

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 37»

им. Королькова А.М., Героя РФ

О.А. Желтоногова

2023 г



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

О.Н. Сафонова

« 11 » августа 2023 г.

**Перспективное основное 2-х недельное меню  
для обучающихся МБОУ «СОШ № 37»  
им. Королькова А.М., Героя РФ**

сезон: учебный год 2023/2024

возраст: от 12 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника

*\*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания при общеобразовательных школах»*

*под общ. ред. В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.;*

*«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва, изд. «Дели  
принт», 2011 г.*

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	В1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	260	6,31	13,27	41,37	310,76	448,18	220,98	161,06	37,29	171,03	0,58	71,81	0,07	1,45	182	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Сыр плавленый	30	6,15	6,90	0,69	88,99	315,00	60,00	210,00	9,90	270,00	0,24	45,00	0,01	0,18	15	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	тгк	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,15</b>	<b>31,51</b>	<b>78,51</b>	<b>690,35</b>	<b>1123,48</b>	<b>558,15</b>	<b>584,67</b>	<b>90,88</b>	<b>639,42</b>	<b>3,16</b>	<b>181,21</b>	<b>0,36</b>	<b>3,46</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Кукуруза сахарная консервированная	100	4,70	1,60	23,60	127,60	400,00	0,00	42,00	13,00	41,00	0,00	3,00	0,02	4,80	таб.24	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,02	6,45	8,26	105,95	591,50	383,30	49,25	31,98	49,00	0,83	0,00	0,06	15,78	88	
Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	201,85	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	33,00	0,05	0,41	279	
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	304,08	44,75	20,81	9,77	45,08	0,97	34,28	0,07	0,00	309	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	тгк	
<b>Итого за обед</b>	<b>1030</b>	<b>26,90</b>	<b>22,94</b>	<b>146,72</b>	<b>910,49</b>	<b>1956,18</b>	<b>1054,27</b>	<b>271,10</b>	<b>133,16</b>	<b>360,48</b>	<b>8,11</b>	<b>70,28</b>	<b>0,55</b>	<b>27,10</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769	
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>13,20</b>	<b>75,90</b>	<b>452,00</b>	<b>210,96</b>	<b>117,50</b>	<b>20,80</b>	<b>27,40</b>	<b>101,00</b>	<b>1,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1885</b>	<b>54,75</b>	<b>67,65</b>	<b>301,13</b>	<b>2052,84</b>	<b>3290,62</b>	<b>1729,92</b>	<b>876,57</b>	<b>251,44</b>	<b>1100,90</b>	<b>12,57</b>	<b>255,49</b>	<b>1,03</b>	<b>32,36</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	19,65	19,90	39,45	324,05	703,23	390,89	391,17	53,11	430,31	1,29	130,00	0,12	0,94	223
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23,74</b>	<b>28,12</b>	<b>86,13</b>	<b>603,05</b>	<b>1028,25</b>	<b>741,72</b>	<b>469,56</b>	<b>84,46</b>	<b>546,14</b>	<b>5,35</b>	<b>170,00</b>	<b>0,37</b>	<b>12,98</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,30	112,60	0,50	0,06	0,03	0,61	0,00	0,00	0,00	0,01	75
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,27	6,59	12,34	123,45	753,40	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	0,09	8,38	96
Шницель рыбный натуральный с маслом	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	1545,00	334,08	148,18	63,04	229,16	3,40	76,80	0,08	4,24	235
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,70	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,17	21,79	312
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>27,28</b>	<b>28,59</b>	<b>122,27</b>	<b>942,85</b>	<b>3555,33</b>	<b>1955,09</b>	<b>357,67</b>	<b>169,00</b>	<b>525,23</b>	<b>9,37</b>	<b>78,80</b>	<b>0,67</b>	<b>140,80</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сдоба «Дорожная»	100	7,10	14,80	56,10	388,00	211,60	98,80	18,60	26,20	64,20	1,20	0,00	0,12	0,00	770
