

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СОШ № 2» ЗАТО п.Солнечный



О.А.Круглова/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Унитарного предприятия
«Комбинат школьного питания»



Е.А.Горелкина

01.09.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-18 ЛЕТ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г.Назарово

Первый день



Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак															
261	Макароны запечен. с сыром	230 10	11,90	20,00	40,00	96,00	1,33	0,06	0,09	0,06	191,88	18,53	156,04	1,06	392,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Кондитерское изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
пром.	Хлеб 1сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:	530	18,02	30,35	105,98	96,00	1,79	0,18	0,11	4,06	213,68	29,03	180,94	2,3	841,00
Обед															
пром.	Овощи свежие (или соленые) в Суп картоф.с вермиш,с	50	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
140	мясн/фрикад.	20 250	12,40	9,70	19,10	26,97	0,53	0,12	6,09	6,88	21,97	31,55	132,51	1,59	212,00
462	Тефтели из гов.с соусом томат.	100 50	12,20	17,30	13,20	5,02	0,00	0,03	0,08	0,40	27,80	21,45	106,20	0,90	259,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
631	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,93	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:	870	33,26	32,34	110,78	32,14	6,34	0,32	6,33	37,78	221,81	146,09	430,29	6,15	859,0
Полдник															
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
пром.	Кефир	250	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
	Итого:	350	12,90	13,20	64,20	52,72	1,08	0,10	0,33	0,58	235,82	34,70	235,16	1,06	430,00
	Всего за день:	1750	64,18	75,89	280,96	180,86	9,21	0,60	6,77	42,42	671,31	209,82	846,4	9,5	2130,0

Второй день



Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы			ккал	
			белки г.	жиры г.	углевод. г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
311	Каша мол. пшенная с масл. сл.	230 6	8,40	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,00
685	Чай с молоком, сахаром	200	1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло слив.	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:	511	20,66	21,21	79,50	178,15	1,14	0,26	0,22	0,71	343,35	77,97	342,14	2,2	605,60
Обед															
613	Маринад овощной без томата	60	0,90	5,40	7,00	0,00	2,88	0,03	0,03	1,32	14,61	17,22	29,76	0,38	80,00
110	Суп картоф.с рисов. крупой	250	2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00
437	Гуляш с филе куриного	75 50	20,20	18,70	2,80	0,00	0,57	0,04	0,12	0,33	10,61	24,79	191,10	2,80	260,00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом сл.	200 7	5,60	5,90	35,90	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13	77,68	61,26	221,33	1,75	223,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	922	36,64	33,31	142,76	50,07	8,70	0,38	0,38	10,58	209,59	194,17	656,83	8,41	1011,00
Полдник															
648	Кисель плодово-ягодный	250	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,25	0,00	0,00	0,40	148,00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	120	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,00	55,00
	Итого:	430	4,24	10,12	62,90	0,00	0,00	0,09	0,04	14,00	16,25	0,00	0,00	16,88	465,00
	Всего за день:	1863	61,54	64,64	285,16	228,22	9,84	0,73	0,64	25,29	569,19	272,14	999,0	27,5	2081,6

Третий день



Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	ккал	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак															
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	90 50	20,20	9,50	4,60	14,65	1,65	0,12	0,11	1,03	22,98	31,53	138,99	0,80	184,00
520	Картофел. пюре с маслом сл.	200 7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,0	53,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	597	28,30	16,55	70,00	44,83	2,69	0,36	0,25	14,95	83,94	87,10	291,93	3,0	536,00
Обед															
71	Морковь отварная с маслом раст.	50	0,55	2,30	7,30	0,00	1,26	0,02	0,03	0,86	10,35	14,21	20,12	0,26	50,00
138	Суп картоф.с крупои с рыбными консервами	15 250	6,80	6,00	19,30	10,62	0,70	0,09	0,06	7,00	22,56	29,21	122,48	1,10	145,00
593	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	2,56	3,60	7,08	0,16	34,00
451	Котлета из говядины	100	14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
297	Каша гречневая с маслом сл.	200 7	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,66	174,66	248,06	5,30	264,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	952	37,29	31,11	143,96	63,28	8,05	0,50	0,43	90,04	171,95	273,51	613,15	9,94	986,00
Полдник															
пром.	Ряженка	250	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
84	Крендель сахарный	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	Итого:	350	12,90	13,20	64,20	52,72	1,08	0,10	0,33	0,58	235,82	34,70	235,16	1,06	430,0
	Всего за день:	1899	78,49	60,86	278,16	160,83	11,82	0,96	1,01	105,6	491,71	395,31	1140,2	14,0	1952,0

