<b>167,40</b>	<b>50,00</b>	<b>50,50</b>	<b>0,70</b>
<b>всего</b>			<b>86,04</b>	<b>89,20</b>	<b>366,24</b>	<b>3114,40</b>	<b>23,62</b>	<b>5,34</b>	<b>187,19</b>	<b>18,19</b>	<b>290,66</b>	<b>605,72</b>	<b>1304,12</b>	<b>21,49</b>
<b>Десятый день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	3,48	4,43	0,00	36,00	39,00	0,05	0,11	0,03	132,00	5,30	75,00	0,15
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	210/10	23,92	11,85	27,28	340,00	0,10	0,22	1,53	1,00	218,05	16,76	194,64	2,71
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Вафли		20	1,20	5,60	12,32	80,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>34,90</b>	<b>25,88</b>	<b>92,60</b>	<b>727,00</b>	<b>39,12</b>	<b>1,53</b>	<b>1,74</b>	<b>1,58</b>	<b>421,15</b>	<b>74,46</b>	<b>310,24</b>	<b>5,61</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	75	0,71	4,6	2,3	53,3	0	0,08	9,43	0,3	27,18	16,5	30,1	0,77
Суп картофельный с крупой с курицей	101**	250/12,5	4,4	3,89	12,13	129	1,9	0,16	8,5	1,62	32	24,9	72,75	1,1
Гуляш	260**	120	14,55	16,78	2,89	309,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,78	22,03	154,10	3,11
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,1	5,9	42,6	264	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,9	60,37	1,1
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>итого:</b>			<b>29,20</b>	<b>31,89</b>	<b>85,05</b>	<b>998,30</b>	<b>1,97</b>	<b>0,40</b>	<b>25,25</b>	<b>7,44</b>	<b>118,37</b>	<b>89,55</b>	<b>381,74</b>	<b>8,86</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,9	392	0,3	0,16	0	1,04	17,74	12,18	67,84	0,58
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>итого:</b>			<b>7,64</b>	<b>13,36</b>	<b>88,70</b>	<b>510,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>6,60</b>	<b>1,12</b>	<b>24,62</b>	<b>15,78</b>	<b>72,24</b>	<b>1,53</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ужин 1-ый</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	75	1,16	3,83	7,05	76,3	0,01	0,01	15,89	2,3	43,1	16,44	30	0,55
Фрикадельки с соусом	280**	100	15	14,2	14,4	224	16,31	0,24	0,65	1,08	22,94	15,49	69,02	4,92
Картофель запеченный в сметанном соусе	259*	200	6,80	8,10	43,10	264,00	1,26	0,52	9,40	3,10	93,37	67,44	235,60	2,20
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>Итого:</b>			<b>27,92</b>	<b>26,64</b>	<b>120,55</b>	<b>813,30</b>	<b>17,59</b>	<b>0,93</b>	<b>26,69</b>	<b>7,63</b>	<b>192,61</b>	<b>133,83</b>	<b>396,97</b>	<b>9,18</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Йогурт		120	3,48	4,2	13,56	106	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2
Фрукт		100	0,80	0,60	20,60	94,00	0,00	0,10	10,00	0,20	38,00	24,00	32,00	4,60
<b>Итого:</b>			<b>4,28</b>	<b>4,80</b>	<b>34,16</b>	<b>200,00</b>	<b>9,90</b>	<b>1,11</b>	<b>11,00</b>	<b>0,42</b>	<b>148,00</b>	<b>68,00</b>	<b>120,00</b>	<b>4,80</b>
<b>всего</b>			<b>103,94</b>	<b>102,57</b>	<b>421,06</b>	<b>3248,60</b>	<b>68,89</b>	<b>4,14</b>	<b>71,28</b>	<b>18,19</b>	<b>340,61</b>	<b>381,62</b>	<b>1281,19</b>	<b>29,98</b>
<b>Одиннадцатый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/10	5,7	10,3	50,2	317	59,78	0,23	1,05	0,8	142,9	39,8	171,8	0,69
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>Итого:</b>			<b>13,74</b>	<b>18,39</b>	<b>124,41</b>	<b>717,00</b>	<b>59,81</b>	<b>0,45</b>	<b>10,21</b>	<b>1,75</b>	<b>274,00</b>	<b>51,80</b>	<b>218,30</b>	<b>2,47</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих огурцов	20**	75	0,56	4,51	1,75	100,00	0,00	0,06	4,70	0,18	22,33	13,20	39,70	0,57