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,30</b>	<b>14,80</b>	<b>71,10</b>	<b>446,00</b>	<b>211,76</b>	<b>110,80</b>	<b>19,60</b>	<b>26,20</b>	<b>95,20</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>49,24</b>	<b>60,26</b>	<b>242,04</b>	<b>1764,87</b>	<b>4795,34</b>	<b>2807,61</b>	<b>846,83</b>	<b>279,66</b>	<b>1166,57</b>	<b>15,92</b>	<b>248,80</b>	<b>1,16</b>	<b>155,58</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет натуральный	150	13,94	24,80	2,63	289,65	804,90	217,67	112,81	17,66	247,08	2,89	355,19	0,11	0,28	210	
Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,00	3,25	20,00	131,50	23,00	5,00	4,30	17,00	0,40	7,00	0,04	2,40		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Сыр (45 % жирности)	30	7,89	7,98	0,00	102,99	255,00	24,00	270,00	15,00	177,00	0,27	69,00	0,01	0,21	15	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378	
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>29,32</b>	<b>42,13</b>	<b>51,16</b>	<b>703,64</b>	<b>1552,56</b>	<b>636,1</b>	<b>611,8</b>	<b>85,71</b>	<b>624,71</b>	<b>5,93</b>	<b>491,19</b>	<b>0,48</b>	<b>42,46</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2,00	9,00	0,00	96,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	7,00	101	
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,52	148,25	591,58	472,83	42,68	35,58	88,10	2,05	0,00	0,00	5,83	102	
Птица отварная	100	14,80	7,80	0,36	129,60	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	288	
Рис припущенный	180	4,35	5,14	43,99	239,94	700,60	48,29	2,90	22,80	72,72	0,62	0,00	0,03	0,00	305	
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	389	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>33,08</b>	<b>28,30</b>	<b>122,77</b>	<b>898,59</b>	<b>2771,29</b>	<b>1547,14</b>	<b>259,49</b>	<b>146,11</b>	<b>497,64</b>	<b>13,60</b>	<b>251,20</b>	<b>0,65</b>	<b>24,57</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба «Ванильная»	100	7,90	8,50	58,10	343,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	767	
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,90</b>	<b>8,50</b>	<b>79,30</b>	<b>431,00</b>	<b>326,80</b>	<b>400,20</b>	<b>36,40</b>	<b>36,40</b>	<b>90,60</b>	<b>4,80</b>	<b>14,00</b>	<b>1,62</b>	<b>4,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1905</b>	<b>71,30</b>	<b>78,93</b>	<b>253,23</b>	<b>2033,23</b>	<b>4650,65</b>	<b>2583,44</b>	<b>907,69</b>	<b>268,22</b>	<b>1212,95</b>	<b>24,33</b>	<b>756,39</b>	<b>2,75</b>	<b>71,03</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Котлета Любительская	100/10	14,86	12,58	6,60	202,50	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	325	
Картофель отварной	180	3,42	5,17	27,60	170,82	699,77	870,64	17,57	35,19	95,67	1,39	0,00	0,18	25,20	310	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376	
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>22,29</b>	<b>18,72</b>	<b>80,75</b>	<b>586,32</b>	<b>2457,85</b>	<b>1527,63</b>	<b>167,84</b>	<b>108,04</b>	<b>396,96</b>	<b>6,91</b>	<b>49,40</b>	<b>0,51</b>	<b>37,90</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Икра морковная	100	2,00	0,10	20,55	91,20	90,01	3,73	46,53	32,24	60,92	1,00	0,00	0,04	4,22	75	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	606,13	385,30	49,73	26,35	54,60	1,23	0,00	0,05	10,68	82	
Котлета московская	100/10	12,90	31,00	10,06	370,00	523,50	165,62	18,56	17,70	123,01	2,13	50,22	0,72	0,24	270	
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	700,15	311,54	17,78	162,99	244,71	5,47	0,00	0,25	0,00	302	
