УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГОУ ТО «Барсуковская школа им. А.М. Гаранина»

_____ В.А. Ананьев

Приказ № 306-од от «30» августа 2024 года

Примерное цикличное двухнедельное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Барсуковская школа имени А.М. Гаранина» для организации питания обучающихся (воспитанников) от 12 до 18 лет

1 день (понедельник)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Каша вязкая молочная овсяная	212	176	250	10,3	11,1	38,9	295,5								
Кофейный напиток с молоком	465	187	200	2,8	2,5	13,6	88								
Бутерброд с сыром	63	178	60	10,40	13,50	15,00	223,50								
Яблоко	82	177	114	0,40	0,40	9,80	44,00								
Итого				**23,90**	**27,50**	**77,30**	**651,00**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Молоко кипяченое	515	137	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Печенье	589	145	30	2,25	2,93	22,20	125,10	0,02	-	-	1,05	8,70	27,00	6,00	0,64
Итого				**8,05**	**7,93**	**30,20**	**225,10**								
Обед															
Помидор свежий	148	100	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	-	0,05	8,90	15,15	7,05	0,25
Огурец свежий	148	100	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	-	0,05	8,90	15,15	7,05	0,25
Рассольник ленинградский	100	3	300	2,37	6,12	16,08	129,00	0,11	8,49	-	2,82	21,81	75,72	31,44	1,07
Сметана	433	133	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Капуста тушеная	423	134	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
Котлета из птицы	372	128	130	20,05	12,44	9,70	237,73	0,08	1,11	75,95	0,74	51,44	127,76	24,40	1,79
Компот из чернослива с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**40,78**	**28,87**	**109,44**	**872,43**								
Полдник															
Яблоко	82		186	0,65	0,65	16,00	71,80								
Ряженка	516	138	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
Булочка Пермская	554	139	75	4,80	9,40	39,00	260,00	0,07	-	0,07	0,70	13,00	43,00	7,00	0,70
Итого				**10,60**	**14,40**	**47,00**	**360,00**								
Ужин															
Салат из капусты	1	142	100	1,60	6,10	8,70	96,00	0,03	19,70	-	2,80	45,60	31,10	17,30	0,60
Рис отварной	385	125	180	4,51	6,51	46,62	263,16	0,03	0,00	32,40	0,35	8,64	98,01	31,86	0,02
Котлета рыбная	345	124	150	20,90	3,20	14,40	170,00	0,11	0,60	1,50	0,03	0,60	240,00	34,50	0,90
Сок персиковый	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**35,11**	**17,01**	**131,22**	**819,66**								
Всего				**118,44**	**95,71**	**395,16**	**2928,19**								

2 день (вторник)

Наименование блюда	№ рецепту ры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка из творога с джемом	279	179	220	31,80	15,40	30,00	388,00								
Чай с лимоном	459	173	200	0,30	0,10	9,50	40,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Мандарин	82	177	136	0,80	0,20	7,50	38,00								
Итого				**36,65**	**17,15**	**72,70**	**597,00**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Сок яблочный	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60
Сыр твердый порциями	100	1	30	7,70	7,80	-	102,90	0,09	0,20	0,07	0,20	270,00	177,00	15,00	0,30
Итого				**12,50**	**8,40**	**44,80**	**306,40**								
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	103	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	-	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
Щи из свежей капусты с картофелем	142	102	300	6,98	10,60	9,80	163,70	0,07	23,10	0,10	2,90	56,60	94,10	32,00	1,20
Сметана	433	133	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Макароны отварные	291	95	180	6,80	0,80	34,80	174,00	0,07	0,01	-	0,90	6,80	42,80	42,80	0,94
Птица в соусе с томатом	367	56	120	16,90	18,30	3,80	247,00	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,52
Пряник	589	76	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	-	-	1,20	5,50	25,00	4,50	0,50
Кисель из концентратов	503	92	200	1,40	-	-	122,00	-	-	-	-	1,00	-	-	0,10
Батон нарезной	108	111	50	3,75	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**45,64**	**35,15**	**144,26**	**1197,40**								
Полдник															
Мандарин	82		164	0,96	0,24	9,00	45,82								
Снежок	516	138	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Ватрушка "Лакомка"	546	70	75	12,60	17,40	21,60	293,00	0,04	0,10	97,50	0,60	83,80	125,10	13,30	0,51
Итого				**18,40**	**22,40**	**29,60**	**393,00**								
Ужин															
Салат из свежих помидоров и огурцов	19	104	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	-	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
Картофельное пюре	377	55	250	5,25	10,00	15,25	170,00	0,20	6,25	49,75	0,25	63,75	128,75	41,00	1,45
Гуляш из говядины	327	53	120	18,70	17,00	4,20	245,00	0,04	0,60	26,00	0,70	16,90	155,90	23,50	2,67
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	508	75	200	0,50	-	27,00	110,00	0,01	0,50	-	-	28,00	19,00	7,00	1,50
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**32,45**	**33,10**	**91,35**	**793,50**								
Всего				**145,64**	**116,20**	**382,71**	**3287,30**								

