

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова



И.А. Петрова

« 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 2»



Быкова О.Л.

« 20 г.

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. ценность (ккал) | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|---|------|---------------------|---|----|---------------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | | Белки | | Жиры | Углеводы | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| | | | | 5 | 6 | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | |

Первая неделя

Понедельник

| Завтрак: | | 250/5 | 10,21 | 43,7 | 306,21 | 0,17 | 0,46 | 0,02 | 0,36 | 190,11 | 234 | 46,62 | 2,95 |
|--------------------------|----------|---------------------------------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 104/2008 | Каши гречневая вязкая на молоке | 10 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0,28 | 0 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 2. | 365/2008 | Масло сливочное (порциями) | 200 | 0,12 | 0 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 3. | 300/2008 | Чай с сахаром | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 0,03 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,05 | 15 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 5. | | Фрукты (Яблоки свежие) | 640 | 12,67 | 18,21 | 83,84 | 0,25 | 15,76 | 0,46 | 225,58 | 274,83 | 67,22 | 7,29 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|-----|-------|-------|--------|----------|-------|------|------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1. | 247/2008 | Овощная поджаренная (Огурцы соленные) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 15 | 12 | 0,72 | | |
| 2. | 71/2008 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 0,15 | 7,8 | 0,21 | 1,54 | 56,25 | 137,91 | 41,5 | | |
| 3. | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 13,22 | 14,94 | 9,02 | 0,06 | 0,17 | 0,04 | 0,58 | 33,74 | 107,1 | 16,56 | | |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 0,09 | 0,05 | 0 | 1,19 | 13,66 | 56,57 | 20,83 | | |
| 5. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | | |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | | |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | | |
| Итого за обед: | | | 860 | 31,78 | 31,63 | 113,95 | 0,73 | 11,14 | 0,26 | 3,42 | 183,68 | 409,27 | 107,09 | | |
| Итого за день: | | | | 44,45 | 49,84 | 197,79 | 1,474,97 | 0,98 | 26,9 | 0,28 | 3,88 | 409,26 | 684,1 | 174,31 | 12,75 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Энцельт (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|---|------|----------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | К | Мg | Fe |
| | | | | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120 | 12,82 | 14,06 | 6,89 | 212,1 | 0,07 | 0,16 | 0 | 0,78 | 33,04 | 134,47 | 25,55 | 1,12 |
| 2. | 241/2008 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 | 0,13 | 7,69 | 0,02 | 0,23 | 41,15 | 88,76 | 29,09 | 1,19 |
| 3. | 282/2008 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 550 | 20,65 | 21,8 | 75,25 | 589,49 | 0,64 | 11,45 | 0,16 | 1,21 | 110,26 | 305,89 | 84,19 | 4,01 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 31/2008 | Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60 | 1,82 | 6,83 | 6,46 | 94,2 | 0,04 | 6,72 | 0,13 | 1,39 | 11,92 | 31,39 | 10,03 | 0,44 |
| 2. | 37/2008 | Борщ с капустой и картофелем | 250/5 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 3. | 163/2008 | Рыба (филе) отварная с соусом томатным | 110 | 13,53 | 5,28 | 0,47 | 110,11 | 0,06 | 0,32 | 0,01 | 1,19 | 20,9 | 155,09 | 21,89 | 0,54 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 180 | 4,66 | 6,1 | 48,33 | 270,22 | 0,04 | 0,23 | 0 | 0,34 | 3,98 | 47,65 | 12,13 | 0,63 |
| 5. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 860 | 25,82 | 25,35 | 106,8 | 771,46 | 0,59 | 21,03 | 0,15 | 5,48 | 107,24 | 355,89 | 105,86 | 4,61 |

Всего за день:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|
| | | | | 46,47 | 47,15 | 182,05 | 1360,95 | 1,23 | 32,48 | 0,31 | 6,69 | 217,5 | 661,78 | 190,05 | 8,62 |
|--|--|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|-------|--------|--------|------|