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк	
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>32,98</b>	<b>45,89</b>	<b>140,42</b>	<b>1114,85</b>	<b>2359,04</b>	<b>966,35</b>	<b>237,85</b>	<b>275,17</b>	<b>589,50</b>	<b>13,09</b>	<b>50,22</b>	<b>1,40</b>	<b>16,52</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Плюшка «Московская»	100	7,00	8,00	56,00	335,00	346,60	109,60	22,00	29,00	74,00	1,38	26,00	0,14	0,00	785	
Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	100,00	292,00	248,00	28,00	196,00	0,20	40,00	0,40	0,60	386	
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,00</b>	<b>20,00</b>	<b>64,20</b>	<b>504,00</b>	<b>446,60</b>	<b>401,60</b>	<b>270,00</b>	<b>57,00</b>	<b>270,00</b>	<b>1,58</b>	<b>66,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,60</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1875</b>	<b>68,27</b>	<b>84,61</b>	<b>285,37</b>	<b>2205,17</b>	<b>5263,49</b>	<b>2895,58</b>	<b>675,69</b>	<b>440,21</b>	<b>1256,46</b>	<b>21,58</b>	<b>165,62</b>	<b>2,45</b>	<b>55,02</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/50	19,65	19,90	39,45	324,05	174,03	483,57	362,89	53,97	401,63	1,63	119,14	0,15	0,89	222	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК	
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379	
Напиток кисломолочный "Снежок" м.д.ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>29,23</b>	<b>32,87</b>	<b>88,27</b>	<b>674,65</b>	<b>531,51</b>	<b>836,74</b>	<b>674,06</b>	<b>104,32</b>	<b>657,46</b>	<b>3,72</b>	<b>199,14</b>	<b>0,54</b>	<b>2,73</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,00	6,50	40,00	263,00	46,00	10,00	8,60	34,00	0,80	14,00	0,08	4,80	таб.24	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	587,30	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,00	0,11	8,25	103	
Котлета рубленая из птицы	100	22,00	13,30	13,74	235,80	2346,00	223,70	55,54	20,80	97,54	1,42	91,40	0,10	1,04	295	
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,70	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,17	21,79	312	
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	647	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК	
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,04	10,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>38,09</b>	<b>23,19</b>	<b>137,25</b>	<b>895,05</b>	<b>4371,63</b>	<b>2111,09</b>	<b>247,02</b>	<b>176,43</b>	<b>459,85</b>	<b>8,39</b>	<b>109,40</b>	<b>0,82</b>	<b>64,86</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Кекс творожный	100	8,20	18,40	51,50	401,00	292,00	85,00	53,40	18,20	98,40	1,02	96,00	0,06	0,06	794	
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	693	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,10</b>	<b>23,40</b>	<b>84,00</b>	<b>591,00</b>	<b>353,44</b>	<b>301,34</b>	<b>205,62</b>	<b>39,54</b>	<b>222,96</b>	<b>1,50</b>	<b>120,40</b>	<b>0,12</b>	<b>1,65</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1875</b>	<b>80,42</b>	<b>79,46</b>	<b>309,52</b>	<b>2160,70</b>	<b>5256,58</b>	<b>3249,17</b>	<b>1126,70</b>	<b>320,29</b>	<b>1340,27</b>	<b>13,61</b>	<b>428,94</b>	<b>1,48</b>	<b>69,24</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	260	9,29	14,51	45,87	352,85	446,74	283,09	168,38	58,93	224,55	1,54	22,29	0,24	1,45	182	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378	
Биоiogурт фруктовый м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	15,00	95,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17,53</b>	<b>26,16</b>	<b>98,65</b>	<b>700,85</b>	<b>804,40</b>	<b>644,52</b>	<b>480,37</b>	<b>110,68</b>	<b>483,18</b>	<b>3,91</b>	<b>92,29</b>	<b>0,63</b>	<b>3,32</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	3,00	2,90	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	17,50	71	
Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,87	114,00	588,78	676,63	30,45	31,40	77,73	1,20	0,00	0,13	12,00	97	
Котлета из говядины	100	14,95	12,67	14,56	234,90	143,36	196,92	43,14	55,78	188,80	2,80	44,80	0,08	0,34	268	
Рагу из овощей	180	3,02	18,82	14,73	243,41	757,37	453,70	63,70	27,87	77,14	1,03	78,86	0,10	21,45	143	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>27,52</b>	<b>35,70</b>	<b>123,66</b>	<b>947,11</b>	<b>1951,26</b>	<b>1804,77</b>	<b>286,68</b>	<b>196,96</b>	<b>511,93</b>	<b>11,56</b>	<b>123,66</b>	<b>0,73</b>	<b>57,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Коржик молочный	100	6,40	11,33	64,53	384,00	27,86	96,40	25,60	23,73	64,66	1,13	10,66	0,10	0,06	806	
Снежок	200	26,20	14,00	27,80	340,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>32,60</b>	<b>25,33</b>	<b>92,33</b>	<b>724,00</b>	<b>36,36</b>	<b>242,40</b>	<b>149,60</b>	<b>37,73</b>	<b>156,66</b>	<b>1,23</b>	<b>30,66</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1935</b>	<b>77,65</b>	<b>87,19</b>	<b>314,64</b>	<b>2371,96</b>	<b>2792,02</b>	<b>2691,69</b>	<b>916,65</b>	<b>345,37</b>	<b>1151,77</b>	<b>16,70</b>	<b>246,61</b>	<b>1,59</b>	<b>61,08</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша жидкая из смеси круп (рис, пшено) молочная с маслом	260	6,83	15,15	32,57	255,04	449,31	255,74	167,70	48,07	201,50	1,07	96,57	0,15	1,44	т14	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Сыр плавленый	30	6,15	6,90	0,69	88,99	315,00	60,00	210,00	9,90	270,00	0,24	45,00	0,01	0,18	15	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ттк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ттк	
Какао с молоком	200	4,07	3,54	14,57	118,60	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	382	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,67</b>	<b>33,39</b>	<b>69,71</b>	<b>634,63</b>	<b>1124,61</b>	<b>592,91</b>	<b>591,31</b>	<b>101,66</b>	<b>669,89</b>	<b>3,65</b>	<b>205,97</b>	<b>0,44</b>	<b>3,45</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Кукуруза сахарная консервированная	100	4,70	1,60	23,60	127,60	400,00	0,00	42,00	13,00	41,00	0,00	3,00	0,02	4,80	таб.24	
Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	25/250	9,22	7,22	16,04	166,25	684,20	529,20	72,95	36,80	113,48	1,11	0,04	0,12	8,25	101	
Бифштекс рубленый из говядины	100/10	20,58	25,30	0,48	312,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	266	
Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	304,08	44,75	20,81	9,77	45,08	0,97	34,28	0,07	0,00	309	
Напиток лимонный	200	0,09	0,00	22,02	86,40	4,00	276,00	52,00	16,00	32,00	1,20	2,00	0,00	106,00	699	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ттк	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ттк	
<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>46,25</b>	<b>40,33</b>	<b>125,26</b>	<b>1047,39</b>	<b>2286,69</b>	<b>1141,83</b>	<b>296,87</b>	<b>129,02</b>	<b>515,46</b>	<b>8,73</b>	<b>81,21</b>	<b>0,59</b>	<b>119,56</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Ромовая баба	100	5,40	9,40	60,80	346,00	314,80	110,20	22,40	28,40	76,60	1,40	14,00	1,40	0,00	796	
Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00	12,00	290,00	14,00	8,00	14,00	3,40	0,00	0,22	4,00	707	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>82,00</b>	<b>434,00</b>	<b>326,80</b>	<b>400,20</b>	<b>36,40</b>	<b>36,40</b>	<b>90,60</b>	<b>4,80</b>	<b>14,00</b>	<b>1,62</b>	<b>4,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>73,32</b>	<b>83,12</b>	<b>276,97</b>	<b>2116,02</b>	<b>3738,10</b>	<b>2134,94</b>	<b>924,58</b>	<b>267,08</b>	<b>1275,95</b>	<b>17,18</b>	<b>301,18</b>	<b>2,65</b>	<b>127,01</b>		



Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Запеканка из творога с молоком сгущеным	150/50	19,65	19,90	39,45	324,05	703,23	390,89	391,17	53,11	430,31	1,29	130,00	0,12	0,94	223	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Яйцо вареное	1 шт	6,10	5,52	0,33	76,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,00	209	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	тгк	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	тгк	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376	
Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	12,00	156,00	36,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,06	38,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>30,24</b>	<b>33,44</b>	<b>84,16</b>	<b>670,05</b>	<b>1067,85</b>	<b>675,72</b>	<b>511,56</b>	<b>91,26</b>	<b>628,94</b>	<b>4,25</b>	<b>280,00</b>	<b>0,43</b>	<b>40,98</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,25	92,80	119,70	269,80	35,46	20,70	40,60	1,30	0,00	0,02	6,70	52	
Суп из овощей со сметаной	250/10	1,84	6,48	9,50	111,45	597,30	384,10	34,90	20,80	49,30	0,80	0,00	10,40	0,07	99	
Плов по-узбекски с говядиной	200	13,53	16,72	41,31	376,20	1461,00	209,60	28,90	42,70	207,60	2,90	0,00	0,05	0,35	444	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	тгк	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	тгк	
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>22,88</b>	<b>30,49</b>	<b>132,26</b>	<b>913,25</b>	<b>2648,75</b>	<b>1461,12</b>	<b>231,65</b>	<b>143,11</b>	<b>434,76</b>	<b>10,53</b>	<b>0,00</b>	<b>10,83</b>	<b>18,23</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Кекс «Столичный»	100	5,73	20,26	57,33	430,66	75,33	221,20	36,66	22,66	85,06	1,60	118,60	0,09	0,00	793	
Йогурт питьевой	200	6,40	4,80	9,00	104,00	8,50	146,00	124,00	14,00	92,00	0,10	20,00	0,13	0,30	386	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,13</b>	<b>25,06</b>	<b>66,33</b>	<b>534,66</b>	<b>83,83</b>	<b>367,20</b>	<b>160,66</b>	<b>36,66</b>	<b>177,06</b>	<b>1,70</b>	<b>138,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1845</b>	<b>65,25</b>	<b>88,99</b>	<b>282,75</b>	<b>2117,96</b>	<b>3800,43</b>	<b>2504,04</b>	<b>903,87</b>	<b>271,03</b>	<b>1240,76</b>	<b>16,48</b>	<b>418,60</b>	<b>11,49</b>	<b>59,51</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 9 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Фрикадельки из курицы	100	18,50	13,20	3,55	188,80	316,20	176,20	56,00	20,28	167,00	1,90	98,20	0,04	2,36	297
Картофель отварной	180	3,42	5,17	27,60	170,82	699,77	870,64	17,57	35,19	95,67	1,39	0,00	0,18	25,20	310
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	378
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>27,38</b>	<b>20,57</b>	<b>79,10</b>	<b>593,62</b>	<b>1377,63</b>	<b>1414,27</b>	<b>278,16</b>	<b>105,22</b>	<b>442,30</b>	<b>7,84</b>	<b>108,20</b>	<b>0,50</b>	<b>34,13</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2,00	9,00	0,00	96,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	7,00	101
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	587,30	206,15	35,88	14,17	33,57	0,57	0,00	0,04	9,90	98
Биточки аппетитные с маслом сливочным	100/10	15,74	25,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	ТТК
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	700,15	311,54	17,78	162,99	244,71	5,47	0,00	0,25	0,00	302
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	4,00	389
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>35,57</b>	<b>47,17</b>	<b>117,39</b>	<b>1048,55</b>	<b>2893,86</b>	<b>1364,57</b>	<b>217,77</b>	<b>253,61</b>	<b>613,18</b>	<b>14,99</b>	<b>194,89</b>	<b>0,71</b>	<b>21,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пирожок с яблоком	100	6,40	2,20	48,00	225,00	254,80	155,80	20,40	23,80	57,40	1,64	6,00	0,10	0,34	746
