

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день															
завтрак															
Суп молоч.с макаронными изделиями	6.56	120*	200/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Чай с сахаром, лимоном	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
Йогурт			95	5.13	1.88	7.38	66.88	12.5	0.04	0.75	0	155	18.75	118.75	0.13
Сыр порциями	8.93	15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
итого:	18.64			16.29	14.99	73.71	481.88	12.63	0.14	2.07	1.42	415.07	63.68	353.49	2.028
обед															
Огурцы свежие порциями	6	71*	80	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Борщ с капустой картоф. со смет.	7.41	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 рубленые с соусом	22.85	268*	70/50	10.22	17.10	10.35	185.63	0.00	0.06	1.13	2.34	26.72	8.31	56.42	0.54
Рис отварной	5.2	302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Какао с молоком	2.6	382*	200	3.04	3.39	27.91	149	0.03	0.04	1.3	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	46.64			27.11	32.58	94.46	840.67	0.22	21.29	11.49	4.05	225.73	215.22	475.46	9.37
всего:	65.01			43.40	47.57	168.17	1322.55	12.85	21.43	13.56	5.47	640.80	278.90	828.95	11.40

Наименование блюда	ТК	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															
завтрак															
Яйцо варенное	7.7	209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша молочная манная с маслом	6.02	181*	150/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Сок фруктовый			200	1	0.2	20.2	86.6	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	18.46			13.64	10.22	80.77	397.6	0.02	4.87	4.67	0.82	162.89	66.06	92.57	4.61
обед															
Салат из свежих помидоров с реп. луком	13	23*	100	1.11	6.18	4.62	78.56	0	0.09	20.3	3.37	17.21	17.62	32.12	0.83
Рассольник Ленинградский со смет.	5.64	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
Рыба припущенная с соусом	14.92	228*	70/50	12.56	5.76	2.73	139	0.02	0.02	1.19	1.43	34.75	23.2	159.11	0.77

Пюре картофельное	6.63	128*	150	3.22	5.56	22	155	0.09	0.16	25.94	0.13	40.45	32.67	95.63	1.17
Компот из свежих яблок	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	43.74			22.07	23.2	69.55	709.92	0.18	0.38	61.69	5.88	149.39	122.01	426.31	6.36
всего:	65.1			35.71	33.42	150.32	1107.52	0.2	5.25	66.36	6.7	312.28	188.07	518.88	10.97

Наименование блюда	ТК	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															
завтрак															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша гречневая молочная с маслом	8.06	183*	200/5	6.76	7.66	31.2	222	0.08	0.26	1.18	0.59	181.66	65.12	140.3	1.86
Чай с молоком	2.68	378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Груши			75												
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	16.91			11.45	17.9	68.08	479	0.2	0.32	1.93	1.03	256.11	82.16	220.44	3.22
обед															
Помидоры свежие порциями	6	71*	80	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Щи из св.капусты с картоф. со смет	5.53	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
Рис отварной	20.07	291*	150	20.27	6.74	28.08	256	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.1	1.76
Птица отварная в соусе	14.47	288*	90/60/30	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	49.56			38.78	21.76	55.355	726.25	0.27	12.8575	20.9525	6.165	144.848	114.428	452.8	7.4
всего:	65			50.23	39.66	123.435	1205.25	0.47	13.1775	22.8825	7.195	400.958	196.588	673.24	10.62

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Пятый день															
завтрак															
Сыр порциями	7.43	15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молоч. пшеничная с маслом	6.84	173*	200/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Яблоки свежие	12	338*	75	12	33.3	0.3	0.3	6.75							
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	31.01			25.64	49.54	85.24	515.8	6.86	1.11	1.6	1.74	311.23	87.4	183.3	1.698
обед															
Салат из свежих огурцов	4.86	20*	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0	0.03	6.65	2.74	16.15	13.3	28.62	0.48
Суп картофельный с макарон.изд.	4.99	103*	200/5	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по домашнему	24.41	259*	200/50	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
Кисель из концен.плодового или ягодного.	1.65	648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24

итого:	38.49			19.10	18.34	61.29	569.90	0.71	15.49	51.35	4.35	104.22	102.81	205.90	12.97
всего:	65.2			44.74	67.88	146.53	1085.70	7.57	16.60	52.95	6.09	415.45	190.21	389.20	14.67