Четвертый день



Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р		
	1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
330	Бобовые отварные	200	4	18,90	5,10	43,20	23,60	1,43	0,61	0,18	5,76	187,89	149,02	336,15	7,28	297,00
157	Фрикадельки куриные	80	5	10,90	12,50	5,90	33,98	0,53	0,04	0,08	0,21	27,96	13,30	96,24	0,93	181,00
693	Какао на молоке	200		3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	539		37,20	21,65	96,70	75,58	2,84	0,76	0,39	6,49	339,48	206,79	574,98	9,9	726,00
Обед																
38	Горошек зеленый отварной	30		2,25	0,09	3,74	0,00	0,00	0,15	0,08	4,50	11,70	0,00	0,00	0,32	25,00
124	Щи со свежей капусты со сметаной	250	10	2,10	5,60	7,30	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44	88,00
394	Голубцы ленивые	100	40	8,30	6,50	7,70	9,8	0,09	0,02	0,06	0,97	25,45	18,88	71,18	0,85	122,00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	200	7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
пром.	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30		1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	917		22,59	19,60	101,80	66,8	1,61	0,48	0,34	33,42	154,49	98,91	300,22	6,92	671,00
Полдник																
366	Запеканка творожная с повидлом	120	25	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00
685	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
	Итого:	345		22,50	16,40	46,40	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,85	34,96	277,00	0,7	416,00
	Всего за день:	1801		82,29	57,65	244,90	238,63	4,50	1,31	1,10	40,45	742,8	340,66	1152,2	17,6	1813,0

Пятый день



Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				ккал
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Завтрак																
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120 25	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00	
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00	
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00	
	Итого:	405	29,78	21,28	71,30	155,30	0,82	0,15	0,37	0,54	262,85	52,46	320,50	1,5	604,00	
Обед																
пром.	Икра кабачковая (промышлен)	50	0,70	2,30	3,50	0,00	1,20	0,02	0,02	3,78	27,35	7,50	13,80	0,35	38,00	
110	Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00	
451	Биточки мясные	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00	
595	Соус молочный	50	1,00	2,70	3,10	13,35	0,09	0,01	0,03	0,13	26,83	3,36	21,96	0,05	40,00	
332	Макароны отвар. с маслом сл.	200 7	7,30	5,60	44,50	23,60	1,15	0,09	0,03	0,00	12,41	9,74	54,09	0,99	262,00	
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00	
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00	
	Итого:	937	33,44	30,31	161,06	75,06	9,52	0,42	0,36	11,76	208,79	139,16	445,75	6,31	1047,00	
Полдник																
пром.	Кефир	200	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00	
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00	
гп	Фрукт	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,00	47,00	
	Итого:	360	9,74	15,72	67,30	24,00	0,00	0,13	0,31	10,56	227,46	24,36	165,30	16,68	449,00	
	Всего за день:	1702	72,96	67,31	299,66	254,36	10,34	0,70	1,04	22,86	699,10	215,98	931,6	24,5	2100,0	

