

СОГЛАСОВАНО:
И.о. Директора МБОУ ДО ДООЦ "Бригантина"
И.П. Акулов

**Двухнедельное меню муниципального образовательного учреждения
Дополнительного образования ДООЦ "Бригантина"**

Сезон: летний



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
Первый день (понедельник)																		
завтрак																		
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				
Дйло 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*	230/10	6,55	11,83	57,74	364	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				
ИТОГО:			18,57	27,47	110,38	761,00	99,85	0,44	2,56	1,36	323,40	231,80	261,30	5,19				
обед																		
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,54	5,1	9,41	101,73	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 (осobyе) 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*	200	7,1	6,52	47,35	293	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				
ИТОГО:			36,39	39,25	103,86	1067,73	2,06	0,40	44,43	8,19	169,74	88,18	357,28	6,54				
ПОЛДНИК																		
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	Са	Мг	Р	Fe		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	60,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,25	4,40	8,24	0,87		
ИТОГО:			11,76	9,78	54,41	353,00	0,03	0,13	23,80	1,40	47,63	22,83	87,42	2,07		
ужин 1-ый																
Орuchy свежие порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	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*	220	4,32	11,11	34,50	262,00	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		
ИТОГО:			25,71	14,12	96,42	697,00	0,10	0,31	15,21	3,46	101,20	259,60	556,80	9,04		
ужин 2-ой																
Йогурт		110	4,18	3,3	14,08	102	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		
ИТОГО:			4,98	4,10	33,68	196,00	9,90	1,11	21,00	0,82	142,00	62,00	110,00	4,60		
Всего			97,41	94,72	398,75	3074,73	111,94	2,39	107,00	15,23	243,20	664,41	1372,80	27,44		
Второй день (вторник)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	15	3,48	4,43	0,00	52,00	39,00	0,05	0,11	0,03	132,00	5,30	75,00	0,15		
Каша молоч. пшениная 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		
ИТОГО:			32,65	25,24	83,62	669,00	39,14	1,41	1,74	0,76	391,12	122,51	332,60	3,41		
обед																
Салат витаминный	ТТК	100	1,57	6	8,8	97	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 рубленые 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*	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		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	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		
Итого:			34,82	32,53	121,16	1047,00	3,16	0,40	50,15	10,34	291,81	165,10	607,06	10,37		
ПОЛДНИК																
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		
Итого:			1,34	4,96	69,84	341,00	0,02	0,09	7,20	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18		
ужин 1-ый																
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,08	6,07	3,42	73	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 распычатая	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		
Итого:			32,25	33,12	93,70	956,00	0,08	0,48	23,82	5,86	107,58	259,55	517,50	11,69		
ужин 2-ой																
Растишка творог		95	4,18	3,3	14,08	102	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		
Итого:			4,98	3,60	22,18	142,00	9,90	1,08	39,00	0,42	145,00	55,00	105,00	0,30		
ВСЕГО			106,04	99,45	390,50	3155,00	52,30	3,46	121,91	18,67	252,58	618,07	1628,05	27,95		
Третий день (среда)																
завтрак																
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	P	Fe		
обед			30,52	18,20	90,94	677,00	0,15	0,32	10,28	1,95	301,30	40,16	294,38	4,46		
Итого:																
Салат из свежих огурцов	20**	100	0,74	6,01	2,33	133,00	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*	200	4,3	7,4	29,32	206	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		
Итого:			26,58	51,57	76,31	1073,00	57,63	0,40	46,67	5,32	134,75	102,31	360,45	8,76		
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		
Итого:			9,40	3,20	65,04	327,00	0,00	0,27	4,00	2,20	36,48	40,40	90,80	4,26		
ужин 1-ый																
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,1	0,2	3,8	22	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	304,00	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		
Итого:			30,36	18,69	114,35	760,00	0,18	0,30	31,21	4,29	60,12	83,49	311,04	3,51		
ужин 2-ой																
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		
Итого:			4,00	1,03	54,50	247,00	0,00	3,08	22,31	1,20	114,00	108,00	60,50	1,30		
Всего			100,86	92,69	401,14	3084,00	57,96	4,37	114,47	14,96	174,12	374,36	1117,17	22,29		