3 день (среда)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Каша рисовая вязкая	217	174	250	3,75	5	39,3	289,5								
Какао с молоком	462	175	200	3,3	2,90	13,80	94,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Масло сливочное	79	190	20	0,32	14,4	0,26	146,36								
Груша	82	177	112	0,40	0,30	10,30	47,00								
Итого				**11,52**	**24,05**	**89,36**	**707,86**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Молоко кипяченое	515	137	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
Груша	82		188	0,67	0,50	17,29	78,90								
Зефир	590	144	50	0,60	0,10	39,40	161,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
Итого				**7,07**	**5,60**	**64,69**	**339,90**								
Обед															
Сельдь с луком	353	51	100	9,60	20,30	3,80	236,00	0,03	3,10	0,02	0,50	48,00	161,00	23,00	0,90
Суп с макаронными изделиями	157	17	300	2,85	6,09	19,68	144,9	0,048	1,14	-	3,09	11,7	35,7	10,8	0,54
Картофельная запеканка с мясом	334	52	280	30,40	22,30	25,00	421,00	0,30	16,20	36,50	1,00	44,00	321,00	64,30	4,94
Соус молочный для запекания	402	67	30	1,10	2,52	2,07	35,37	0,01	0,19	14,82	0,06	34,18	25,69	4,20	0,06
Компот из кураги с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**54,65**	**52,82**	**126,05**	**1200,77**								
Полдник															
Кефир	516	138	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
Булочка Российская	544	91	60	4,10	4,20	28,50	168,00	0,05	-	25,40	0,60	13,70	33,40	6,10	0,44
Итого				**9,90**	**9,20**	**36,50**	**268,00**								
Ужин															
Салат «Мозаика»	94	6	100	2,70	6,50	9,27	106,33	0,05	3,33	381,82	0,00	18,33	60,00	21,67	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	202	32	180	6,74	6,91	11,8	208,26	0,15	0	28,8	0,5	16,93	161,15	106,45	3,61
Рыба тушенная в томате с овощами	299	37	140	13,30	2,30	7,20	103,00	0,09	3,10	8,50	1,80	38,40	203,50	39,20	0,88
Напиток из шиповника	54-13хн-2020	147	200	0,64	0,25	15,15	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	82,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржаной	109	114	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,07	17,5	79	23,5	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
Итого				**30,48**	**16,96**	**84,72**	**687,39**								
Всего				**113,62**	**108,63**	**401,32**	**3203,92**								