Щи из св капусты с картофелем с курицей со сметаной	88**	250/12,5/5	4,20	6,13	7,90	110,00	1,90	0,12	16,02	1,45	54,58	24,24	65,77	1,01
Котлеты рубленные из птицы с соусом	294**	120	14	11,35	3,5	261	0	0,07	1,12	3,3	47,36	20	130,35	1,24
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,50	8,80	28,30	293,00	0,07	0,11	0,00	0,74	19,30	184,71	276,50	6,19
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,00</b>	<b>31,49</b>	<b>71,03</b>	<b>1027,00</b>	<b>1,97</b>	<b>0,40</b>	<b>22,24</b>	<b>6,57</b>	<b>205,17</b>	<b>261,45</b>	<b>588,62</b>	<b>12,88</b>
<b>полдник</b>														
Пицца детская	ТТК	100	9,9	16,2	28,29	298	34,3	0,23	0,19	1,5	98,3	25,9	128	1,3
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,10</b>	<b>16,24</b>	<b>54,02</b>	<b>398,00</b>	<b>34,31</b>	<b>0,24</b>	<b>13,39</b>	<b>1,54</b>	<b>106,26</b>	<b>28,76</b>	<b>133,06</b>	<b>1,44</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	75	1,10	3,82	6,70	66,00	0,00	0,66	168,60	5,54	335,00	160,00	293,00	9,70
Жаркое по-домашнему	259**	250	23,14	23,84	23,68	421,00	0,29	28,89	0,00	1,14	43,55	60,66	293,81	5,51
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,44</b>	<b>28,19</b>	<b>86,01</b>	<b>734,00</b>	<b>0,29</b>	<b>29,63</b>	<b>169,64</b>	<b>7,43</b>	<b>397,48</b>	<b>233,60</b>	<b>635,62</b>	<b>16,49</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Снежок		270	8,1	6,7	27	203	8,55	0	0,86	0,19	95	38	76	0,14
Фрукт		100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,10	20,00	0,60	32,00	18,00	22,00	4,40
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,90</b>	<b>7,50</b>	<b>46,60</b>	<b>297,00</b>	<b>8,55</b>	<b>0,10</b>	<b>20,86</b>	<b>0,79</b>	<b>127,00</b>	<b>56,00</b>	<b>98,00</b>	<b>4,54</b>
<b>всего</b>			<b>95,18</b>	<b>101,81</b>	<b>382,07</b>	<b>3173,00</b>	<b>104,93</b>	<b>30,82</b>	<b>236,34</b>	<b>18,08</b>	<b>524,48</b>	<b>631,61</b>	<b>1673,60</b>	<b>37,82</b>
<b>Двенадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,00	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02
Макароны с сыром	333*	20/10/210	15,50	16,70	39,30	383,00	0,24	0,26	0,13	1,05	253,60	166,00	23,39	1,42
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,98</b>	<b>26,00</b>	<b>81,09</b>	<b>654,00</b>	<b>40,26</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>1,61</b>	<b>331,25</b>	<b>184,40</b>	<b>112,13</b>	<b>2,89</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>обед</b>															
Салат Полонынский	24*	100	1,17	10,1	4,57	113	0,54	0,01	22,6	4,73	38,3	17,29	25,1	0,64	
Суп картофельный с горохом с курицей	102**	250/12,5	7,91	6,40	16,55	169,00	1,90	0,31	6,10	1,79	48,00	37,70	104,90	2,24	
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100	19,1	9,8	2,25	182	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,67	128,68	1,03	
Рис отварной	511*	200	5,10	8,14	51,47	304,00	0,09	0,04	0,00	0,60	6,83	36,00	109,70	0,74	
Компот из св. груш	631*	200	0,16	0,16	27,87	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61	
<b>итого:</b>			<b>36,74</b>	<b>35,30</b>	<b>103,41</b>	<b>1057,00</b>	<b>2,62</b>	<b>0,40</b>	<b>35,82</b>	<b>10,55</b>	<b>135,34</b>	<b>123,56</b>	<b>433,68</b>	<b>8,21</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка дорожная	770*	100	6,8	13,9	32,3	322	0	0,18	0	1,48	18,6	26,2	64,2	1,2	
Сок фруктовый		200	0,6	0,4	32,6	136	0	0,44	4	0,2	40	18	26	0,8	