Чай с молоком	200	0,80	0,60	13,60	62,80	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,20</b>	<b>2,80</b>	<b>61,60</b>	<b>287,80</b>	<b>305,10</b>	<b>310,40</b>	<b>147,00</b>	<b>39,20</b>	<b>150,20</b>	<b>2,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1855</b>	<b>70,15</b>	<b>70,54</b>	<b>258,09</b>	<b>1929,97</b>	<b>4576,59</b>	<b>3089,24</b>	<b>642,93</b>	<b>398,03</b>	<b>1205,68</b>	<b>24,88</b>	<b>319,09</b>	<b>1,35</b>	<b>57,21</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 10 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Биточки рыбные с маслом	100/10	12,28	15,02	14,82	244,00	1434,56	309,16	74,28	41,50	188,46	1,48	49,40	0,08	0,66	234	
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,01	251,64	700,60	48,29	2,90	22,80	72,72	0,62	0,00	0,03	0,00	304	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	376	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК	
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,04	10,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>21,76</b>	<b>22,53</b>	<b>116,58</b>	<b>757,64</b>	<b>2463,68</b>	<b>775,28</b>	<b>145,17</b>	<b>128,65</b>	<b>391,01</b>	<b>4,54</b>	<b>49,40</b>	<b>0,37</b>	<b>12,70</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Икра морковная	100	2,00	0,10	20,55	91,20	90,01	3,73	46,53	32,24	60,92	1,00	0,00	0,04	4,22	75	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,27	6,59	12,34	123,45	753,40	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	0,09	8,38	96	
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	20,67	18,94	337,14	1281,10	949,10	34,86	48,55	235,14	4,41	0,00	0,14	7,73	259	
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,20	2,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,01	1,00	388	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК	
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>28,50</b>	<b>28,43</b>	<b>103,99</b>	<b>792,99</b>	<b>2563,76</b>	<b>1529,54</b>	<b>215,79</b>	<b>140,86</b>	<b>459,05</b>	<b>9,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,61</b>	<b>21,71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Ватрушка с творогом	100	10,50	9,10	40,20	285,00	260,00	113,00	67,73	28,80	120,30	1,20	45,30	0,11	0,08	774	
Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	1,59	693	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,40</b>	<b>14,10</b>	<b>72,70</b>	<b>475,00</b>	<b>321,44</b>	<b>329,34</b>	<b>219,95</b>	<b>50,14</b>	<b>244,86</b>	<b>1,68</b>	<b>69,70</b>	<b>0,17</b>	<b>1,67</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1785</b>	<b>65,66</b>	<b>65,06</b>	<b>293,27</b>	<b>2025,63</b>	<b>5348,88</b>	<b>2634,16</b>	<b>580,91</b>	<b>319,65</b>	<b>1094,92</b>	<b>15,82</b>	<b>119,10</b>	<b>1,14</b>	<b>36,08</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				Витамины и минеральные вещества, мг/сут									№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/50	19,65	19,90	39,45	324,05	174,03	483,57	362,89	53,97	401,63	1,63	119,14	0,15	0,89	222
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14
Сыр (45 % жирности)	30	7,89	7,98	0,00	102,99	255,00	24,00	270,00	15,00	177,00	0,27	69,00	0,01	0,21	15
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	1,30	379
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,03	10,00	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>34,72</b>	<b>38,75</b>	<b>87,07</b>	<b>746,64</b>	<b>804,01</b>	<b>992,74</b>	<b>836,06</b>	<b>114,32</b>	<b>753,46</b>	<b>6,09</b>	<b>248,14</b>	<b>0,45</b>	<b>12,64</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,00	6,50	40,00	263,00	46,00	10,00	8,60	34,00	0,80	14,00	0,08	4,80	таб.24
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	606,13	385,30	49,73	26,35	54,60	1,23	0,00	0,05	10,68	82
