

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №18

Айрапетян Д.М.

«01» сентября 2021г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Примерное меню для питания детей 5-11 классов (12-18 лет) в осенне-зимний период 2021 года

Меню разработано технологом ИП Мурзин Д.Т. Сикетиной Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая
День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
15	Сыр российский порционно	20	7,00	5	5,3	0	68	0,1	2,4	0,03	20,13	179,66	35,2	1,5
14	Масло сливочное	10	5,00	0,1	8,2	0,1	75	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200\10	18,60	7,5	14	56,25	281,25	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	14,00	0,6	0	18,9	78	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак:	665	50,00	17,79	28,86	116,22	701,15	0,156	2,645	0,07	181,69	275,04	55,64	2,555
	Обед													
70	Огурец свежий	100	5,00	0,8	0	3,4	16	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
102	Суп гороховый	250	5,00	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	12,38	0	45,51	107,93	43,1	1,98
294	Котлеты из мяса кур	100\10	22,60	16,2	24,2	15,6	346	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
309	Макаронные изделия	180	5,00	6,4	5,8	34,3	215,28	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1	2,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед:	900	50,00	33,21	36,71	131,92	996,13	0,647	79,03	0,01	228,12	439,7	179,62	7,57
	Всего:	1565		51	65,57	248,14	1697,28	0,803	81,675	0,08	409,81	714,74	235,26	10,125

Неделя первая
День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным	200\20	21,00	39,9	11,52	31,8	390,4	0,001	0	0,04	2,4	0,1	0,05	0,02	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
386	Йогурт в инд.	125	16,00	0,5	2,5	15,7	118	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
389	Сок фруктовый	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7	
	Итого завтрак:	605	50,00	45,09	15,64	96,07	726,3	0,149	1,197	0,188	34,93	211,48	101,14	16,57	
	Обед														
70	Помидор соленый	100	5,00	1,2	0,2	5,8	30	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
101	Суп картофельный с рисом	250	5,00	2,2	2,83	20,58	116,5	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
279	Тефтели из говядины	100\80	22,80	13,61	22,4	20,25	337	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59	
302	Гречка отварная	180	10,00	9	7,56	48,88	299,52	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,08	0	21,82	87,6	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53	
	Итого обед:	970	50,00	30,58	34,35	14,33	1009,2	0,515	34,54	0,14	115,96	482,33	237,65	15,62	
	Всего:	1575		75,67	49,99	239,37	1735,52	0,635	35,737	0,328	150,89	693,81	338,79	32,19	

Неделя первая
День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
284	Котлеты из мяса кур	100\10	22,60	16,2	24,2	15,6	346	0,001	0	0,04	2,4	л	0,05	0,02
309	Макаронные изделия	180	5,00	6,4	5,8	34,3	215,28	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	14,00	0,6	0	18,9	78	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
378	Чай с молоком	150\50\15	6,00	1,4	1,6	17,7	91	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак:	715	50,00	29,09	32,96	112,47	869,18	0,182	0,69	0,09	224,61	272,85	48,5	2,17
	Обед													
70	Огулец соленый	100	5,00	0,8	0,2	3,2	18	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	1,83	4,9	15,2	112,25	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
268	Котлеты из говядины	100\10	18,60	14,8	19,4	22,2	322	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
302	Пшеничная каша	180	10,00	5	5,65	31,4	196,56	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
346	Компот из апельсина	200	9,00	0,08	0	27,08	108,6	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед:	900	50,00	27	31,51	125,05	896,31	0,357	17,66	0,01	127,49	416,71	106,66	5,97
	Всего:	1615		56,09	64,47	237,52	1765,49	0,509	18,27	0,23	319,99	713,87	157,06	13,14

Неделя первая
День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
14	Масло сливочное «крестьянское»	10	5,00	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	0,1	0,05		0,02
210	Омлет натуральный	212\20	24,60	21,2	42,8	22,4	560	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5		0,165
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	14,00	2,25	0	35,4	150	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1		1,27
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13		0,16
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98		2,18
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55		0,68
	Итого завтрак:	652	50,00	28,24	52,36	99,87	988,9	0,338	1,87	0,15	325,28	362,55	97,88		3,115
	Обед														
70	Помидор соленый	100	5,00	1,2	0,2	5,8	30	0,83	22,75	0	41,22	48,05	22,63		5,4
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,00	2,2	2,83	20,58	116,5	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98		2,18
229	Рыба, тушенная с овощами	100\100	17,60	18,2	9,6	9,6	198	0,044	0	0,03	11,46	83,03	27,4		0,6
312	Пюре картофельное	180	10,00	3,74	6,12	11,28	159,12	0	6	0,12	5	12	5,5		0,22
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55		0,68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03		0,7
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98		2,18
	Итого обед:	990	50,00	30,07	20,11	102,03	758,72	141,61	103,94	0,143	210,42	431,4	182,54		11,22
	Всего:	1642		58,31	72,47	201,9	1747,62	141,94	105,81	0,293	535,7	793,95	280,42		14,335

