

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № _____

Handwritten signature
подпись _____
расшифровка _____



2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

2024 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных детских оздоровительных лагерей с 27 мая по 21 июня 2024г

на базе общеобразовательных школ

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

(возраст с 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ОЗНАКОМЛЕН _____

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для школьных летских оздоровительных лагерей с 27 мая по 21 июня 2024г

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	B1	C	A	E	Минеральные вещества						
															Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	16,25	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80							
№272/13	Каша молочная пшеница, с маслом сливочным	200/10	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14							
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
Итого за завтрак		648	21,66	24,72	105,10	731,80	335,40	106,25	477,90	5,99	0,52	2,56	20,16	2,88							
ОБЕД																					
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50							
№402/13	Тфтели в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75							
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80							
ТТК	Капустя кашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86							
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
Итого за обед		960	40,00	32,46	134,50	945,00	209,55	118,27	472,00	9,42	0,64	22,13	0,24	54,05							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1608	61,66	57,18	239,60	1676,80	544,95	224,52	949,90	15,41	1,16	24,69	20,40	56,93							
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	B1	C	A	E							
1	ВТОРНИК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
№338/17	Фрукт свежий	210	2,08	0,50	19,50	85,80	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20							
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24							
№271/17	Коглеты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6							
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7							
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
Итого за завтрак		770	36,85	34,52	124,10	949,80	483,50	260,75	701,70	10,20	0,72	38,97	0,14	5,68							
ОБЕД																					
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	12,5/250	7,10	14,10	20,00	153,00	42,60	20,80	74,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44							
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,40	13,80	7,98	207,00	57,00	33,00	142,00	3,00	0,06	22,50	0,00	3,90							

№73/17	Икра кабачковая д/г	75	1,35	5,30	6,60	68,00	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0,00	29,96				
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
	Итого за обед	817,5	27,55	34,49	106,58	737,00	230,16	115,81	392,18	7,00	0,48	42,99	15,18	37,75				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1587,5	64,40	69,01	230,68	1686,80	713,66	376,56	1093,88	17,20	1,20	81,96	15,32	43,43				
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																	
№338/17	Фрукт свежий	170	1,69	0,41	158,00	70,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20				
№294/17	Биточки рубленые из птицы, с маслом сливочным	100/5	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83				
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80				
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
	Итого за завтрак	715	31,03	33,45	258,45	854,10	234,20	88,85	386,10	5,19	0,56	40,00	76,03	2,77				
ОБЕД																		
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	20/250/10	10,8	6,96	12,9	209,4	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24				
№350/13	Шницель рыбный натуральный	100	21,40	17,60	9,00	280,00	48,00	40,00	212,00	1,80	0,18	4,00	12,00	5,20				
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24				
№70/17	Овощи натуральные д/г	50	0,50	0,05	1,80	7,00	11,50	7,00	12,00	0,30	0,01	1,75	0,00	0,05				
ТТК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10				
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
	Итого за обед	890	42,70	31,61	117,80	988,40	184,70	152,15	501,90	7,38	1,48	69,25	27,27	6,77				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	63,31	59,11	260,71	1872,40	715,30	256,00	1008,80	13,24	2,02	79,25	47,35	8,59				

№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	12,5/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30		
№289/17	Рагу из птицы	200	20,90	17,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43		
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86		
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
	Итого за обед	802,5	37,16	30,16	109,21	745,10	205,05	177,77	450,70	7,87	0,67	57,68	0,59	52,73		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517,5	68,19	63,61	367,66	1599,20	439,25	266,62	836,80	13,06	1,23	97,68	76,62	55,50		
№ реч	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК			ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК																
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20		
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24		
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/10	5,90	11,20	39,60	284,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88		
№582/13	Какао "Панда" витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00		
№83/17	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	20/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20		
№377/13	Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20		
ТТК	Капустя квашеная д/г	50	1,35	0,08	2,25	17,25	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86		
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42		
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52		
	Итого за обед	810	38,45	33,57	111,55	909,25	242,45	132,57	457,50	8,07	0,45	17,60	0,37	52,71		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	71,09	60,64	228,97	1763,13	586,15	225,32	997,20	13,71	0,98	17,63	0,61	55,85		

ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	695	21,50	23,80	116,00	766,10	647,60	107,35	561,90	7,78	0,40	13,60	0,14	2,26					
ОБЕД																			
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30					
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	12,98	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55					
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70					
ТТК	Калуста кашеная д/г	50	0,90	0,05	1,50	11,50	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
ТТК	Компот из клубники	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	905	42,88	37,36	145,49	1031,70	235,40	279,37	670,70	12,43	0,81	37,88	0,25	53,45					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	64,38	61,16	261,49	1797,80	883,00	386,72	1232,60	20,21	1,21	51,48	0,39	55,71					
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00					
№209/17	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80					
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,31	19,00	33,71	314,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	625	21,65	30,17	90,34	703,00	563,40	103,75	558,90	5,29	0,49	3,20	40,15	3,12					
ОБЕД																			
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	12,5/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20					
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00					
№70/17	Овощи свежие д/г	35/35	0,7	0,07	3,7	14	6,2	6,8	11,2	0,28	0,03	4,48	0	0,88					
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	827,5	31,30	26,87	117,10	844,00	129,10	122,15	451,10	11,14	0,72	58,48	3,33	7,22					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1452,5	52,95	57,04	207,44	1547,00	692,50	225,90	1010,00	16,43	1,21	61,68	43,48	10,34					
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
№338/17	Фрукт свежий	180	1,72	0,28	18,50	73,20	19,00	12,00	16,00	2,30	0,03	5,00	0,00	0,40					

№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60	
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20	
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
Итого за завтрак		720	25,17	18,38	120,62	782,34	99,60	104,55	358,90	8,66	0,44	206,20	0,66	8,14	
ОБЕД															
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	12,5/250	9,71	7,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56	
ТТК	Наггетсы рыбные	100	14,09	21,80	3,99	325,20	39,00	38,70	171,90	0,76	0,10	1,42	24,50	51,20	
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20	
ТТК	Кукуруза консервированная дл/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86	
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
Итого за обед		852,5	34,56	36,21	123,10	1000,30	276,25	169,57	544,30	9,43	0,77	27,30	44,54	100,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572,5	59,73	54,59	243,72	1782,64	375,85	274,12	903,20	18,09	1,21	233,50	45,20	109,10	
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые												
			вещества												
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ														
№604/13	Пирог печеный с конфитуром	100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60	
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30	
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
Итого за завтрак		610	18,70	13,40	135,90	741,30	341,60	76,35	363,90	5,46	0,46	15,10	0,12	2,84	
ОБЕД															
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	25/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20	
ТТК	Куриная грудка отбивная	100	25,20	11,40	0,80	214,00	136,00	22,00	192,00	2,20	0,08	3,00	0,11	2,10	
№469/13	Макаронные отварные	180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80	
№70/17	Овощи натуральные дл/г	50	0,50	0,05	1,80	7,00	11,50	7,00	12,00	0,30	0,01	1,75	0,00	0,05	
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	
Итого за обед		895	47,90	27,94	129,40	947,77	268,50	114,15	461,70	7,36	0,43	13,47	0,35	4,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	66,60	41,34	265,30	1689,07	610,10	190,50	825,60	12,82	0,89	28,57	0,47	7,44	
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые												
			вещества												
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			Минеральные												
			вещества												
			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	Витамины				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые						Минеральные						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА																			
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00					
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сгущеным молоком	200/30	22,90	10,80	15,40	250,30	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00					
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	600	30,07	14,72	70,80	535,30	514,70	87,25	579,70	4,74	0,41	0,63	20,18	1,94					
ОБЕД																			
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с пыленком	25/250	7,40	15,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44					
№367/13	Жаркое по-домашнему	200	22,50	24,70	22,90	382,09	28,00	48,00	253,00	4,00	0,10	6,50	0,01	2,90					
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№342/17	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,10					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	855	37,90	42,00	116,80	920,09	218,65	127,57	497,70	8,99	0,50	23,68	15,19	54,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	67,97	56,72	187,60	1455,39	733,35	214,82	1077,40	13,73	0,91	24,31	35,37	56,18					
			Пищевые						Минеральные						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3,80	7,70	31,80	214,20	16,00	12,00	64,00	0,80	0,14	0,00	0,04	1,00					
№2/13	Сыр твердый	30	9,94	12,74	0,00	155,40	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16					
№307/13	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80					
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/10	6,31	19,00	33,71	314,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	603	33,11	51,86	113,86	1042,60	591,60	117,25	652,10	6,23	0,60	2,76	20,25	4,28					
ОБЕД																			
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50					
№402/13	Тертелли в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75					
№469/13	Макаронны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80					
№73/17	Икра кабачковая д/г	100	1,80	7,00	8,73	90,00	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0,00	29,96					
ТТК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					