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Энцен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|---------------------|---|------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 112/2008 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5 | 7,51 | 9,04 | 42,65 | 282,56 | 0,16 | 0,36 | 0,02 | 0,21 | 138,35 | 180,37 | 44,27 | 3,1 | | |
| 2. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 | | |
| 3. | 366/2008 | Сыр (порциан) | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 0,01 | 0,4 | 0,07 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 | | |
| 4. | | Кондитерские изделия (коржик молочный) | 40 | 2,45 | 4,43 | 29,18 | 166,4 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 10,06 | 0,02 | 0 | 0,49 | | |
| 5. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 | | |
| | | Итого за завтрак: | 550 | 17,8 | 21,06 | 100,44 | 666,28 | 0,23 | 3,67 | 0,09 | 0,32 | 411,46 | 341,18 | 65,51 | 5,07 | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 1/2008 | Овощная подгарнировка (Внегрет овошной) | 60 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 2,72 | 12,15 | 19,01 | 9,73 | 0,4 | | |
| 2. | 42/2008 | Рассольник "Ленинградский" | 250/5 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,1 | 16,78 | 0,02 | 2,42 | 27,7 | 65,75 | 32,55 | 1,03 | | |
| 3. | ТУ 030 | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 120 | 15,16 | 16,25 | 10,99 | 230,32 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,59 | 11,09 | 107,56 | 19,8 | 0,86 | | |
| 4. | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,57 | 0,25 | 0,23 | 0 | 0,58 | 46,37 | 243,31 | 63,52 | 5,38 | | |
| 5. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 | | |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 | | |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 | | |
| | | Итого за обед: | 865 | 35,83 | 40,62 | 155,67 | 1032,04 | 0,84 | 18,59 | 0,09 | 7,99 | 168,33 | 514,14 | 149,41 | 10,31 | | |
| | | Итого за день: | | 53,63 | 61,68 | 256,11 | 1698,32 | 1,07 | 22,26 | 0,18 | 8,31 | 579,79 | 855,32 | 214,92 | 15,38 | | |

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пит. вещества (гр) | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |

четверг

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1. | 9/2008 | Салат из моркови | 60 | 0,68 | 6,05 | 6,23 | 82,08 | 0,02 | 2,64 | 0,06 | 2,85 | 21,55 | 22,11 | 15,51 | 0,65 |
| 2. | 132/2008 | Омлет "Натуральный" | 220 | 19,7 | 30,53 | 5,14 | 374,14 | 0,07 | 0,64 | 0,14 | 0,98 | 122,29 | 156,57 | 16,96 | 1,32 |
| 3. | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 555 | 27,59 | 38,85 | 67,44 | 734,44 | 0,54 | 3,4 | 0,21 | 3,88 | 213,87 | 290,37 | 58,17 | 3,4 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 32/2008 | Овощная поджаренная (Салат картофельный с соевыми огурцами) | 60 | 0,96 | 3,16 | 7,61 | 61,73 | 0,05 | 7,5 | 0,13 | 2,78 | 19,39 | 30,84 | 12,76 | 0,59 |
| 2. | 45/2008 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 3. | 210/2008 | Курица в соусе с томатом | 85 | 24,44 | 29,48 | 3,85 | 378,46 | 0,05 | 1,42 | 0,04 | 0,78 | 21,4 | 132,81 | 20,02 | 1,51 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 0 | 1,19 | 13,66 | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 825 | 38,32 | 43,35 | 104,92 | 965,13 | 0,76 | 12,12 | 0,18 | 4,96 | 101,72 | 355,88 | 100,46 | 6,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|-------|------|--------|---------|-----|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| | | Всего за день: | | 65,91 | 82,2 | 172,36 | 1699,57 | 1,3 | 15,52 | 0,39 | 8,84 | 315,59 | 646,25 | 158,63 | 10,11 |
|--|--|-----------------------|--|-------|------|--------|---------|-----|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

