

Салат из свежей капусты с р/м и яблок	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,2	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Борщ с капуст., карт. со сметаной	130	200	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,5	43,72	0,95
Плов с говядиной		150	56,41	5,1	0,05	299,3	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Булочка домашняя		70	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	139	207,5	4,65
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			70,86	20,03	84,92	953,3	0,15	0,21	26,3	7,01	152,2	191	372,9	9,78
Наименование блюда	номер по ср	выход	белки	жиры	углеев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,4	33,5	294,2	1,03
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
ИТОГО			29,79	15,85	52,15	469	36,51	1,07	0,75	1,18	283,4	78,5	301,2	2,03
обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Суп картоф с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,6	52,91	0,85
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9	0,13	40,45	32,7	55,63	1,17
Суфле рыбное с соусом (треска)		100/30	13,05	6	0,9	111,4	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,4	77,05	0,69
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		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Груши		100												
ИТОГО			22,25	16,52	75,73	652,4	0,53	0,43	47,7	4,71	129,6	113	266,3	6,03
Наименование блюда	номер по ср	выход	белки	жиры	углеев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302	150	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,7	69,12	0,52
Сыр порциями		15	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Хлеб пшеничный		25	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Чай		200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Вафли		20												
ИТОГО			13,2	16,96	55,76	406	1,08	0,12	4,53	0,78	436,1	41,2	226,9	1,93
обед														
Винегрет овощной		60	2,2	2,4	7,2	56,7	0,01	0,08	7,02	0,2	19,8	0	1,01	0,6
Щи из свеж.капусты картоф.со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,6	0,14	38,49	17,3	41,11	0,68
Каша гречневая рассыпчатая	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,1	1,76
Мясо кур		200	56,41	5,1	0,05	299,3	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33

Компот из сухофруктов	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		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			83,73	19,59	76,56	953	0,27	0,38	29,1	7,17	135,4	106	344,7	6,42
Наименование блюда Пятый день (пятница)	номер по ср	выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
Сыр порциями		15	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша молочная гречневая с маслом	498	150	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,7	65,1	140,3	1,86
Чай с фруктовым соком	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
ИТОГО			12,3	11,95	65,65	411	0,12	0,3	1,44	1,08	294,9	80,1	228,5	3,28
обед														
Капуста тушенная		60	2,2	2,4	7,2	56,7	0,01	0,08	7,02	0,2	19,8	0	1,01	0,6
Рассольник «Ленинград» со сметан	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,4	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Жаркое		150	16,2	13,8	15,7	248	20	0,1	10,1	0,4	19,8	39,6	204,9	2,9
Булочка домашняя	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,26	17,86	4,1	12,93	0,31
Компот из свежих яблок		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		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Конфеты		20												
ИТОГО			38,01	35,2	68,59	843,7	20,15	0,39	37,9	1,89	101,8	80,5	330,8	7,81
Наименование блюда Шестой день (понедельник)	номер по ср	выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
Сыр порциями		15	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша "Дружба"	654	150	3	4	20	130	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
ИТОГО			10,84	11,84	68,14	414	0,13	1,08	0,26	0,93	174,1	82,6	169,3	2,1
обед														
Огурцы соленные порциями		40	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофельный с горохом	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты традиционные с соусом	451	60	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516	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 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		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Яблоки		100												
ИТОГО			23,45	24,48	93,2	751	0,82	0,41	14	4,99	125,4	84,3	261,9	6,27

Наименование блюда	номер по ср	выход	белки	жиры	углевод	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник)														
завтрак														
Суп молочный с вермишелью	765	200	3	1,9	12,1	78	15,5	0,14	0,92	0,229	0,021	14,1	74	0,309
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
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
ИТОГО			6,29	10,54	46,63	306	15,6	0,18	1,02	0,669	14,47	24,1	110,1	1,639
обед														
Салат из моркови с яблоками		60	1,4	0,1	12,8	57,7	30,6	0,1	4,6	8,9	361,9	75,3	177,3	1,5
Борщ с капуст., карт. со сметаной	130	200	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,5	43,72	0,95
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27	82,28	0,55
Гуляш из отворной говядины	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,26	17,86	4,1	12,93	0,31
Булочка домашняя		70												
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			24,69	24,62	91,5	807,7	30,82	0,3	14,5	10,55	481	143	383,8	6,81
Восьмой день (среда)	номер по ср	выход	белки	жиры	углевод	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,4	33,5	294,2	1,03
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
ИТОГО			29,79	15,85	52,15	469	36,51	1,07	0,75	1,18	283,4	78,5	301,2	2,03
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Щи из свеж. капусты картоф. со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,6	0,14	38,49	17,3	41,11	0,68
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9	0,13	40,45	32,7	55,63	1,17
Рыба в томате с овощами	140	50/50	14,4	3,7	8,5	122,7	900	1,8	9,2	1,8	30	25,7	148,3	0,9
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		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			22,8	14,67	72,87	625,7	900,5	2,14	57,3	3,51	147,9	119	325,8	6,07
Наименование блюда	номер по ср	выход	белки	жиры	углевод	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		15	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша молочная гречневая с маслом	498	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,7	65,1	140,3	1,86

Чай с лимоном	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли		20												
ИТОГО			12,3	11,95	65,65	411	0,12	0,3	1,44	1,08	294,9	80,1	228,5	3,28
обед														
Салат из квашеной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,2	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп крестьянский с крупой	133	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,004	8	0,32	19,28	16,6	48,83	0,53
Макаронные отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Мясо кур		200	56,41	5,1	0,05	299,3	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Компот из сухофруктов	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		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			67,59	16,95	84,82	930,3	0,11	0,274	25,8	7,82	106	77,1	221,1	5,08
Наименование блюда	номер по ср	выход	белки	жиры	углевод	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша рисовая	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		25	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Чай с фруктовым соком	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
ИТОГО			7,1	14,75	73,14	456	0,17	0,08	0,1	0,88	19,58	37,1	118,4	1,88
обед														
Салат из отварной свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,2	21,93	0,71
Суп картоф с макарон. изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,6	52,91	0,85
Жаркое		150	16,2	13,8	15,7	248	20	0,1	10,1	0,4	19,8	39,6	204,9	2,9
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Булочка домашняя		70												
Хлеб ржаной		40	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Конфеты		20												
ИТОГО			22,2	27,9	65,44	703	20,08	0,24	35	5,51	78,58	85,4	336,3	7,65

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 г. под общей редакцией В.Т.Лапшиной

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 г.