

Наименование блюда	номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
		выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	9,96	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,65	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,50	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			28,28	38,39	108,83	1006	0,23	1,29	20,72	8,30	129,22	236,44	436,10	10,57	
полдник															
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Чай охлажденный с плодово-ягодным соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
Итого:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	3,57	
всего			51,21	68,11	233,42	1871	0,43	1,84	34,11	9,74	418,89	377,39	693,63	17,53	
Третий день (среда)															
завтрак															
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого:			20,47	19,90	81,82	587	0,14	0,15	5,02	0,70	307,63	68,89	322,18	2,08	
обед															
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	113	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	100	11,7	9,8	7,5	168	0,02	0,05	1,2	2,91	20,45	21,11	147,62	1,08	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			24,19	28,15	105,83	814	0,23	0,59	69,02	6,16	217,39	116,29	414,77	7,75	
полдник															
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12	
Итого:			8,60	3,65	44,36	233,00	0,07	0,18	0,88	0,15	118,43	25,33	158,98	1,70	
всего			53,26	51,70	232,01	1634	0,44	0,92	74,92	7,01	643,45	210,51	695,93	11,53	
Четвертый день (четверг)															
завтрак															
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50	
Чай охлажденный с плодово-ягодным соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белок	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Итого:			20,19	22,84	85,70	633,00	0,20	0,40	2,91	0,62	212,89	89,25	232,56	7,55		
обед																
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5		
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	20,04	121	0,04	0,16	24,15	0,36	26,12	84,02	91,05	1,31		
Гуляш	260**	100	10,64	14,09	2,89	221		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21		
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			22,78	24,83	105,43	870	0,13	0,69	36,57	3,92	90,65	167,84	405,01	7,88		
полдник																
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		
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		
Итого:			2,15	1,36	58,75	262	0,01	0,08	23,20	0,68	31,96	17,46	42,06	2,78		
Итого:			45,12	49,03	249,68	1765	0,34	1,17	62,68	5,22	335,50	274,55	679,63	13,21		
Пятый день (пятница)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			19,72	19,97	81,89	583	0,23	0,18	2,04	1,13	297,59	177,08	426,02	6,35		
обед																
Салат из свеклы	88***	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф. с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88		
Биточки рубленые куриные	602****	100	18,10	16,80	8,90	193	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			33,01	41,84	124,59	980,00	0,20	0,60	32,92	12,24	139,08	92,49	368,78	7,88		
полдник																
Пудинг из творога со сущ. молоком	362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
Итого:			13,60	2,06	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75		
Итого:			66,33	63,87	254,98	1918	0,49	0,95	41,69	13,60	496,73	287,10	808,94	15,98		
Шестой день (суббота)																
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306	0,10	0,12	1,96	0,14	195,18	29,29	174,67	1,32		

Наименование блюда	номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
		выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	0,09	0,41	1,87	0,75	223,87	103,14	147,00	2,05		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			22,78	18,16	76,59	560	0,13	0,45	4,93	1,24	339,92	118,98	236,78	3,51		
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/250/5	3,95	6,62	13,29	131	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Биточки с геркулесом с соусом	522****	100	10,3	20,4	9,3	262	0,02	0,32	0,89	2,08	88,04	27,33	112,96	1,2		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			29,42	40,66	116,59	1048	0,21	0,61	28,18	6,04	254,86	251,72	513,44	12,00		
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
ИТОГО:			7,40	2,40	36,80	192	0,08	0,19	16,63	0,35	69,18	22,93	116,74	3,00		
Итого:			59,60	61,22	229,98	1800	0,42	1,25	49,74	7,63	663,96	393,63	866,96	18,51		
Девятый день (среда)																
завтрак																
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			20,05	22,87	78,18	595	0,20	0,40	1,97	0,57	212,01	89,67	233,59	2,84		
обед																
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58		
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	113	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Каштаны рыбные с соусом	472****	100	8,7	8,7	14,7	169	0,02	0,08	0,99	1,9	87,43	28,22	104,82	0,58		
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42		
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			20,95	27,21	112,11	814,00	0,24	0,59	75,01	5,23	246,45	121,00	360,97	6,94		
полдник																
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79		
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		
Итого:			4,42	11,34	49,80	356,00	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05		
Десятый день (четверг)			45,42	61,42	240,09	1765,00	0,45	1,06	77,76	5,80	532,48	231,46	666,14	11,83		
завтрак																
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			20,55	19,86	89,13	623	0,14	0,15	3,16	0,75	305,71	67,63	319,61	1,75		
обед																
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5		
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/250/5	4,80	5,80	20,30	155	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00		
Котлеты Osborne с соусом	269**	100	14	16	9,6	240	0	0,06	1,1	2,3	26,39	8,2	55,7	0,53		
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			28,97	28,39	115,82	882	0,14	0,45	29,19	4,49	104,95	72,48	264,16	5,43		
полдник																
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
Конфета		9	0,10	0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12		
Итого:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89		
Всего			54,64	57,03	255,15	1821	0,28	0,80	112,35	6,16	455,53	168,20	643,69	8,07		
Одиннадцатый день (пятница)																
завтрак																
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03		
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			17,53	24,33	82,18	615	0,29	0,18	4,68	1,08	201,59	172,96	375,46	6,31		
обед																
Салат из сырых овощей	ТТК	100	2,80	9,10	3,78	104	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57		
Суп картоф с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Фрикадельки "Наполи"	549***	100	9,82	11,21	10,83	185	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1		
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			25,16	35,85	110,44	964,00	0,49	0,60	21,40	7,72	103,54	138,98	427,16	7,89		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		
Итого:			8,66	7,39	37,01	286	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67		
Итого:			51,35	67,57	229,63	1865	0,83	0,94	26,31	8,95	363,56	330,27	916,60	15,87		
Двенадцатый день (суббота)																
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		20	1,60	0,20	9,60	47	0,00	0,02	0,00	0,18	3,33	2,33	10,83	0,18		
Итого:			18,85	19,62	85,70	590,60	0,13	0,40	9,97	0,71	214,14	91,36	230,52	2,85		
обед																
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,08	6,08	3,40	73	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80		
Суп картоф. с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88		
Котлеты рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			33,95	33,25	114,69	987	0,94	0,44	43,96	9,19	106,14	232,89	459,48	10,28		
полдник																
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
Итого:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49		
Итого:			57,76	61,03	263,49	1936	1,78	0,93	55,11	11,00	381,90	310,04	775,38	14,62		

При составлении меню использовались:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.