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		
Четвертый день (четверг)																
завтрак																
Масло сливочное порциями	96*	15	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,00	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02		
Макароньы 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		
ИТОГО:			19,64	24,41	78,95	630,00	40,24	0,33	3,03	1,61	274,05	178,24	68,67	2,90		
обед																
Салат Полоньянский	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		
Сул 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**	280	23,14	25,84	23,68	535,00	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		
ИТОГО:			29,97	41,47	81,21	1047,00	0,88	0,40	45,60	7,27	141,81	134,55	512,11	10,68		
ПОЛДНИК																
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		
ИТОГО:			7,53	13,16	87,30	493,00	0,31	0,22	0,75	1,53	38,13	27,50	73,80	1,39		
ужин 1-ый																
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	100	0,95	6,1	3,04	71	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		
ИТОГО:			33,87	18,88	109,84	941,00	0,08	0,36	17,49	6,09	118,29	64,25	296,45	4,98		

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe						
ужин 2-ой																				
Йогурт		110	4,18	3,3	14,08	102	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						
ИТОГО:			4,98	4,10	33,68	196,00	9,90	1,11	21,00	0,82	142,00	62,00	110,00	4,60						
всего			95,99	102,02	390,98	3307,00	51,41	2,42	87,87	17,32	260,29	466,54	1061,03	24,55						
Пятый день (пятница)																				
завтрак																				
Ййцо 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	332	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		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						
ИТОГО:			16,10	17,82	77,87	574,00	6,68	0,33	1,55	1,21	222,65	238,94	273,84	5,34						
обед																				
Салат из сырых овощей	ТТК	100	1,1	6,02	3,78	108	0	0,06	13,2	0,48	25,44	18,82	35,62	0,66						
Сул 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*	130	13,3	13,16	16,8	245	0,01	0,06	1,12	3,23	35,05	19,36	85,6	0,77						
Картофель отварной	518*	230	4,53	11,57	36,08	273,40	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						
ИТОГО:			27,80	35,57	108,84	1052,40	1,99	0,40	34,82	7,35	157,04	301,04	596,14	12,72						
полдник																				
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						
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1						
ИТОГО:			11,28	18,90	62,70	423,00	0,07	0,21	0,17	0,20	71,57	18,57	140,95	1,17						
ужин 1-ый																				
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5						