	Итого за обед	960	39,10	39,36	142,73	1014,00	170,66	113,71	449,68	6,63	0,65	49,72	0,24	36,05					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1563	72,21	91,22	256,59	2056,60	762,26	230,96	1101,78	12,86	1,25	52,48	20,49	40,33					
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК	ВТОРНИК																	
№338/17	Фрукт свежий	180	1,72	0,28	18,50	73,20	19,00	12,00	16,00	2,30	0,03	5,00	0,00	0,40					
ТТК	Рогалик с конфитуром	100	6,90	10,10	47,70	298,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60					
№272/13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,95	9,05	39,65	245,50	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88					
№575/13	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,30	0,10	15,20	62,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ОБЕД	Итого за завтрак	755	20,47	20,53	152,45	832,70	220,60	91,35	312,90	7,52	0,44	212,26	0,31	3,82					
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	25/250	8,20	15,80	21,10	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44					
№156/13	Мясо тушеное с капустой	200	22,4	23,2	24,1	295	70	55,7	235	2,86	0,23	42,8	0,39	3,43					
№372/13	Овощи натуральные длг	40	0,35	0,05	1,80	8,00	11,50	7,00	12,00	0,30	0,01	1,75	0,00	0,05					
№70/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
№389/17	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	Итого за обед	800	37,95	40,25	107,20	788,00	181,70	126,85	441,90	9,24	0,59	58,85	15,57	7,06					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1555	58,42	60,78	259,65	1620,70	402,30	218,20	754,80	16,76	1,03	271,11	15,88	10,88					
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																	
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
№272/13	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	8,40	12,00	39,50	300,40	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14					
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	Итого за завтрак	693	18,58	21,66	131,58	795,40	302,60	107,35	400,90	8,66	0,51	13,36	0,07	1,28					
ОБЕД																			
№108/17	Суп картофельный с клецками, с мясом	12,5/250	9,71	7,45	34,50	229,40	35,20	40,10	107,70	1,70	0,18	12,00	20,00	0,56					
№342/13	Котлеты рыбные	100	11,30	11,50	9,80	226,00	52,00	20,00	182,00	1,60	0,10	0,00	0,06	4,60					

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые							Минеральные						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	В1	С	А	Е	вещества		вещества				
															ка	мг	мг	мг	мг	мг	мг
															мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	83,00	73,00	187,00	5,80	0,40	0,00	0,05	1,00							
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	75	1,65	0,90	10,26	59,30	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86							
ТТК	Компот из клубники	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
	Итого за обед	897,5	32,26	26,65	143,76	973,70	329,25	198,87	660,40	12,87	1,02	43,88	20,11	55,06							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590,5	50,84	48,31	275,34	1769,10	631,85	306,22	1061,30	21,53	1,53	57,24	20,18	56,34							
№ п/п	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mг	P	Fe	В1	С	А	Е							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА																					
№2/13	Сыр твердый	25	7,10	9,10	0,00	111,10	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24							
ТТК	Пудинг из творога, с протертыми ягодами	170/30	24,17	18,35	39,22	425,68	273	45	367	2,2	0,12	0	0,2	1,2							
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
	Итого за завтрак	555	35,94	28,47	85,62	750,78	679,70	98,75	683,70	5,20	0,40	0,27	0,27	2,38							
ОБЕД																					
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	20/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20							
№294/17	Котлеты рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83							
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80							
№70/17	Овощи натуральные д/г	50	0,50	0,05	1,80	7,00	11,50	7,00	12,00	0,30	0,01	1,75	0,00	0,05							
№ 349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51							
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	17,20	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
	Итого за обед	890	34,70	44,37	115,20	925,70	211,30	134,75	450,90	7,66	1,15	25,17	57,18	3,33							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	70,64	72,84	200,82	1676,48	891,00	233,50	1134,60	12,86	1,55	25,44	57,45	5,71							
	ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ:	21376,5	892,39	853,55	3485,57	23993,11	8981,52	3629,96	13987,86	217,91	17,39	1107,02	399,21	572,33							
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1526,8929	63,74	60,97	248,97	1713,79	641,54	259,28	999,13	15,57	1,24	79,07	28,52	40,88							