

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03	
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	14,24	183,38	2,55	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	
Итого			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,2	1,28	26,54	228,51	4,04	
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	
Итого			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	
Всего			54,74	52,1	160,4	1403,27	0,32	0,7	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
Четвертый день (четверг)															
Завтрак															
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03		
Каша молоч.гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06	
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55	
Итого			13,2	24,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,2	299,08	90,81	244,48	3,54	
Обед															
Помидоры свежие порциями		100	0,08	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75	
Щи из свежей капусты с каргофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
Компот из св.плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
Итого			34,79	18,43	101,12	813,52	0,33	21,26	31,54	3,15	129	119,31	429,87	8,29	
Всего			47,99	42,51	172,86	1379,2	0,57	21,62	33,6	4,36	428,08	210,13	674,36	11,84	

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
Пятый день (пятница)																	
Завтрак																	
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22			
Каша молоч.пшениная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46			
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91			
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55			
Итого			28,25	20,66	65,76	538,18	0,17	0,38	4,53	0,78	401,4	78,09	314,83	3,14			
Обед																	
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,19			
Суп картофельный с макарон.изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,2	20,23	0	0,8	39,69	409,93	79,36	5,81			
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
Итого			25,35	119,41	85,18	880,52	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	490,04	188,86	11,1			
Всего			53,6	140,07	150,94	1418,71	0,46	20,93	13,78	9,8	530,61	568,14	503,7	14,25			

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества										
Шестой день (суббота)																		
Завтрак																		
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56				
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93				
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55				
Итого			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,2	2,06				
Обед																		
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77				
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65				
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61				
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2				
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
Итого			23,02	33,49	171,75	813,12	1,7	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17				
Всего			50,99	89,07	351,59	1459,85	1,87	0,63	54,02	13,29	531,67	139,72	405,29	8,23				

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
Восьмой день (вторник)																						
Завтрак																						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3								
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,24	63,35	148,1	1,32								
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91								
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55								
Итого			12,66	18,71	93,48	594	0,1	0,28	12,13	1,3	167,29	80,59	204,38	3,08								
Обед																						
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75								
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17								
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32								
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67								
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26								
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24								
Итого			23,53	23,63	103,27	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,5	382,18	7,41								
Всего			36,19	42,34	196,85	1429,04	0,34	21,55	25,1	6,75	344,23	199,08	586,56	10,49								

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
Десятый день (среды)																										
Завтрак																										
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03												
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43												
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87												
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55												
Итого			10,45	23,5	71,54	544,5	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,9	181,99	1,88												
Обед																										
Салат из кваш.капусты с рас.маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58												
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83												
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86												
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42												
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81												
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24												
Итого			21,59	27,96	90,69	827	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74												
Всего			32,04	51,46	162,23	1371,5	0,25	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62												

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
Десятый день (четверг)																										
Завтрак																										
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16												
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46												
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58												
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55												
Итого			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75												
Обед																										
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55												
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31												
Котлеты Особые	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03												
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58												
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66												
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24												
Итого			34,28	34,79	119,45	1000	0,2	0,52	40,52	6,66	137,1	253,65	589,55	11,37												
Всего			61,46	53,96	194,52	1556,18	0,34	0,84	43,11	7,47	486,58	327,98	874,81	14,12												

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
Двенадцатый день (суббота)																		
Завтрак																		
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3				
Каша молоч.яичная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,8	0,56				
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93				
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55				
Итого			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,3	5,04				
Обед																		
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6				
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65				
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34				
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67				
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,1	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
Итого			32	22,59	85,02	853,36	0,2	0,48	15,46	4,37	137,43	112	468,26	7,16				
Всего			65,02	74,53	265,09	1488,09	0,35	0,79	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,2				

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

*** Сборник технических нормативов издание 2008 г.