| № рецепта по сборн. | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |

Пятица

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------------------|------------|-------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1 | 114/2008 | Каша рисовая молочная жидкая | 250/5 | 6,37 | 8,23 | 40,56 | 261,38 | 0,04 | 1,51 | 0,02 | 0,21 | 39,39 | 117,76 | 20,4 | 0,51 |
| 2 | 366/2008 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 3 | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 5 | | Мучные изделия (Баранки) | 50 | 5,2 | 0,65 | 32,1 | 155,5 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14 | 57 | 22 | 1,3 |
| | | Итого за завтрак: | 550 | 18,3 | 14,98 | 98 | 603,02 | 0,19 | 1,85 | 0,07 | 0,29 | 262,66 | 305,19 | 59,2 | 3,05 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 7/2008 | Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты) | 60 | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 2 | 44/2008 | Суп из овощей | 250/5 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 45,75 | 23,6 | 0,67 |
| 3 | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120 | 12,82 | 14,06 | 6,89 | 212,1 | 0,07 | 0,16 | 0 | 0,78 | 33,04 | 134,47 | 25,55 | 1,12 |
| 4 | 241/2008 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,55 | 0,13 | 7,69 | 0,02 | 0,23 | 41,15 | 88,76 | 29,09 | 1,19 |
| 5 | 274/2008 | Кисель из концентрата витаминов. | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 865 | 24,74 | 33,66 | 104,02 | 826,64 | 0,68 | 24,55 | 0,05 | 3,94 | 143,72 | 347,77 | 103,81 | 4,47 |
| | | Всего за день: | | 43,04 | 48,64 | 202,02 | 1429,66 | 0,87 | 26,4 | 0,12 | 4,23 | 406,38 | 652,96 | 163,01 | 7,52 |

| № рецепт. по сборн. | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------|-----------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Суббота

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 107/2008 | Наша манная молочная жидкая | 250/5 | 7,71 | 10,01 | 38,67 | 276,17 | 0,06 | 0,37 | 0,01 | 0,65 | 140,06 | 120,07 | 19,19 | 0,46 |
| 2 | 270/2008 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 0,03 | 0,32 | 0,02 | 0,02 | 131,72 | 122,34 | 17,02 | 0,66 |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 4 | | Фрукты (Яблоки свежие) | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 20,8 | 14,3 | 11,7 | 2,86 |
| | | Итого за завтрак: | 610 | 15,05 | 15,77 | 97,44 | 597,68 | 0,16 | 13,69 | 0,03 | 0,67 | 297,58 | 272,71 | 51,41 | 4,28 |

| № рецепт. по сборн. | № рецепта | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------|-----------|---|------------|--------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 139/2008 | Подармироетка (Ябло отварное) | 55 | 6,99 | 6,33 | 0,39 | 86,35 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,33 | 10,04 | 32,95 | 1,98 | 0,47 | | |
| 2 | 63/2008 | Пиц из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 | | |
| 3 | ТУ 031 | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 11,04 | 15,72 | 8,66 | 220,54 | 0,05 | 1,15 | 0,03 | 0,53 | 26,81 | 89,68 | 14,72 | 1,09 | | |
| 4 | 221/2008 | Каша пшеничная вязкая | 180 | 11,12 | 6,39 | 44,24 | 278,14 | 0,14 | 0,05 | 0 | 0,31 | 24,95 | 144,25 | 31,79 | 3,83 | | |
| 5 | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 | | |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 | | |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 | | |
| | | Итого за обед: | 860 | 35,2 | 35,24 | 101,39 | 865,7 | 0,66 | 15,58 | 0,21 | 1,39 | 157,51 | 394,4 | 104,54 | 8,28 | | |
| | | Всего за день: | | 50,25 | 51,01 | 198,83 | 1463,38 | 0,82 | 29,27 | 0,24 | 2,06 | 455,09 | 667,11 | 155,95 | 12,56 | | |

| № по сборн. | № рецепт. | Наименование блюда | Выход (гр) | | Пищ. вещества (гр) | | Эн. цен-ть (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------|-----------|--------------------|------------|---|--------------------|------|-------------------|---|---------------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | 4 | 5 | Белки | Жиры | Углеводы | 8 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 2 | 3 | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |

Вторая неделя

Понедельник

| Завтрак: | | Выход (гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. цен-ть (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|----------|-----------|---|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 10/2/2008 | Каша "Дружба" | 8,15 | 10,36 | 43,65 | 299,92 | 0,07 | 0,36 | 0,01 | 0,17 | 135,45 | 129,96 | 25,61 | 1,09 |
| 2 | 28/7/2008 | Кофейный напиток с молоком | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 3 | | Бульброд с котлетой из говядины | 9,09 | 8 | 17,13 | 182,53 | 0,07 | 0,09 | 0 | 0,43 | 23,35 | 90,71 | 17,69 | 0,92 |
| 4 | | Кондитерские изделия (пряники) | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 25 | 4,5 | 0,4 |
| | | Итого за завтрак | 21,59 | 22,31 | 115,63 | 754,77 | 0,19 | 0,57 | 0,02 | 0,65 | 214,76 | 281,16 | 53,05 | 2,49 |
| Обед: | | Выход (гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. цен-ть (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 7/2008 | Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты) | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 2 | 4/2/2008 | Суп картофельный с бобовыми | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 3 | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 12,82 | 14,06 | 6,89 | 212,1 | 0,07 | 0,16 | 0 | 0,78 | 33,04 | 134,47 | 25,55 | 1,12 |
| 4 | 2/27/2008 | Макаронные изделия отварные | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 0 | 1,19 | 13,66 | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 5 | 10/2/2008 | Чай с сахаром | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 26,7 | 30,77 | 102,5 | 803,4 | 0,74 | 14,74 | 0,01 | 4,88 | 119,16 | 345,29 | 101,85 | 6,07 |
| | | Всего за день: | 48,29 | 53,08 | 218,13 | 1558,17 | 0,93 | 15,31 | 0,03 | 5,53 | 333,92 | 626,45 | 154,9 | 8,56 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 | 141/2008 | Запеканка из творожной массы со сгущ. молоком | 150,30 | 27,68 | 11,47 | 27,57 | 324,22 | 0,08 | 0,58 | 0,09 | 0,57 | 253,65 | 309,96 | 41,79 | 0,86 |
| 2 | 366/2008 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 3 | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 5 | | Фрукты (Яблоки свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 1,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | | Итого за завтрак: | 575 | 35,01 | 18,17 | 67,61 | 580,86 | 0,17 | 15,92 | 0,14 | 0,65 | 486,92 | 456,89 | 72,09 | 5,4 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 1/2008 | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 60 | 0,76 | 6,08 | 4,99 | 77,56 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 2,72 | 12,15 | 19,01 | 9,73 | 0,4 |
| 2 | 42/2008 | Рассолыник "Ленинградский" | 250/5 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,1 | 16,78 | 0,02 | 2,42 | 27,7 | 65,75 | 32,55 | 1,03 |
| 3 | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 13,22 | 14,94 | 9,02 | 223,31 | 0,06 | 0,17 | 0,04 | 0,58 | 33,74 | 107,1 | 16,56 | 1,09 |
| 4 | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,57 | 0,25 | 0,23 | 0 | 0,58 | 46,37 | 243,31 | 63,52 | 5,38 |
| 5 | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 865 | 34,73 | 40,91 | 143,16 | 980,56 | 0,85 | 18,71 | 0,13 | 6,35 | 184,99 | 530,86 | 144,56 | 9,03 |
| | | Всего за день: | | 69,74 | 59,08 | 210,77 | 1561,42 | 1,02 | 34,63 | 0,27 | 7 | 671,91 | 987,75 | 216,65 | 14,43 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | | Пищ. вещества (гр) | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|---|--------------------|------|-------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
| | | | 4 | 5 | Белки | Жиры | | Углеводы | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Среда