Шестой день



Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	К	Na	Cl
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
487	Курица отварная	100	25,20	21,20	0,40	53,58	0,78	0,06	0,14	0,98	20,76	21,16	178,76	1,98	275,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,65	174,66	248,06	5,30	264,00
пром.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
629	Чай с сахаром	200	0,01	0	13,80	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	54,00
	Итого:	537	36,99	29,17	67,28	92,91	2,55	0,32	0,29	3,23	102,07	207,05	453,06	7,8	661,00
Обед															
пром.	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	50	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	8,60	10,30	12,00	26,70	0,42	0,05	0,05	7,95	39,92	27,57	100,74	1,83	175,00
436	Жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	214,30	3,21	299,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	840	30,94	28,31	78,16	26,85	5,45	0,31	0,22	21,96	97,86	105,61	408,37	6,91	765,00
Полдник															
гп	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	24,75	0,00	0,25	0,03	0,00	4,50	14,40	10,00	14,40	3,50	107,00
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
	Итого:	350	8,65	7,85	72,55	28,72	1,33	0,09	0,06	4,52	38,76	20,34	84,26	4,36	397,00
	Всего за день:	1727	76,58	65,33	217,99	148,48	9,33	0,72	0,57	29,71	238,69	333,00	945,7	19,1	1823,0

Седьмой день



Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы			14	15
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная "Дружба"	230 6	7,10	9,80	37,30	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90	267,00
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:	511	20,86	22,21	80,10	187,61	1,19	0,22	0,28	0,98	393,42	75,33	360,01	1,8	618,60
Обед															
64	Свекла отварная с растительным маслом	80	1,00	5,90	4,80	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59	24,28	12,90	25,55	0,83	76,00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250 10	2,40	5,70	15,70	26,70	0,29	0,08	0,07	6,71	23,14	23,19	68,38	0,87	126,00
593	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	2,56	3,60	7,08	0,16	34,00
451	Биточки мясные из говядины	100	14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200 7	5,60	5,90	35,90	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13	77,68	61,26	221,33	1,75	223,00
631	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,93	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	977	31,24	32,41	149,96	79,36	11,45	0,38	0,38	10,28	253,32	195,75	598,30	7,60	1012,00
Полдник															
пром.	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,20	0,18	116,00
пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
	Итого:	400	13,60	14,14	66,60	66,70	1,29	0,15	0,33	11,12	249,38	36,04	235,06	17,04	453,00
	Всего за день:	1888,00	65,70	68,76	296,66	333,67	13,93	0,75	0,99	22,38	896,12	307,12	1193,4	26,5	2083,6

Девятый день



Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
				белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Fe	Ca	Mg
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	200	7	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,65	174,66	248,06	5,30	264,00
471	Фрикадельки мясные	75	30	9,80	7,10	7,70	12,94	0,19	0,03	0,07	0,02	19,49	15,36	80,57	0,71	134,00
685	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:	562		21,78	15,07	74,48	52,27	1,95	0,29	0,22	1,15	98,34	200,52	353,53	6,5	519,00
Обед																
гп	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60		0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,02	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
139	Суп картофельный с горохом	250		6,70	4,20	19,50	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90	144,00
487	Котлеты из говядины	100		14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
224	Овощное рагу	200		3,90	9,90	17,50	12,74	3,84	0,11	0,09	14,20	50,02	45,10	96,30	1,52	175,00
639	Компот с/ф	200		2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30		1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:	890		31,57	31,09	123,10	58,00	10,76	0,57	0,43	27,15	216,96	178,99	490,83	7,66	876,00
Полдник																
685	Чай с молоком	200		1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
84	Булочка сдобная	100		7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
	Итого:	400		9,30	9,24	73,40	37,72	1,13	0,10	0,14	10,28	79,76	16,43	109,01	16,9	418,00
	Всего за день:	1852		62,65	55,40	270,98	147,99	13,84	0,96	0,79	38,58	395,06	395,94	953,4	31,1	1813,0