Наименование блюда	ТК	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															
завтрак															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молочная манная с маслом	6.02	181*	200/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Груши	14.3	338*	75	14.3	34.13	0.3	0.23	7.73							
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	27.4			19.59	44.25	46.96	228.23	7.83	3.85	0.67	0.62	94.34	17.5	81.71	1.7
обед															
Салат из свежих огурцов и помидоров	12	24*	100	0.93	6.13	2.87	70.41	0	0.04	18.05	3.14	24.67	16.66	26.22	0.73
Суп картофельный с горохом	5.24	102*	200/5	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Птица отварная в соусе	13.8	288*	90/60/30	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Макаронные изделия отварные	8.11	202*	150	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82
Компот из сухофруктов	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	42.7			26.88	18.72	80.09	749.61	0.10	0.41	11.28	5.45	128.19	85.32	346.73	6.67
всего:	65.14			46.47	62.97	127.05	977.84	7.93	4.26	11.95	6.07	222.53	102.82	428.44	8.37
Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день															
завтрак															
Яйцо варенное	7.7	209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп молоч.с макронными изделия	6.56	120*	200/5	4.47	6.87	31.88	208	0.07	0.06	0.98	0.2	96.82	27.43	119.5	0.42
Чай с лимоном	1.71	377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Сок фруктовый			200	1	0.2	20.2	86.6	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	18.21			13.87	12.07	87.04	512.6	0.07	0.12	7.88	0.84	126.87	46.27	169.28	4.57
обед															
Помидоры свежие порциями	6	71*	80	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Борщ с капустой картоф. со смет.	7.41	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
Рыба припущенная с соусом	14.92	228*	70/50	12.56	5.76	2.73	139	0.02	0.02	1.19	1.43	34.75	23.2	159.11	0.77
Каша гречневая рассыпчатая	5.2	302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Кофейный напиток с молоком	2.5	379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	38.61			28.59	21.37	85.54	789.00	0.21	13.77	10.25	3.13	169.09	251.18	480.03	10.06
всего:	65.17			42.46	33.44	172.58	1301.60	0.28	13.89	18.13	3.97	295.96	297.45	649.31	14.63

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Восьмой день															
завтрак															
Сыр порциями	7.43	15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молоч. пшеничная с маслом	6.84	173*	200/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Груши	7.7	209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	1.71	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	25.92			16.44	17.29	71.55	483.5	0.09	0.11	0.49	1.74	255.48	46.8	184.54	1.568
обед															
Салат из белокочанной капусты	7.56	45*	100	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	4.59	98*	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 или биточки рыбные	16.45	234*	70/50	9.93	9.71	8.48	157.50	0.05	0.06	0.30	0.32	40.41	6.06	40.96	0.15
Рис отварной	20.07	291*	150	20.27	6.74	28.08	256	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.1	1.76
Компот из свежих яблок	3	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	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	54.25			35.57	25.01	76.90	780.50	0.31	0.25	35.88	4.05	151.97	93.51	350.76	6.11
всего:	65.17			52.01	42.30	148.45	1264.00	0.40	0.36	36.37	5.79	407.45	140.31	535.30	7.67

3.509619079

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день															
завтрак															
Масло сливочное порциями	3.93	14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша рисовая молочная с маслом	7.42	174*	200/5	4.8	8.2	30.04	220	0.03	0.2	0.7	0	94.78	23.27	64.65	1.3
Чай с молоком	2.68	378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Яблоки свежие	8.24	338*	75	12	33.3	0.3	0.3	6.75							
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
итого:	24.51			21.49	51.74	67.22	477.3	6.9	0.26	1.45	0.44	169.23	40.31	144.79	2.66
обед															
Огурцы свежие порциями	9.1	20*	80	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Суп картофельный с макарон.изд.	4.99	103*	200/5	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Птица отварная в соусе	14.47	288*	90/60/30	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Каша пшеничная вязкая	8.11	173*	150	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Чай с сахаром	0.91	376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	40.16			23.84	19.45	62.82	670.29	0.16	21.36	14.81	5.56	104.73	80.52	373.48	7.72
всего:	65.15			45.33	71.19	130.04	1147.59	7.06	21.62	16.26	6.00	273.96	120.83	518.27	10.38

Наименование блюда	ТК	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															
завтрак															
Каша молоч. пшениная с маслом	6.56	173*	200/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09
Чай с лимоном	1.71	377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный	2.24		40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
Груши	7.7	209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Сыр порциями	7.43	15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
итого:	25.64			16.50	17.30	71.76	485.50	0.09	0.11	3.29	1.74	258.28	47.64	186.08	1.61
обед															
Салат из свежих огурцов и помидоров	12	24*	100	0.93	6.13	2.87	70.41	0	0.04	18.05	3.14	24.67	16.66	26.22	0.73
Суп картофельный	3.59	197*	200/5	1.51	3.32	9.24	106	0.04	0.04	8	0.32	19.24	16.62	40.84	0.53
Котлеты рубленые с соусом	22.85	268*	70/50	10.22	17.10	10.35	185.63	0.00	0.06	1.13	2.34	26.72	8.31	56.42	0.54
Каша гречневая рассыпчатая	5.2	302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Компот из сухофруктов	0.97	349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной	2.58		60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:	35.19			24.72	33.77	91.82	857.40	0.09	0.26	28.00	7.13	119.00	206.93	415.12	9.23
всего:	65.2			41.22	51.07	163.58	1342.90	0.18	0.37	31.29	8.87	377.28	254.57	601.20	10.84

При составлении меню использовалось:

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2017г.

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

***-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год