

(вторник) второй день														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36,00	0,04	0	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная пшеничная с маслом	182	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	376	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,17	17,25	58,06	456,00	0,13	0,28	1,44	0,63	278,26	62,57	236,34	2,79
обед														
Салат из б/к капусты	42	60	0,93	3,05	5,65	59,7	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82	200/5	1,47	4,67	7,31	53	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	278	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	349	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:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная овсянная с маслом	182	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			14,41	22,62	88,80	512,00	0,18	0,30	2,22	1,08	196,99	74,64	175,41	2,90
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	47	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35

Суп картоф.с макарон, издел.	103	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	227	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1Д9	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	312	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1Д7
Компот из изюма	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	од	16,4	8,4	25,8	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:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04

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
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36,00	0,04	0	0,16	0,05	100,00	5	54,00	0,11
Каша молоч. пшенич с маслом	182	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	378	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0	0,44	8	5,60	26	0,44
итого:			25,38	19,38	57,83	480,00	0,14	1,23	2,03	1,26	341,33	34,92	283,34	3,34
обед														
Салат из свеклы	52	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	291	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	348	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:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
полдник														

номер	выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
-------	-------	------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	по СР	(ГР)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Масло сл. порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,1	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,2
Каша молочная пшенная с маслом	182	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	376	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0	0	10	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			20,92	21,6	58,14	495,00	0,15	0,28	1,52	0,66	179,46	60,31	184,24	2,65
обед														
Винегрет овощной	67	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7/77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	96	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	280	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	310	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из св. яблок	342	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
итого:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Сыр порциями		10,00	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная манная с маслом	181	36,00	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0	0	2,90	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,26	24,49	55,04	435,00	0,12	0,14	4,45	0,92	290,07	36,56	158,90	1,98
обед														
Салат из б/к капусты	139	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой	98	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53

завтрак														
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0	0	0	1,20	0,04	1,90	0,02
каша молочная овсянная с маслом	182	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с сахаром	376	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			14,27	22,65	56,58	474	0,18	0,3	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19
обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб.из птицы с соусом	294	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	304	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	349	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:			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	в	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная рисовая с маслом	182	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			25,48	24,03	70,60	510,00	0,18	0,11	2,22	0,07	131,39	36,94	215,30	1,55
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	47	60	0,96	3,04	5	52,00	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	88	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68

Котлеты рыбные с соусом	234	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	312	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	348	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:			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1/5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0/13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
всего			52,19	52,13	271,94	1927,5	0,4	0,81	97,14	8,03	408,92	243,57	521,27	10,3

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36,00	0,04	0	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молочная пшениная с маслом	182	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Чай с молоком	378	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,40	53,24	0,9	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			24,57	18,85	60,41	485	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77	
обед															
Салат из б/к капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп картофельный рыбный	106	200/12	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	280	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13	
Каша пшеничная вязкая	303	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
Компот из изюма	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	од	16,4	8,4	25,8	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:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98	

номер	выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
-------	-------	------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	по СР	(ГР)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10,00	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	182	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Кофейный напиток с молоком	379	200	2,50	3,60	28,10	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,03	21,33	89,98	585,00	0,20	1,21	1,28	1,21	238,28	63,56	248,50	3,55
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон, издел.	103	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	1,89	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленные с соусом	268	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	342	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
итого:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Масло сл. порциями		10,00	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная манная с маслом	181	36,00	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0	0	2,90	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			21,01	28,84	55,12	474,00	0,18	0,14	4,13	0,87	191,27	31,06	106,80	1,89
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	98	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53

Шницель руб. с соусом	268	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	312	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из чернослива	348	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
итоги:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59

При составлении меню
использовались:

* Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий для
предприятий ОП при
общеобразовательных школах
изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий
диетического питания для
предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических
нормативов изд. 2008 год