Неделя первая
День: пятница

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углево- ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	14,00	0,8	0	10,06	43,3	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07	
223	Запеканка из творога со стуженным	200\20	28,60	39,9	11,52	31,8	390,4	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81	
382	Какао с молоком	200	5,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,001	0	0,04	2,4	3 Т	0,05	0,02	
	Итого завтрак:	580	50,00	48,95	19,08	94,57	723,4	0,152	0,79	0,14	313,58	219,15	35,58	2,04	
	Обед														
324	Свекла тушеная	100	5,00	1,66	1,39	12,75	7,02	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
102	Суп гороховый	250	5,00	5,08	5,35	23,85	163,75	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
291	Плов с курицей	100\200	33,10	29,2	33,8	47,8	612	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67	
388	Напиток из плодов	200	4,50	0,68	0	35,26	143,8	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
	Итого обед:	910	50,00	41,11	41,9	145,63	1065,47	0,327	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97	
	Всего:	1490		90,06	60,98	240,2	1788,87	0,509	18,45	0,15	441,07	635,86	142,24	8,01	

Неделя первая
День: суббота

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	212\20	17,60	21,2	42,8	22,4	560	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	14,00	2,25	0	35,4	150	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
15	Сыр российский	20	7,00	5	5,3	0	68	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
14	Масло сливочное	10	5,00	0,1	8,2	0,1	75	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,001	0	0,04	2,4	3 Т	0,05	0,02
	Итого завтрак:	694	50,00	33,15	57,66	99,87	1056,9	0,152	0,79	0,14	313,58	219,15	35,58	2,04
	Обед													
70	Огурец соленый	100	5,00	0,8	0,2	3,2	18	0,12	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
101	Суп картофельный с рисом	250	5,00	2,2	2,83	20,58	116,5	0,01	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
282	Оладьи из печени говяжьей	100\10	27,20	17,6	24,2	6,4	314	0	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
312	Пюре картофельное	180	10,00	3,74	6,12	11,28	159,12	0	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,08	0	21,82	87,6	0,04	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
	Итого обед:	900	50,00	28,31	37,71	89,25	834,12	0,14	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97
	Всего:	1594		61,46	92,37	189,12	1891,02	0,12	18,45	0,15	441,07	635,86	142,24	8,01

Неделя вторая
День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
131	Зеленый горошек	30	5,00	1	1,4	2,16	26	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02	
210	Омлет натуральный	212\20	26,40	21,2	42,8	22,4	560	0,11	0	0,03	21,94	61,17	0,01	1,16	
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	14,00	0,6	0	18,9	78	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
428	Какао с молоком	200	5,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
	Итого завтрак:	672	50,00	31,05	48,76	96,17	953,7	0,251	0,005	0,07	48,49	233,05	48,89	3,55	
	Обед														
70	Помидор соленый	100	5,00	1,2	0,2	5,8	30	0,1	31,11	0	75,09	75,81	36,6	1,75	
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,00	2,2	2,83	20,58	116,55	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59	
234	Котлеты из мясной	100\10	19,60	14,8	18,8	11,6	274	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65	
305	Рис припущенный	180	10,00	4,32	5,7	47,16	257,22	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,35	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
344	Компот из яблок	200	8,00	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
	Итого обед:	900	50,00	27,25	28,89	139,91	932,87	0,557	38,19	0,03	174,34	507,68	238,38	9,94	
	Всего:	1572		58,3	77,65	236,08	1886,57	0,808	38,195	0,1	222,83	740,73	287,27	13,49	

Неделя вторая
День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
15	Сыр российский	20	7,00	5	5,3	0	68	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02
14	Масло сливочное	10	5,00	0,1	0,82	0,1	75	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200\20	18,60	47,5	9,3	73	562,4	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	14,00	0,8	0	10,06	43,3	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак:	625	50,00	57,99	16,78	124,13	947,6	0,147	1,545	0,14	300,36	267,28	60,29	1,89
	Обед													
73	Кабачковая икра	100	5,00	1,4	4,8	8,5	83	0,66	18,2	0	41,22	32,97	18,10	4,32
96	Рассольник ленинградский	250	5,00	2,1	5,1	20,5	136,25	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
294	Котлеты рубленые из	100\10	22,60	16,2	24,2	15,6	346	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
309	Макаронные изделия	180	10,00	6,4	5,8	34,3	215,28	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
388	Напиток из шиповника	200	5,00	0,68	0	35,26	143,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед	900	50,00	31,27	41,26	140,13	1063,23	0,243	21,06	0,01	108,4	371,16	90,96	5,06
	Всего:	1525		89,26	58,04	264,26	2010,83	0,39	22,605	0,15	408,76	638,44	151,25	6,95