<b>итого:</b>			<b>7,40</b>	<b>14,30</b>	<b>64,90</b>	<b>458,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,62</b>	<b>4,00</b>	<b>1,68</b>	<b>58,60</b>	<b>44,20</b>	<b>90,20</b>	<b>2,00</b>	
<b>ужин 1-ый</b>															
Салат витаминный	ТТК	100	1,57	6	8,8	96,7	0	0,1	32,9	0,6	32	16,62	33,86	0,57	
Рыба тушенная с овощами	374*	100	9,75	5	3,8	188	5,81	0,1	3,72	0,13	39	48,52	162,2	0,85	
Картофельное пюре	520*	200	4,3	7,4	29,32	206	0,12	0,22	34,58	0,17	54	43,54	74,15	1,6	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	60,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70	
<b>итого:</b>			<b>20,68</b>	<b>18,96</b>	<b>88,03</b>	<b>702,70</b>	<b>5,93</b>	<b>0,50</b>	<b>71,30</b>	<b>1,60</b>	<b>143,05</b>	<b>122,04</b>	<b>320,05</b>	<b>4,59</b>	
<b>ужин 2-ой</b>															
Творог		100	7,6	4,2	11,3	113,4	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2	
Фрукт		100	3,00	1,00	42,00	192,00	0,00	0,18	20,00	1,20	16,00	84,00	56,00	1,20	
<b>итого:</b>			<b>10,60</b>	<b>5,20</b>	<b>53,30</b>	<b>305,40</b>	<b>9,90</b>	<b>1,19</b>	<b>21,00</b>	<b>1,42</b>	<b>126,00</b>	<b>128,00</b>	<b>144,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>всего</b>			<b>96,40</b>	<b>99,76</b>	<b>390,73</b>	<b>3177,10</b>	<b>58,71</b>	<b>3,06</b>	<b>133,00</b>	<b>16,86</b>	<b>269,05</b>	<b>602,20</b>	<b>1100,06</b>	<b>19,09</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Тринадцатый день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	3,48	4,43	0,00	36,00	39,00	0,05	0,11	0,03	132,00	5,30	75,00	0,15
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	230/10	14,37	15,46	40,2	346	56	0,46	0	3,58	37,67	198	296	6,72
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>24,15</b>	<b>23,89</b>	<b>93,20</b>	<b>653,00</b>	<b>95,02</b>	<b>1,57</b>	<b>0,21</b>	<b>4,16</b>	<b>240,67</b>	<b>255,30</b>	<b>410,50</b>	<b>8,42</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27**	75	0,83	4,6	2,8	55,6	0	0,1	57,46	0,53	22,7	15,62	22,2	0,77
Борщ с капустой картофелем с курицей со сметаной	82**	250/12,5/5	6,7	10,1	7,3	147	13,5	0,15	0,58	1,43	18,41	13,1	73,1	1,16
Котлета рубленая с соусом	268**	100	17,08	17,83	7	332	0	0,05	1,15	2,3	26,38	8,2	55,67	0,53
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,4	5,9	42,6	253	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,87	60,35	1,1
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,8	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>итого:</b>			<b>34,47</b>	<b>39,29</b>	<b>88,20</b>	<b>1076,60</b>	<b>13,58</b>	<b>0,40</b>	<b>65,79</b>	<b>6,25</b>	<b>104,90</b>	<b>64,69</b>	<b>276,62</b>	<b>7,12</b>
<b>полдник</b>														
Блины со сгущенным молоком	396**	100/20	8,7	6,47	48,44	286	20,4	0,32	0,73	0,41	157	39,4	172,1	1,28
Напиток из сухофруктов	699*	200	0,1	0	26,4	102	0,01	0,02	0,75	0,5	20,4	15,4	6	0,81
<b>итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>6,47</b>	<b>74,84</b>	<b>388,00</b>	<b>20,41</b>	<b>0,34</b>	<b>1,48</b>	<b>0,91</b>	<b>177,40</b>	<b>54,80</b>	<b>178,10</b>	<b>2,09</b>
<b>ужин 1-ый</b>														
Помидоры свежие порциями	71**	75	0,83	0,15	2,85	17	0	0,1	17,49	0,5	14	20	26	0,9
Запеканка картофельная с мясом	284**	250	16,30	17,90	18,70	457,00	16,60	0,85	8,52	9,57	82,30	179,53	478,10	6,40
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>итого:</b>			<b>22,35</b>	<b>18,56</b>	<b>85,81</b>	<b>754,00</b>	<b>16,60</b>	<b>1,08</b>	<b>26,01</b>	<b>10,87</b>	<b>125,50</b>	<b>216,89</b>	<b>571,50</b>	<b>8,66</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>ужин 2-ой</b>														