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 13,22 | 14,94 | 9,02 | 223,31 | 0,06 | 0,17 | 0,04 | 0,58 | 33,74 | 107,1 | 16,56 | 1,09 |
| 2. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 0 | 1,19 | 13,66 | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 3. | 283/2008 | Компот из сухофруктов витамин | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 550 | 24,24 | 21,76 | 104,72 | 714,61 | 0,57 | 0,37 | 0,05 | 3,45 | 118,42 | 242,18 | 61,2 | 4,83 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 31/2008 | Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60 | 1,82 | 6,83 | 6,46 | 94,2 | 0,04 | 6,72 | 0,13 | 1,39 | 11,92 | 31,39 | 10,03 | 0,44 |
| 2. | 37/2008 | Борщ с капустой и картофелем | 250/5 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 3. | ТУ 584 | Котлеты, рыбные с соусом томатным | 120 | 11,88 | 8,04 | 7,68 | 157,08 | 0,14 | 0,38 | 0,02 | 0,91 | 63,3 | 283,91 | 44,68 | 1,32 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 180 | 4,66 | 6,1 | 48,33 | 270,22 | 0,04 | 0,23 | 0 | 0,34 | 3,98 | 47,65 | 12,13 | 0,63 |
| 5. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 6. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 870 | 24,17 | 28,11 | 114,01 | 818,43 | 0,67 | 21,09 | 0,16 | 5,2 | 149,64 | 484,71 | 128,65 | 5,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| | | Всего за день: | | 48,41 | 49,87 | 218,73 | 1533,04 | 1,24 | 21,46 | 0,21 | 8,65 | 268,06 | 726,89 | 189,85 | 10,22 |
|--|--|-----------------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

| № рецепта по сбору | Наименование блюда | Выход (гр) | Питт. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|--------------------|------------|---------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |

Четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1 | 11/4/2008 | Каша рисовая молочная жидкая | 250/5 | 6,37 | 8,23 | 40,56 | 261,38 | 0,04 | 1,51 | 0,02 | 0,21 | 39,39 | 117,76 | 20,4 | 0,51 |
| 2 | 3/6/2008 | Сыр (порцирами) | 25 | 5,8 | 7,38 | 0 | 91 | 0,01 | 0,4 | 0,07 | 0,1 | 250 | 135 | 12,5 | 0,28 |
| 3 | 2/4/2008 | Кисель из концентрата витаминов | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 5 | | Булочные изделия (Булочка со ступл. молоком) | 50 | 3,63 | 2,5 | 30,65 | 161,27 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 6,98 | 0 | 0 | 0,76 |
| | | Итого за завтрак : | 555 | 19,13 | 18,31 | 113,53 | 694,54 | 0,12 | 1,93 | 0,09 | 0,31 | 302,05 | 268,76 | 36,4 | 1,95 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 2/1/2008 | Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной) | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,7 | 45,21 | 0,01 | 1,42 | 0 | 3,02 | 17,5 | 19,12 | 18,38 | 0,68 |
| 2 | 5/9/2008 | Суп-пюре из разных овощей | 250/15 | 2,89 | 5 | 13,03 | 108,65 | 0,05 | 4,13 | 0,01 | 0,31 | 64,67 | 64,25 | 21,58 | 0,65 |
| 3 | 1/1/030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120 | 12,82 | 14,06 | 6,89 | 212,1 | 0,07 | 0,16 | 0 | 0,78 | 33,04 | 134,47 | 25,55 | 1,12 |
| 4 | 2/27/2008 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,05 | 0 | 1,19 | 13,66 | 56,57 | 20,83 | 1,1 |
| 5 | 2/82/2008 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед : | 875 | 27,19 | 28,93 | 108,42 | 804,11 | 0,66 | 9,36 | 0,15 | 5,5 | 164,94 | 357,07 | 115,89 | 5,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | | Итого за день: | | 46,32 | 47,24 | 221,95 | 1498,65 | 0,78 | 11,29 | 0,24 | 5,81 | 466,99 | 625,83 | 152,29 | 7,2 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | 8 | 7 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |

Питание

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. | 11.5/2008 | Капша яичная молочная жидкая | 250/5 | 8,99 | 8,3 | 49,18 | 307,08 | 0,1 | 0,35 | 0,01 | 0,9 | 145,6 | 238,31 | 53,33 | 0,98 |
| 2. | 16.5/2008 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0,28 | 0 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 3. | 1.09/2008 | Яйцо отварное | 55 | 6,99 | 6,33 | 0,39 | 86,35 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,33 | 10,04 | 32,95 | 1,98 | 0,47 |
| 4. | 294/2008 | Чай с льняном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 5. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 6. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | 575 | 19,99 | 22,31 | 90,4 | 645,25 | 0,52 | 3,53 | 0,04 | 1,34 | 180,46 | 343,15 | 77,8 | 3,42 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 24.7/2008 | Овощная подгарнировка (Огурцы соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
| 2. | 6.1/2008 | Шн из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
| 3. | 18.1/2008 | Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,2 | 23,5 | 0,01 | 0,66 | 26,48 | 291,98 | 57,85 | 3,36 |
| 4. | 28.3/2008 | Комлот из сухофруктов витамин | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 5. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| 6. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за обед: | 810 | 31,48 | 24,39 | 100,76 | 752,4 | 0,71 | 41,01 | 0,17 | 2,62 | 194,37 | 459,38 | 126,96 | 8,14 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Всего за день: | | 51,47 | 46,7 | 191,16 | 1397,65 | 1,23 | 44,54 | 0,21 | 3,96 | 374,83 | 802,53 | 204,76 | 11,56 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн. цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------|---------------------|--------------------|------------|--------------------|------|----------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |

Суббота

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | 110/2008 | Каша перловая вязкая | 250/5 | 8,63 | 8,96 | 49,11 | 311,62 | 0,06 | 0,35 | 0,01 | 0,68 | 140,08 | 227,58 | 51,44 | 0,98 |
| 2 | 287/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 4 | | Фрукты (блоки свежие) | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 20,8 | 14,3 | 11,7 | 2,86 |
| 5 | | Итого за завтрак: | 610 | 12,52 | 11,28 | 92,5 | 526,74 | 0,14 | 13,47 | 0,02 | 0,73 | 216,34 | 293,37 | 71,89 | 4,22 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 1 | 139/2008 | Поджаренная (яйцо отварное) | 55 | 6,99 | 6,33 | 0,39 | 86,35 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,33 | 10,04 | 32,95 | 1,98 | 0,47 |
| 2 | 71/2008 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 0,15 | 7,8 | 0,21 | 1,54 | 56,25 | 137,91 | 41,5 | 1,42 |
| 3 | 19/030 | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 120 | 15,16 | 16,25 | 10,99 | 250,32 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,59 | 11,09 | 107,56 | 19,8 | 0,86 |
| 4 | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 180 | 10,48 | 6,52 | 54 | 316,57 | 0,25 | 0,23 | 0 | 0,58 | 46,37 | 243,31 | 63,52 | 5,38 |
| 5 | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5 | 16 | 3,5 | 0,3 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| 8 | | Итого за обед: | 855 | 42,81 | 37,78 | 121,23 | 997,06 | 0,87 | 8,07 | 0,24 | 3,04 | 142,59 | 588,36 | 147,05 | 9,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| Всего за день: | | | | 55,33 | 49,06 | 213,73 | 1523,8 | 1,01 | 21,54 | 0,26 | 3,77 | 358,93 | 881,73 | 218,94 | 14,12 |
|-----------------------|--|--|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 1,1-1,8 лет:

| | Пищ. вещества (гр) | | | Энергет. (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------|--------------------|--------|----------|-----------------|--------|---------------|------|-------|---------|--------|---------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | 7 | 8 | В1 | С | А | Е | П | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 14 | 15 | | |
| 1 день | 44,45 | 49,84 | 197,79 | 1424,97 | 0,98 | 26,9 | 0,24 | 3,88 | 409,26 | 684,1 | 174,31 | 12,75 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| 2 день | 46,47 | 47,15 | 182,05 | 1360,95 | 1,23 | 32,48 | 0,18 | 8,31 | 579,79 | 855,32 | 214,92 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | 15,38 | 10,11 | |
| 3 день | 53,63 | 61,68 | 236,11 | 1698,32 | 1,07 | 22,26 | 0,19 | 8,84 | 315,59 | 646,25 | 158,63 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | |
| 4 день | 65,91 | 82,2 | 172,36 | 1699,57 | 1,3 | 15,52 | 0,12 | 4,23 | 406,38 | 652,96 | 163,01 | 7,52 | 12,56 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| 5 день | 43,04 | 48,64 | 202,02 | 1429,66 | 0,87 | 26,4 | 0,24 | 2,06 | 455,09 | 667,11 | 155,95 | 12,56 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| 6 день | 50,25 | 51,01 | 198,83 | 1463,38 | 0,82 | 29,27 | 0,24 | 2,06 | 455,09 | 667,11 | 155,95 | 12,56 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| 7 день | 48,29 | 53,08 | 218,13 | 1558,17 | 0,93 | 15,31 | 0,03 | 5,53 | 333,92 | 626,45 | 154,9 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | 15,38 | |
| 8 день | 69,74 | 59,08 | 210,77 | 1561,42 | 1,02 | 34,63 | 0,27 | 7 | 671,91 | 987,75 | 216,65 | 14,43 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | 15,38 | 10,11 | |
| 9 день | 48,41 | 49,87 | 218,73 | 1533,04 | 1,24 | 21,46 | 0,21 | 8,65 | 268,06 | 726,89 | 189,85 | 10,22 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| 10 день | 46,32 | 47,24 | 221,95 | 1498,65 | 0,78 | 11,29 | 0,24 | 5,81 | 466,99 | 625,83 | 152,29 | 7,2 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| 11 день | 51,47 | 46,7 | 191,16 | 1397,65 | 1,23 | 44,54 | 0,21 | 3,96 | 374,83 | 802,53 | 204,76 | 11,56 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| Итого: | 55,33 | 49,06 | 213,73 | 1523,8 | 1,01 | 21,54 | 0,26 | 3,77 | 358,93 | 881,73 | 218,94 | 14,12 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | |
| Среднедневное | 623,31 | 645,55 | 2483,63 | 18149,58 | 12,48 | 301,6 | 2,74 | 68,73 | 4858,25 | 8818,7 | 2194,26 | 133,03 | 11,09 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 |
| в норме 50 | 51,94 | 53,80 | 206,97 | 1512,47 | 1,04 | 25,13 | 0,23 | 5,73 | 404,85 | 734,89 | 182,86 | 11,09 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | 15,38 |
| 45 | 45 | 46 | 191,5 | 1360 | 0,7 | 35 | 0,21 | 6 | 600 | 600 | 150 | 9 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 | 15,38 |
| Выполнение % | 115,42 | 116,95 | 108,08 | 111,21 | 148,57 | 71,81 | 0,05 | 95,46 | 67,48 | 122,48 | 121,90 | 123,18 | 11,09 | 8,62 | 15,38 | 10,11 | 7,52 | 12,56 |

Использована литература:

1. Санитарно-гигиенические нормативы, регламенты блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2008 г.