Биточки по-белорусски с маслом сливочным	100/10	15,74	19,16	13,34	346,00	457,50	202,06	25,20	21,00	181,08	2,82	41,89	0,06	0,13	ТТК
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,70	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,17	21,79	312
Напиток клюквенный	200	0,09	0,00	22,65	87,30	4,00	144,00	16,00	12,00	26,00	0,60	4,00	0,00	18,60	700
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>29,71</b>	<b>32,14</b>	<b>109,69</b>	<b>910,95</b>	<b>2470,96</b>	<b>1645,32</b>	<b>229,21</b>	<b>133,70</b>	<b>502,41</b>	<b>9,29</b>	<b>59,89</b>	<b>0,68</b>	<b>56,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Сдоба Домашняя*	100	7,50	13,20	60,90	394,00	210,80	105,50	19,80	27,40	70,00	1,30	4,00	0,12	0,00	769
Чай с сахаром*	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,70</b>	<b>13,20</b>	<b>75,90</b>	<b>452,00</b>	<b>210,96</b>	<b>117,50</b>	<b>20,80</b>	<b>27,40</b>	<b>101,00</b>	<b>1,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1825</b>	<b>72,13</b>	<b>84,09</b>	<b>272,66</b>	<b>2109,59</b>	<b>3485,93</b>	<b>2755,56</b>	<b>1086,07</b>	<b>275,42</b>	<b>1356,87</b>	<b>16,68</b>	<b>312,03</b>	<b>1,25</b>	<b>70,82</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 12 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут										№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	260	10,28	16,24	46,58	375,14	454,24	360,95	185,24	87,68	290,92	2,14	67,84	0,23	1,15	173	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	14	
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,35	14,35	70,00	176,76	24,50	44,33	14,35	45,50	1,28	0,00	0,14	0,11	ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,09	0,20	7,40	36,00	120,60	33,33	14,66	8,00	25,33	0,56	0,00	0,08	0,13	ТТК	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	1,33		
Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>15,82</b>	<b>25,69</b>	<b>94,66</b>	<b>675,14</b>	<b>817,4</b>	<b>731,38</b>	<b>392,23</b>	<b>137,43</b>	<b>473,55</b>	<b>6,71</b>	<b>117,84</b>	<b>0,51</b>	<b>7,72</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	8,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	10,00	71	
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	586,95	464,20	26,70	22,80	55,98	0,88	0,00	0,09	8,25	101	
Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	14,47	5,10	9,00	139,50	1117,00	311,50	21,81	22,03	154,15	3,06	0,00	0,03	0,92	442	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	5,22	8,76	37,02	247,50	648,56	98,34	35,69	23,74	181,43	1,07	45,00	0,05	0,00	171	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,73	349	
Хлеб пшеничный	45	3,15	0,45	18,45	90,00	225,86	31,50	58,26	18,45	58,50	1,65	0,00	0,18	0,15	ТТК	
Хлеб ржаной	35	1,90	0,35	12,95	63,00	211,05	58,32	25,65	14,00	44,32	0,98	0,00	0,14	0,23	ТТК	
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,02	5,00	338	
<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>28,47</b>	<b>17,86</b>	<b>133,73</b>	<b>817,55</b>	<b>2819,26</b>	<b>1489,66</b>	<b>242,59</b>	<b>144,48</b>	<b>575,82</b>	<b>11,24</b>	<b>55,00</b>	<b>0,55</b>	<b>25,28</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
Сдоба «Дорожная»	100	7,10	14,80	56,10	388,00	211,60	98,80	18,60	26,20	64,20	1,20	0,00	0,12	0,00	770	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,16	12,00	1,00	0,00	31,00	0,00	0,00	0,00	1,80	685	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,30</b>	<b>14,80</b>	<b>71,10</b>	<b>446,00</b>	<b>211,76</b>	<b>110,80</b>	<b>19,60</b>	<b>26,20</b>	<b>95,20</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1935</b>	<b>51,59</b>	<b>58,35</b>	<b>299,49</b>	<b>1938,69</b>	<b>3848,42</b>	<b>2331,84</b>	<b>654,42</b>	<b>308,11</b>	<b>1144,57</b>	<b>19,15</b>	<b>172,84</b>	<b>1,18</b>	<b>34,80</b>		