4 день (четверг)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец свежий	148	186	60	0,4	0,06	1,14	6,6								
Омлет натуральный	268	185	200	17,00	27,00	4,30	328,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Кофейный напиток с молоком	465	187	200	2,80	2,50	13,60	88,00								
Апельсин	82	177	150	0,90	0,20	8,10	49,20								
Итого				**24,45**	**31,15**	**51,70**	**596,20**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,60
Сыр твердый порциями	100	1	30	7,70	7,80	-	102,90	0,09	0,20	0,07	0,20	270,00	177,00	15,00	0,30
Конфета	591	71	30	1,20	11,85	16,26	170,70	0,01	-	-	-	14,00	-	-	2,80
Чай с лимоном	494	93	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Итого				**12,80**	**20,05**	**56,06**	**452,10**								
Обед															
Салат из капусты	1	142	100	1,6	6,1	8,7	96	0,03	19,7	-	2,8	45,6	31,1	17,3	0,6
Суп картофельный с рыбой	120	27	300	13,29	4,71	19,29	172,5	0,21	14,49	28,26	0,87	53,82	204,75	52,77	1,71
Плов из отварной говядины	370	49	280	21,20	20,80	55,10	493,00	0,08	0,50	0,07	0,09	26,00	254,00	59,00	3,10
Компот из изюма с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**45,19**	**27,12**	**149,89**	**1029,00**								
Полдник															
Апельсин	82		150	0,90	0,20	8,10	49,20								
Йогурт питьевой	517	78	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	-	238,00	182,00	28,00	2,00
Булочка Пермская	554	139	75	4,80	9,40	39,00	260,00	0,07	-	0,07	0,70	13,00	43,00	7,00	0,70
Итого				**14,80**	**15,80**	**56,00**	**434,00**								
Ужин															
Винегрет овощной	47	89	100	1,32	3,20	6,60	61,00	0,05	6,20	-	4,60	22,80	41,90	18,00	0,79
Макароны отварные	291	95	180	6,80	0,80	34,80	174,00	0,07	0,01	-	0,90	6,80	42,80	42,80	0,94
Котлета из говядины	381	47	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
Масло сливочное	105	15	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
Сок яблочный	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,,55
Итого				**32,80**	**36,00**	**110,76**	**900,10**								
Всего				**130,04**	**130,12**	**424,41**	**3411,40**								

5 день (пятница)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веш-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	259	183	210	11,10	9,50	32,70	415,00								
Чай с сахаром	457	180	200	0,20	0,10	9,30	38,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Яблоко	82	177	114	0,40	0,40	9,80	44,00								
Итого				**15,45**	**11,45**	**77,50**	**628,00**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Сок апельсиновый	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Вафли	588	146	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,05	-	-	0,20	4,80	10,80	3,00	0,45
Запеканка из творога	279	122	200	42,13	12,27	33,73	413,33	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,27	51,20	1,48
Соус молочный к блюдам	403	135	40	1,33	2,47	2,55	37,80	0,01	0,26	15,20	0,05	45,12	32,97	5,42	0,07
Итого				**45,30**	**15,93**	**79,67**	**642,13**								
Обед															
Борщ с капустой и картофелем	128	22	300	2,19	6,00	12,78	114,00	0,06	12,36	-	2,88	41,40	63,60	31,50	1,44
Сметана	433	133	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Рис отварной	385	125	180	4,51	6,51	46,62	263,16	0,03	0,00	32,40	0,35	8,64	98,01	31,86	0,02
Печень говяжья по-строгоновски	356	48	100	16,20	14,10	5,90	215,00	0,25	9,80	726,53	4,40	26,40	289,50	17,70	6,03
Компот из кураги с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**33,86**	**29,72**	**141,16**	**971,86**								
Полдник															
Яблоко	82		186	0,65	0,65	16,00	71,80								
Кисель из концентратов	503	92	200	1,40	-	-	122,00	-	-	-	-	1,00	-	-	0,10
Булочка "Домашняя"	542	77	60	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	-	38,80	0,70	9,70	30,80	5,70	0,45
Итого				**5,60**	**6,70**	**27,80**	**311,00**								
Ужин															
Салат из свежих помидоров и огурцов	19	104	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	-	2,6	17	32	16	0,7
Картофель отварной с маслом	152	26	250	4,76	12,86	26,43	240,47	0,26	34,52	-	5,48	28,48	130,24	48,57	1,93
Биточки рыбные	345	124	150	20,90	3,20	14,40	170,00	0,11	0,60	0,03	1,50	0,60	240,00	34,50	0,90
Соус томатный с овощами	420	64	40	0,50	2,93	1,94	36,12	0,01	0,71	15,20	0,11	4,72	8,81	3,87	0,18
Напиток из шиповника	54-13хн-2020	147	200	0,64	0,25	15,15	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	82,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**34,80**	**25,34**	**102,82**	**780,39**								
Всего				**135,01**	**89,14**	**428,95**	**3333,38**								