Неделя вторая
День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	14,00	2,25	0	35,4	150	0,09	0,57	0,06	194,5	269,4	54,1	1,12	
181	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	200\10	8,59	8,3	13,8	45,2	338	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7	
14	Масло сливочное	10	8,51	0,1	8,2	0,1	75	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16	
15	Сыр российский	20	12,50	5	5,3	0	68	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,2	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
	Итого:	672	50,00	19,38	28,12	118,37	801,1	0,192	2,337	0,Д 78	459,47	589,08	147,4	16,77	
	Обед														
324	Свекла тушеная	100	5,00	1,66	1,39	12,75	7,02	0,18	9,90	0	36,40	86,34	31,48	1,58	
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,00	2,12	2,22	19,38	106	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25	
268	Котлеты из говядины	100\10	19,60	14,8	19,4	22,2	322	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
305	Рис припущенный	180	10,00	4,32	5,7	47,16	257,22	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
344	Компот из яблок	200	8,00	0,24	0	28,8	116,2	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
	Итого обед	900	50,00	26,67	29,53	151,96	913,54	141,06	106,45	0,143	262,1	666,49	245,31	8,47	
	Всего:	1572		46,05	57,65	270,33	1714,64	141,25	108,78	0,321	721,57	1255,5	392,71	25,24	

Неделя вторая
День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200\20	25,80	39,9	11,52	31,8	390,4	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02	
14	Масло сливочное	10	5,00	0,1	8,2	0,1	75	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65	
341	Фрукты сезонные свежие	1 шт	14,00	0,8	0	10,06	43,3	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
428	Какао с молоком	200	4,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
	Итого завтрак:	782	50,00	46,46	23,38	94,4	770,5	0,089	0,49	0,196	138,64	150,45	23,07	2,02	
	Обед														
70	Огурец соленый	100	5,00	0,8	0,2	3,2	18	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
112	Суп гороховый	250	5,00	5,08	5,35	23,85	163,75	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16	
290	Курица, тушенная в соусе	100\100	23,60	27	34,2	7,6	446	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
312	Пюре картофельное	180	10,00	3,74	6,12	11,28	159,12	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
349	Компот из сухофруктов	200	4,00	0,08	0	21,82	87,6	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
	Итого обед:	1212	50,00	40,43	46,69	105,42	1044,57	1,335	40,3	0,04	100,34	327,1	106,81	4,28	
	Всего:	1994		86,89	70,07	199,92	1815,07	1,424	40,79	0,236	238,98	477,55	129,88	6,3	

Неделя вторая
День: пятница

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углево- ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
295	Котлеты куриные	100\10		16,2	24,2	15,6	346	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02
309	Макаронные изделия	180	9,00	6,4	5,8	34,3	215,28	0,036	1,197	0,018	0	1	85,42	14,7
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	14,00	0,6	0	18,9	78	0,02	0	0	3 2^	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	Н,7
	Итого завтрак:	922	50,00	26,83	30,82	105,47	804,38	0,386	0,245	0,06	186,91	416,78	177,48	6,66
	Обед													
70	Помидор соленый	100	5,00	1,2	0,2	5,8	30	0,12	13,4	0	21,23	50,4	22,58	0,74
88	Щи из свежей капусты	250	5,00	1,6	4,93	11,5	96,75	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
279	Тефтели из говядины	100\80	22,60	13,61	22,4	20,25	337	0,17	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56
302	Гречка отварная	180	10,00	9	7,56	48,88	299,52	0,07	0	0	10,07	123,6	19,6	1,18
388	Напиток из шиповника	200	5,00	0,68	0	35,26	143,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед	970	50,00	29,62	35,91	125,36	1012,17	0,413	27,14	0,13	165,86	474,75	106,09	7,74
	Всего:	1892		56,45	62,74	230,83	1816,55	0,799	27,385	0,19	352,77	891,53	283,57	14,4

Неделя вторая
День: суббота

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углево- ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	212\20	21,2	42,8	22,4	560	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	2,25	0	35,4	150	0,02	0	0	3 2^	11,06	2,13	0,16
386	Йогурт в инд. упаковке	125	0,5	2,5	15,7	118	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
389	Сок фруктовый тетрапак	200	0,2	0,26	22,6	76	0,036	1.197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
	Итого завтрак:	767	27,68	46,38	117,77	1009,1	0,386	0,245	0,06	186,91	416,78	177,48	6,66
	Обед												
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	0,12	13,4	0	21,23	50,4	22,58	0,74
101	Суп картофельный с	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
229	Рыба, тушеная с овощами	100\100	18,2	9,6	9,6	198	0,17	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56
312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	11,28	159,12	0,07	0	0	10,07	123,6	19,6	1,18
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед	990	28,55	19,57	88,15	684,32	0,42	27,14	0,13	165,86	474,75	106,09	7,74
	Всего:	1757	56,23	65,95	265,92	1693,42	0,806	27,385	0,19	352,77	891,53	283,57	14,4