Десятый день



Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
			белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	р*	Fe	и др.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная рисовая с маслом сл.	230 6	5,80	9,40	34,10	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25	140,31	31,22	141,13	0,48	247,00
693	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло сл.	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
гт	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:	511	20,16	22,31	81,80	188,53	1,20	0,17	0,29	0,98	396,94	80,89	360,72	2,19	624,60
Обед															
пром.	Икра кабачковая(промышл.)	50	0,70	2,30	3,50	0,00	1,20	0,02	0,02	3,78	27,35	7,50	13,80	0,35	38,00
134	Суп Крестьянский с (пшено), со сметаной	250 10	2,40	6,40	11,70	9,00	2,44	0,03	0,03	6,01	28,69	12,88	51,33	0,46	115,00
388	Биточки рыбные из горбуши	100	14,90	11,40	12,90	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11	215,00
593	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	2,55	3,60	7,08	0,16	34,00
520	Картофельное пюре с маслом слив.	200 7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
631	Напиток Лимонный	200	0,10	0,00	22,50	0,00	0,02	0,00	0,00	2,33	3,54	1,10	1,94	0,09	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	947	27,54	29,51	116,86	59,86	9,83	0,43	0,33	27,19	171,34	112,65	408,05	4,68	838,00
Полдник															
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Кондитерск.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	Итого:	300	8,40	7,80	67,60	28,72	1,28	0,08	0,06	4,02	38,36	18,34	83,86	3,66	376,00
	Всего за день	1758	56,10	59,62	266,26	277,11	12,31	0,68	0,68	32,19	606,64	211,88	852,6	10,5	1838,6

Одиннадцатый день



Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
			белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	К	Fe	и др.
к	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
332	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,30	5,60	44,50	23,60	1,15	0,09	0,03	0,00	12,41	9,74	54,09	0,99	262,00
487	Биточки из говядины	75	10,90	9,00	9,30	1,94	2,34	0,05	0,09	0,04	33,20	25,60	138,20	1,2	163,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
	Итого:	532	22,20	15,05	92,30	25,54	4,26	0,22	0,12	0,04	59,01	52,84	233,79	3,06	591,00
Обед															
пром.	Кукуруза отварная	45	2,25	0,09	3,74	0,00	0,00	0,15	0,08	4,50	11,70	0,00	0,00	0,32	25,00
134	Суп картофельный с макарон.изд.на кур/бул.	250	2,40	6,40	11,70	9,00	2,44	0,03	0,03	6,01	28,69	12,88	51,33	0,46	115,00
487	Курица отварная	100	25,20	21,20	0,40	53,58	0,78	0,06	0,14	0,98	20,76	21,16	178,76	1,98	275,00
593	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	2,55	3,60	7,08	0,16	34,00
297	Рис отварной с маслом сл.	200	4,60	5,90	42,70	39,33	0,92	0,06	0,06	1,13	61,81	68,69	133,98	1,36	246,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	932	42,19	36,50	139,30	112,65	7,79	0,46	0,42	14,42	216,40	173,22	506,99	6,84	1030,00
Полдник															
685	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
пром.	Кондитерс.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	Итого:	400	9,30	9,24	73,40	37,72	1,13	0,10	0,14	10,28	79,76	16,43	109,01	16,94	418,00
	Всего за день	1864	73,69	60,79	305,00	175,91	13,18	0,78	0,68	24,74	355,17	242,49	849,8	26,8	2039,0

Двенадцатый день



Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
			белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	энергетическая ценность	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша овсяная молочная с маслом сл.	230 6	7,70	11,30	31,10	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26	160,10	56,94	199,00	1,34	257,00
685	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло сл.	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
гт	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:	* 511	19,96	22,21	71,80	180,91	1,57	0,24	0,25	0,73	359,30	85,73	356,65	2,23	580,60
Обед															
гп	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,02	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
110	Борщ из свежей капусты, со сметаной	250 10	8,60	10,30	12,00	26,70	0,42	0,05	0,05	7,95	39,92	27,57	100,74	1,83	175,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
487	Котлета из говядины	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
639	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	850	32,64	32,41	96,66	54,22	7,34	0,31	0,25	41,70	198,34	120,89	408,97	8,77	805,00
Полдник															
685	Кефир	220	5,70	5,80	17,50	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	160,00
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	Итого:	320	13,10	13,40	65,30	52,72	1,08	0,10	0,33	0,58	235,82	34,70	235,16	1,06	450,00
	Всего за день	1681	65,70	68,02	233,76	287,85	9,99	0,65	0,83	43,01	793,46	241,32	1000,8	12,1	1835,6