6 день (понедельник)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Каша "Дружба"	260	182	250	6,94	8,30	33,30	319,40								
Кофейный напиток с молоком	465	187	200	2,80	2,50	13,60	88,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Сыр	54-1з	181	30	7,00	8,80	0,00	107,60								
Груша	82	177	112	0,40	0,30	10,30	47,00								
Итого				**20,89**	**21,35**	**82,90**	**693,00**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Кисель из концентрата	503	92	200	1,40	-	-	122,00	-	-	-	-	1,00	-	-	0,10
Мармелад фруктово-ягодный формовой	592	90	30	0,00	0,03	23,82	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,30	0,60	0,12
Итого				**1,40**	**0,03**	**23,82**	**218,30**								
Обед															
Сельдь с луком	353	51	100	9,60	20,30	3,80	236,00	0,03	3,10	0,02	0,50	48,00	161,00	23,00	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем	142	102	300	6,98	10,6	9,8	163,7	0,07	23,1	0,1	2,9	56,6	94,1	32	1,2
Сметана	433	133	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
Рагу из птицы	376	44	280	23,57	29,14	19,86	435,71	0,20	12,28	84,43	4,71	42,28	210,57	59,28	3,21
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	508	75	200	0,50	-	27,00	110,00	0,01	0,50	-	-	28,00	19,00	7,00	1,50
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**41,71**	**42,84**	**115,02**	**1017,11**								
Полдник															
Груша	82		188	0,67	0,50	17,29	78,90								
Кефир	516	138	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240,00	180,00	28,00	0,20
Ватрушка с повидлом	540	74	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
Итого				**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**								
Ужин															
Салат «Мозаика»	94	6	100	2,70	6,50	9,27	106,33	0,05	3,33	381,82	0,00	18,33	60,00	21,67	0,00
Рис отварной	385	125	180	4,51	6,52	46,62	263,16	0,04	-	32,40	0,35	8,64	98,01	31,86	0,03
Рыба тушенная в томате с овощами	299	37	140	13,30	2,30	7,20	103,00	0,09	3,10	8,50	1,80	38,40	203,50	39,20	0,88
Сок апельсиновый	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**28,61**	**16,52**	**124,59**	**762,99**								
Всего				**98,41**	**85,74**	**354,33**	**2791,40**								

7 день (вторник)

Наименование блюда	№ рецепту ры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веш-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	279	179	220	31,80	15,40	30,00	388,00								
Чай с сахаром	457	180	200	0,20	0,10	9,30	38,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Яблоко	82	177	114	0,4	0,4	9,8	44								
Итого				**36,15**	**17,35**	**74,80**	**601,00**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Кофейный напиток с молоком	465	136	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,00	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Вафли	588	146	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,05	-	-	0,20	4,80	10,80	3,00	0,45
Итого				**4,04**	**3,69**	**39,09**	**184,00**								
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	103	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	-	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
Суп рассольник Ленинградский	100	3	300	2,37	6,12	16,08	129,00	0,11	8,49	-	2,82	21,81	75,72	31,44	1,07
Сметана	433	133	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Капуста тушеная	423	134	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
Котлета из птицы	372	128	130	20,05	12,44	9,70	237,73	0,08	1,11	75,95	0,74	51,44	127,76	24,40	1,79
Компот из изюма с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**40,78**	**28,87**	**109,44**	**872,43**								
Полдник															
Снежок	516	138	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Булочка Российская	544	91	60	4,10	4,20	28,50	168,00	0,05	-	25,40	0,60	13,70	33,40	6,10	0,44
Яблоко	82		186	0,65	0,65	16,00	71,80								
Итого				**10,55**	**9,85**	**52,50**	**339,80**								
Ужин															
Салат из свеклы с чесноком	34	87	100	1,40	6,10	7,50	90,00	0,02	5,20	-	4,50	34,50	38,00	19,20	1,26
Каша гречневая рассыпчатая	202	32	180	6,74	6,91	11,8	208,26	0,15	0	28,8	0,5	16,93	161,15	106,45	3,61
Гуляш из говядины	327	53	120	18,70	17,00	4,20	245,00	0,04	0,60	26,00	0,70	16,90	155,90	23,50	2,67
Сок яблочный	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**34,94**	**31,21**	**85,00**	**833,76**								
Всего				**126,46**	**90,97**	**360,83**	**2830,99**								