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	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		
Итого:			31,97	27,15	92,17	895,00	0,07	0,41	14,82	5,40	82,48	237,60	506,60	10,62		
ужин 2-ой																
Растишка творог		95	4,18	3,3	14,08	102	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		
Итого:			5,98	3,70	45,28	145,00	9,90	1,15	121,00	0,62	179,40	70,00	134,00	0,80		
Всего			93,13	103,14	386,86	3089,40	18,71	2,50	172,36	14,78	261,88	866,15	1651,53	30,65		
Шестой день (суббота)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	15	3,48	4,43	0,00	52,00	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		
Итого:			16,33	20,26	100,70	687,00	98,80	1,34	1,26	1,38	345,90	97,10	286,30	2,39		
обед																
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		
Сул 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*	200	7,1	6,52	47,35	293	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		
Итого:			31,99	46,21	108,89	1072,70	47,18	0,40	45,51	6,83	124,47	85,81	355,85	7,69		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe						
ПОЛДНИК																				
Блины со стуженным 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 плодовоым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58						
Итого:			9,04	6,49	72,93	381,00	20,40	0,32	1,77	0,46	163,13	43,38	179,31	1,86						
ужин 1-ый																				
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,54	5,1	9,41	101,73	0,01	0,01	15,89	2,3	43,1	16,44	30	0,55						
Котлеты рубленые из птицы с соусом	294**	130	22,2	12,3	3,8	283	0	0,07	1,12	3,3	47,36	20	130,35	1,24						
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						
Итого:			35,50	26,01	112,31	897,73	1,28	0,76	27,16	9,85	217,03	138,34	458,30	5,50						
ужин 2-ой																				
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						
Итого:			1,80	0,33	20,60	95,00	0,00	2,97	40,31	0,20	133,00	35,00	21,50	0,20						
всего			94,66	99,30	415,43	3133,43	167,66	5,79	116,01	18,72	350,03	399,63	1301,26	17,64						
Седьмой день (воскресенье)																				
завтрак																				
Пудинг из творога со стуженным 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. пшеница 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						
Итого:			38,85	29,08	129,51	892,00	89,47	1,02	3,35	1,48	583,38	112,69	551,80	4,41						
обед																				
Салат из свежих огурцов	20**	100	0,74	6,01	2,33	133,00	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	Са	Мг	Р	Fe		
Ши 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	220	5,10	8,14	20,30	348,00	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		
ИТОГО:			32,88	30,78	62,36	1049,00	2,07	0,40	21,64	5,57	163,87	108,44	420,16	7,22		
ПОЛДНИК																
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		
ИТОГО:			6,96	14,06	60,10	464,00	0,01	0,19	6,60	1,56	25,48	29,80	68,60	2,15		
ужин 1-ый																
Салат из свежей капусты с огурцами	ТТК	100	1,40	5,10	8,89	88,00	0,00	0,66	168,60	5,54	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		
ИТОГО:			26,39	25,45	99,07	716,00	0,15	0,99	217,69	8,03	448,36	241,10	590,61	13,04		
ужин 2-ой																
Йогурт		110	4,18	3,3	14,08	102	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		
ИТОГО:			7,18	4,30	56,08	294,00	9,90	1,19	21,00	1,42	126,00	128,00	144,00	1,40		
всего			112,26	103,67	407,12	3415,00	101,60	3,79	270,28	18,06	574,36	620,03	1775,17	28,22		
Восьмой день (понедельник)																
завтрак																
Масло сливочное порциями	96*	15	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	Са	Мг	Р	Fe		
Макаронны 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		
ИТОГО:			20,98	26,00	81,09	654,00	40,26	0,35	0,88	1,61	331,25	184,40	112,13	2,89		
обед																
Салат Полоньский	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		
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		
ИТОГО:			28,19	31,10	83,35	1047,00	14,33	0,40	23,18	8,30	133,46	112,75	478,71	10,58		
полдник																
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		
ИТОГО:			6,20	7,65	51,96	300,00	42,80	0,20	1,13	1,30	27,75	31,80	81,94	2,17		
ужин 1-ый																
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,1	0,2	3,8	22	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		
ИТОГО:			28,24	26,68	119,77	912,00	0,10	0,29	19,39	4,60	80,41	88,56	238,97	3,68		
ужин 2-ой																
Растишка творог		95	4,18	3,3	14,08	102	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	Са	Мг	Р	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			
Итого:			4,98	4,10	33,68	196,00	9,90	1,11	21,00	0,82	142,00	62,00	110,00	4,60			
всего			88,59	95,53	369,85	3109,00	107,39	2,35	65,58	16,63	222,41	479,51	1021,75	23,92			
Девятый день (вторник)																	
завтрак																	
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	332	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		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			
Итого:			16,16	17,83	78,08	576,00	6,68	0,33	4,35	1,21	225,45	239,78	275,38	5,38			
обед																	
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	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*	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 апельсинов		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			
Итого:			33,85	29,26	108,41	1051,00	1,97	0,40	26,55	6,36	131,54	83,39	302,77	6,29			
полдник																	
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			
Итого:			11,88	19,30	64,70	441,40	0,07	0,65	4,17	0,40	110,89	36,57	166,95	1,87			
ужин 1-ый																	
Салат из сырых овощей	ТТК	100	1,1	6,02	3,78	108	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	Са	Mg	Р	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		
Итого:			22,52	24,49	78,50	931,00	14,90	0,92	29,81	9,82	123,26	195,98	508,52	7,25		
Ужин 2-ой																
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		
Итого:			2,80	0,43	43,70	98,00	0,00	3,04	122,31	0,40	167,40	50,00	50,50	0,70		
Всего			87,21	91,31	373,39	3097,40	23,62	5,34	187,19	18,19	290,66	605,72	1304,12	21,49		
Десятый день (среда)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	15	3,48	4,43	0,00	52,00	39,00	0,05	0,11	0,03	132,00	5,30	75,00	0,15		
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		
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		
Итого:			34,90	25,88	92,60	743,00	39,12	1,53	1,74	1,58	421,15	74,46	310,24	5,61		
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	100	0,95	6,1	3,04	71	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**	200	7,1	6,52	47,35	295	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		
Итого:			30,44	34,01	90,54	1047,00	1,97	0,40	25,25	7,44	118,37	89,55	381,74	8,86		
полдник																
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		
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
Итого:			7,44	13,16	91,50	510,00	0,30	0,16	0,00	1,04	18,42	12,18	67,84	0,68		