Йогурт		120	3,48	4,2	13,56	106	9,9	1,01	1	0,22	110	44	88	0,2
Фрукт		105	0,8	0,3	8,1	40	0	0,07	38	0,2	35	11	17	0,1
<b>итого:</b>			<b>4,28</b>	<b>4,50</b>	<b>21,66</b>	<b>146,00</b>	<b>9,90</b>	<b>1,08</b>	<b>39,00</b>	<b>0,42</b>	<b>145,00</b>	<b>55,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,30</b>
<b>всего</b>			<b>94,05</b>	<b>92,71</b>	<b>363,71</b>	<b>3017,60</b>	<b>155,51</b>	<b>4,47</b>	<b>132,49</b>	<b>22,61</b>	<b>270,50</b>	<b>646,68</b>	<b>1541,72</b>	<b>26,59</b>
<b>Четырнадцатый день (воскресенье)</b>														
<b>завтрак</b>														
Пудинг из творога со сгущенным молоком	222**	120/30	19,41	15,19	49,74	313,00	89,35	0,52	0,66	0,75	272,16	40,48	301,20	1,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/10	12,10	10,70	24,60	306,00	0,10	0,22	1,53	1,00	218,05	16,76	194,64	2,71
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	62,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Батон		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>35,57</b>	<b>26,35</b>	<b>113,86</b>	<b>800,00</b>	<b>89,45</b>	<b>0,80</b>	<b>5,09</b>	<b>2,30</b>	<b>508,26</b>	<b>69,48</b>	<b>538,12</b>	<b>5,39</b>
<b>обед</b>														
Салат из сырых овощей	ТТК	75	0,83	4,52	2,84	81	0	0,06	13,2	0,48	25,44	18,82	35,62	0,66
Суп картоф.с макарон. издел.с курицей	103**	250/12,5	5,12	4,02	17,48	138	1,9	0,19	8,5	1,8	34,53	29,4	84,35	1,31
Шарку из кур	ТТК	280	24	20,3	32	536	0,32	32,30	0,00	1,27	48,77	67,90	329,00	6,10
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		70	3,3	0,7	0,7	147	0	0,05	0	0,9	16,8	13,3	60,9	2,61
<b>итого:</b>			<b>33,45</b>	<b>29,58</b>	<b>78,75</b>	<b>1002,00</b>	<b>2,23</b>	<b>0,40</b>	<b>34,90</b>	<b>4,49</b>	<b>133,50</b>	<b>132,28</b>	<b>514,93</b>	<b>10,82</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	100	7,44	13,16	22	392	0,3	0,16	0	1,04	17,74	12,18	67,84	0,58
Сок фруктовый		200	1	0	20,2	85	0	0,05	4	0,2	14	8	14	2,8
<b>итого:</b>			<b>8,44</b>	<b>13,16</b>	<b>42,20</b>	<b>477,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>4,00</b>	<b>1,24</b>	<b>31,74</b>	<b>20,18</b>	<b>81,84</b>	<b>3,38</b>

18

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>ужин 1-ый</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	75	0,71	4,6	2,3	53,3	0	0,08	9,43	0,3	27,18	16,5	30,1	0,77
Тефтели с соусом	279**	100	11,2	9,5	8,58	129	30	0,1	0,37	1,47	21,5	15	75,57	0,62
Рис с овощами	ТТК	200	5,10	8,14	26,30	305,00	0,09	0,04	0,00	0,59	6,83	36,03	109,71	0,74
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб пшеничный		64	4,86	0,51	31,10	152,00	0,00	0,08	0,00	0,70	12,80	8,96	41,60	0,70
<b>итого:</b>			<b>22,01</b>	<b>22,77</b>	<b>92,71</b>	<b>735,30</b>	<b>30,09</b>	<b>0,31</b>	<b>16,20</b>	<b>3,07</b>	<b>75,19</b>	<b>78,41</b>	<b>260,50</b>	<b>3,00</b>
<b>ужин 2-ой</b>														
Коктейль Добрый кашалот		250	1	0,03	12,5	55	0	2,9	2,31	0	98	24	4,5	0,1
Фрукт		100	1,80	0,40	31,20	43,00	0,00	0,14	120,00	0,40	69,40	26,00	46,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>2,80</b>	<b>0,43</b>	<b>43,70</b>	<b>98,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,04</b>	<b>122,31</b>	<b>0,40</b>	<b>167,40</b>	<b>50,00</b>	<b>50,50</b>	<b>0,70</b>
<b>всего</b>			<b>102,27</b>	<b>92,29</b>	<b>371,22</b>	<b>3112,30</b>	<b>122,07</b>	<b>4,76</b>	<b>182,50</b>	<b>11,50</b>	<b>242,59</b>	<b>350,35</b>	<b>1445,89</b>	<b>23,29</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.