8 день (среда)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Кукуруза консервированная	157	191	60	1,70	2,10	21,00	40,00								
Омлет натуральный	268	185	200	17,00	27,00	4,30	328,00								
Какао с молоком	462	175	200	3,30	2,90	13,80	94,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Мандарин	82	177	136	0,80	0,20	7,50	38,00								
Итого				**26,55**	**33,65**	**72,30**	**631,00**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Молоко кипяченое	515	137	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	-	240	180	28	0,2
Печенье	590	144	30	2,25	2,93	22,20	125,10	0,02	-	-	1,05	8,70	27,00	6,00	0,64
Итого				**8,05**	**7,93**	**30,20**	**225,10**								
Обед															
Салат из капусты	1	142	100	1,60	6,10	8,70	96,00	0,03	19,70	-	2,80	45,60	31,10	17,30	0,60
Суп рыбный с консервами	123	80	300	10,50	13,68	16,17	229,80	0,11	9,54	18,00	0,27	37,38	183,03	41,67	1,36
Жаркое по-домашнему	328	42	280	28,51	29,91	17,81	454,36	0,17	4,96	0,00	4,71	34,61	336,89	60,96	4,99
Сок вишневый	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	-	-	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**52,01**	**51,49**	**120,88**	**1157,66**								
Полдник															
Мандарин	82		164	0,96	0,24	9,00	45,82								
Йогурт питьевой	517	78	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	-	238,00	182,00	28,00	2,00
Ватрушка "Лакомка"	546	70	75	12,60	17,40	21,60	293,00	0,04	0,10	97,50	0,60	83,80	125,10	13,30	0,51
Итого				**22,60**	**23,80**	**38,60**	**467,00**								
Ужин															
Помидор свежий	148	100	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	-	0,05	8,90	15,15	7,05	0,25
Огурец свежий	148	100	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	-	0,05	8,90	15,15	7,05	0,25
Рис отварной	385	125	180	4,51	6,51	46,62	263,16	0,03	0,00	32,40	0,35	8,64	98,01	31,86	0,02
Шницель рыбный натуральный	310	164	150	23,21	1,99	14,81	170,00	0,26	4,40	30,60	1,40	101,40	318,41	53,21	1,91
Чай с лимоном	494	93	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**35,62**	**9,60**	**119,83**	**709,66**								
Всего				**144,83**	**126,47**	**381,81**	**3190,42**								

9 день (четверг)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Птица отварная	366	189	130	21,06	15,60	0,40	226,00								
Макароны отварные	256	188	180	6,78	0,81	34,84	173,88								
Кофейный напиток с молоком	165	187	200	2,80	2,50	13,60	88,00								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Апельсин	82	177	150	0,90	0,20	8,10	49,20								
Итого				**35,29**	**20,56**	**82,64**	**668,08**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Кисель из концентратов	503	92	200	1,40	-	-	122,00	-	-	-	-	1,00	-	-	0,10
Пряник	589	76	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	-	-	1,20	5,50	25,00	4,50	0,50
Соус молочный к блюдам	403	135	40	1,33	2,47	2,55	37,80	0,01	0,26	15,20	0,05	45,12	32,97	5,42	0,07
Запеканка из творога	279	122	200	42,13	12,27	33,73	413,33	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,27	51,20	1,48
Итого				**47,81**	**17,09**	**73,78**	**756,13**								
Обед															
Помидор свежий	148	100	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	-	0,05	8,90	15,15	7,05	0,25
Огурец свежий	148	100	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	-	0,05	8,90	15,15	7,05	0,25
Борщ с капустой и картофелем	128	22	300	2,19	6,00	12,78	114,00	0,06	12,36	-	2,88	41,40	63,60	31,50	1,44
Сметана	433	133	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Картофель отварной с маслом	152	26	250	4,76	12,86	26,43	240,47	0,26	34,52	0,00	5,48	28,48	130,24	48,57	1,93
Биточки из говядины	381	47	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
Соус томатный с овощами	420	64	40	0,50	2,93	1,94	36,12	0,01	0,71	15,20	0,11	4,72	8,81	3,87	0,18
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	508	75	200	0,50	-	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Хлеб ржаной	109	113	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого				**36,41**	**42,39**	**140,81**	**1094,29**								
Полдник															
Апельсин	82		150	0,90	0,20	8,10	49,20								
Ряженка	516	138	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Булочка Дорожная	543	72	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
Итого				**10,10**	**13,00**	**36,80**	**305,00**								
Ужин															
Каша молочная манная	227	30	250	7,77	8,22	39,05	261,50	0,10	1,72	50,25	0,65	171,13	152,97	25,50	0,58
Масло сливочное	105	15	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
Сыр твердый порциями	100	1	30	7,70	7,80	-	102,90	0,09	0,20	0,07	0,20	270,00	177,00	15,00	0,30
Рыба запеченная в омлете	337	38	150	23,85	11,7	4,8	221	0,14	0,75	0,09	6,15	60	304,5	37,5	1,5
Компот из кураги с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**46,82**	**45,23**	**102,81**	**1011,50**								
Всего				**176,43**	**138,27**	**436,84**	**3835,00**								