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ЗА 12 ДНЕЙ - 12 лет и старше**

День	Грамм	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества, мг/сут								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	B1	C
1 день	1885	54,75	67,65	301,13	2052,84	3290,6	1729,9	876,57	251,44	1100,9	12,57	255,49	1,032	32,357
2 день	1795	49,24	60,26	242,04	1764,87	4795,3	2807,6	846,83	279,66	1166,6	15,922	248,8	1,155	155,58
3 день	1905	71,3	78,93	253,23	2033,23	4650,7	2583,4	907,69	268,22	1213	24,33	756,39	2,749	71,03
4 день	1875	68,27	84,61	285,37	2205,17	5263,5	2895,6	675,69	440,21	1256,5	21,58	165,62	2,445	55,02
5 день	1875	80,42	79,46	309,52	2160,7	5256,6	3249,2	1126,7	320,29	1340,3	13,61	428,94	1,48	69,238
6 день	1935	77,65	87,19	314,64	2371,96	2792	2691,7	916,65	345,37	1151,8	16,7	246,61	1,586	61,08
7 день	1800	73,32	83,12	276,97	2116,02	3738,1	2134,9	924,58	267,08	1276	17,18	301,18	2,646	127,01
8 день	1845	65,25	88,99	282,75	2117,96	3800,4	2504	903,87	271,03	1240,8	16,48	418,6	11,486	59,51
9 день	1855	70,15	70,54	258,09	1929,97	4576,6	3089,2	642,93	398,03	1205,7	24,88	319,09	1,35	57,21
10 день	1785	65,66	65,06	293,27	2025,63	5348,9	2634,2	580,91	319,65	1094,9	15,82	119,1	1,143	36,078
11 день	1825	72,13	84,09	272,66	2109,59	3485,9	2755,6	1086,1	275,42	1356,9	16,68	312,03	1,254	70,82
12 день	1935	51,59	58,35	299,49	1938,69	3848,4	2331,8	654,42	308,11	1144,6	19,15	172,84	1,181	34,8
<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>	<b>22315</b>	<b>799,73</b>	<b>908,25</b>	<b>3389,16</b>	<b>24826,63</b>	<b>50847</b>	<b>31407</b>	<b>10143</b>	<b>3744,5</b>	<b>14548</b>	<b>214,9</b>	<b>3744,7</b>	<b>29,507</b>	<b>829,73</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1859,583333</b>	<b>66,6441667</b>	<b>75,6875</b>	<b>282,43</b>	<b>2068,88583</b>	<b>4237,3</b>	<b>2617,3</b>	<b>845,24</b>	<b>312,04</b>	<b>1212,3</b>	<b>17,908</b>	<b>312,06</b>	<b>2,4589</b>	<b>69,144</b>