Тринадцатый день



Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы					энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120 25	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	53,00	
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00	
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00	
	Итого:	405	29,78	21,28	71,30	155,30	0,82	0,15	0,37	0,54	262,85	52,46	320,50	1,5	604,00	
Обед																
64	Свекла отварная с растительным маслом	80	1,00	5,90	4,80	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59	24,28	12,90	25,55	0,83	76,00	
139	Суп картофельный с горохом	250	6,70	4,20	19,50	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90	144,00	
160	Голубцы ленивые	100 40	8,30	6,50	7,70	9,8	0,09	0,02	0,06	0,97	25,45	18,88	71,18	0,85	122,00	
297	Каша гречневая рассыпчая с маслом сл.	200 7	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,66	174,66	248,06	5,30	264,00	
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,30	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,70	31,58	0,32	51,00	
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00	
	Итого:	957	33,00	25,01	147,96	66,90	8,31	0,62	0,44	10,59	242,70	311,43	583,13	11,44	941,00	
Полдник																
пром.	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18	116,00	
пром.	Кондит.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00	
	Итого:	300	13,20	14,10	56,80	66,70	1,29	0,12	0,31	1,12	247,18	36,04	235,07	1,04	406,0	
	Всего за день:	1662	75,98	60,39	276,06	288,90	10,42	0,89	1,12	12,25	752,73	399,93	1138,7	14,0	1951,0	

Четырнадцатый день



Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	К	Na	Энергетическая ценность ккал
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
394	Плов из мяса птицы	250	23,80	24,30	40,20	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	5,74	254,99	2,34	479,00
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	500	30,60	27,85	82,90	60,84	0,87	0,19	0,26	1,29	146,56	35,42	374,79	3,27	701,00
Обед															
гп	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,02	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
124	Щи из свежей капусты, со сметаной	250 10	2,10	5,60	7,30	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44	88,00
394	Тефтели рыбные	100 40	13,60	11,60	15,10	13,34	0,00	0,07	0,08	0,28	27,71	20,66	87,64	0,73	219,00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	200 7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
	Итого:	947	25,64	24,71	114,16	70,37	2,18	0,39	0,33	109,23	154,14	102,65	326,64	4,70	776,00
Полдник															
685	Сок фруктовый	220	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Кондитерское изделие(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	Итого:	320	8,40	7,80	67,60	28,72	1,28	0,08	0,06	4,02	38,36	18,34	83,86	3,66	376,00
	Всего за день	1767	64,64	60,36	264,66	159,93	4,33	0,66	0,65	114,54	339,06	156,41	785,3	11,6	1853,0

Пятнадцатый день



Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы				
				белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg			
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	230	6	7,10	9,80	37,30	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90	267,00
685	Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Масло сливочное	10		3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15		3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
пром.	Хлеб 1 сорт	50		2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:	511		16,54	18,93	65,98	169,61	0,78	0,17	0,16	0,46	282,62	56,15	265,11	1,4	517,60
Обед																
71	Морковь отварная с маслом растит.	50		0,55	2,30	7,30	0,00	1,26	0,02	0,03	0,86	10,35	14,21	20,12	0,26	50,00
110	Суп картофельный с крупой	250		2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00
205	Котлеты рубленые из птицы	100	6	20,20	24,90	12,80	64,92	1,10	0,09	0,15	0,75	25,56	28,34	187,43	2,38	357,00
224	Макароны отварные с маслом сл.	200	7	3,90	9,90	17,50	12,74	3,84	0,11	0,09	14,20	50,02	45,10	96,30	1,52	175,00
639	Компот с/ф	200		2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30		1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:	893		33,42	40,29	128,60	88,44	9,79	0,45	0,44	23,61	189,74	172,78	513,17	7,43	985,00
Полдник																
685	Чай с молоком	200		1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
84	Булочка сдобная	100		7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
	Итого:	400		9,30	9,24	73,40	37,72	1,13	0,10	0,14	10,28	79,76	16,43	109,01	16,9	418,00
	Всего за день:	1804		59,26	68,46	267,98	295,77	11,70	0,72	0,74	34,35	552,12	245,36	887,3	25,8	1920,6