10 день (пятница)

Наименование блюда	№ рецептуры	№ Т.К.	Выход	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Каша рисовая вязкая	217	174	250	3,75	5,00	39,30	289,50								
Чай с лимоном	459	173	200	0,30	0,10	9,50	40,00								
Масло сливочное	79	190	20	0,32	14,40	0,26	146,36								
Батон нарезной	111	184	50	3,75	1,45	25,70	131,00								
Банан	82	177	143	1,80	0,60	22,80	96,00								
Итого				**9,92**	**21,55**	**97,56**	**702,86**								
Дополнительный завтрак (11.00)															
Кофейный напиток с молоком	465	136	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,00	1,30	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Конфета	591	71	30	1,20	11,85	16,26	170,70	0,01	-	-	-	14,00	-	-	2,80
Банан	82		157	2,00	0,65	25,00	105,40								
Итого				**6,40**	**15,20**	**57,16**	**355,10**								
Обед															
Винегрет овощной	47	89	100	1,32	3,20	6,60	61,00	0,05	6,20	-	4,60	22,80	41,90	18,00	0,79
Суп гороховый	128	20	300	6,59	6,34	19,60	161,70	0,28	6,97	-	-	45,70	104,60	42,40	2,40
Макароны отварные	291	95	180	6,80	0,80	34,80	174,00	0,07	0,01	-	0,90	6,80	42,80	42,80	0,94
Птица в соусе с томатом	367	56	120	16,90	18,30	3,80	247,00	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,52
Компот из чернослива с витамином С	494	131	200	0,30	0,01	17,50	72,00	-	0,10	-	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00			
Хлеб ржаной	109	113	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
Итого				**40,99**	**27,05**	**133,70**	**946,20**								
Полдник															
Сок апельсиновый	501	140	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Булочка Пермская	554	139	75	4,80	9,40	39,00	260,00	0,07	-	0,07	0,70	13,00	43,00	7,00	0,70
Итого				**5,80**	**9,60**	**59,20**	**346,00**								
Ужин															
Салат витаминный	2	88	100	1,30	6,20	6,10	85,00	0,04	13,30	-	2,90	35,50	32,60	20,50	1,02
Картофель отварной с маслом	152	25	250	4,76	12,86	26,43	240,47	0,26	34,52	-	5,48	28,48	130,24	48,57	1,93
Котлета из говядины	381	47	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	-	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
Масло сливочное	105	14	20	0,10	16,50	0,16	149,60	-	-	0,12	0,20	2,40	3,80	-	0,04
Напиток из шиповника	54-13хн-2020	147	200	0,64	0,25	15,15	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	82,00	3,00	3,00	1,00
Хлеб ржаной	109	114	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	-	-	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95
Батон нарезной	108	111	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого				**31,70**	**54,31**	**103,44**	**1030,87**								
Всего				**94,81**	**127,71**	**451,06**	**3381,03**								