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		
ужин 1-ый																
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,54	5,1	9,41	101,73	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		
Итого:			28,30	27,91	122,91	838,73	17,59	0,93	26,69	7,63	192,61	133,83	396,97	9,18		
ужин 2-ой																
Йогурт		110	4,18	3,3	14,08	102	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		
Итого:			4,98	3,90	34,68	196,00	9,90	1,11	11,00	0,42	148,00	68,00	120,00	4,80		
ВСЕГО			106,06	104,86	432,23	3334,73	68,88	4,13	64,68	18,11	340,61	378,02	1276,79	29,13		
Одннадцатый день (четверг)																
завтрак																
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*	230/10	6,55	11,83	57,74	364	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		
Итого:			14,59	19,92	131,95	764,00	59,81	0,45	10,21	1,75	274,00	51,80	218,30	2,47		
обед																
Салат из свежих огурцов	20**	100	0,74	6,01	2,33	133,00	0,00	0,06	4,70	0,18	22,33	13,20	39,70	0,57		
Ши 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 рубленые из птицы с соусом	294**	130	15,2	12,3	3,8	283	0	0,07	1,12	3,3	47,36	20	130,35	1,24		
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		
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	Са	Мг	Р	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			
ИТОГО:			35,54	34,88	75,00	1114,00	1,97	0,40	22,24	6,57	205,17	261,45	588,62	12,88			
ПОЛДНИК																	
Пицца школьная	413**	100	9,9	16,2	30,3	299	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			
ИТОГО:			10,10	16,24	56,03	399,00	34,31	0,24	13,39	1,54	106,26	28,76	133,06	1,44			
УЖИН 1-ый																	
Салат из свежей капусты с огурцами	ТТК	100	1,40	5,10	8,89	88,00	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 плодовоым 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			
ИТОГО:			29,74	29,47	88,20	756,00	0,29	29,63	169,64	7,43	397,48	233,60	635,62	16,49			
УЖИН 2-ой																	
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			
ИТОГО:			8,90	7,50	46,60	297,00	8,55	0,10	20,86	0,79	127,00	56,00	98,00	4,54			
Двенадцатый день (пятница)																	
завтрак																	
Масло сливочное порциями	96*	15	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			
ИТОГО:			20,98	26,00	81,09	654,00	40,26	0,35	0,88	1,61	331,25	184,40	112,13	2,89			
всего			98,87	108,01	397,78	3330,00	104,93	30,82	236,34	18,08	524,48	631,61	1673,60	37,82			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe						
обед																				
Салат Полоньский	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 тушеная 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						
ИТОГО:			36,74	35,30	103,41	1057,00	2,62	0,40	35,82	10,55	135,34	123,56	433,68	8,21						
ПОЛДНИК																				
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						
ИТОГО:			7,40	14,30	64,90	458,00	0,00	0,62	4,00	1,68	58,60	44,20	90,20	2,00						
ужин 1-ый																				
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 тушеная 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						
ИТОГО:			20,68	18,96	88,03	702,70	5,93	0,50	71,30	1,60	143,05	122,04	320,05	4,59						
ужин 2-ой																				
Растишка творог		95	4,18	3,3	14,08	102	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						
ИТОГО:			7,18	4,30	56,08	294,00	9,90	1,19	21,00	1,42	126,00	128,00	144,00	1,40						
Всего			92,98	98,86	393,51	3165,70	58,71	3,06	133,00	16,86	269,05	602,20	1100,06	19,09						

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
Тринадцатый день (суббота)																	
завтрак																	
Сыр порциями	97*	15	3,48	4,43	0,00	52,00	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			
ИТОГО:			24,15	23,89	93,20	669,00	95,02	1,57	0,21	4,16	240,67	255,30	410,50	8,42			
обед																	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27**	100	1,1	6,1	3,74	74,13	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*	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. 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			
ИТОГО:			35,44	41,40	93,88	1123,13	13,58	0,40	65,79	6,25	104,90	64,69	276,62	7,12			
ПОЛДНИК																	
Блины со стуженным 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			
ИТОГО:			8,80	6,47	74,84	388,00	20,41	0,34	1,48	0,91	177,40	54,80	178,10	2,09			
ужин 1-ый																	
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,1	17,49	0,5	14	20	26	0,9			
Запеканка картофельная с мясом	284**	250	18,30	20,10	20,90	512,00	16,60	0,85	8,52	9,57	82,30	179,53	478,10	6,40			
Компот из яюма	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			
ИТОГО:			24,62	20,81	88,96	814,00	16,60	1,08	26,01	10,87	125,50	216,89	571,50	8,66			

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
Ужин 1-ый																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	24**	100	0,95	6,1	3,04	71	0	0,08	9,43	0,3	27,18	16,5	30,1	0,77			
Тефтели со 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			
Итого:			22,25	24,27	93,45	753,00	30,09	0,31	16,20	3,07	75,19	78,41	260,50	3,00			
Ужин 2-ой																	
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			
Итого:			2,80	0,43	43,70	98,00	0,00	3,04	122,31	0,40	167,40	50,00	50,50	0,70			
Всего			102,58	95,25	377,77	3175,00	122,06	4,76	169,30	11,46	242,59	347,49	1440,83	23,25			

При составлении меню использовались:

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

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

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

Технолог



Бурцева Г.В.

Экономист по ценам



Некрасова И.Б.