



СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 33

Л. В. Григорьева



УТВЕРЖАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Л. М. Бенда

## Циклическое меню рациона питания для детей в летних пришкольных оздоровительных лагерях

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Калл          | A                               | B           | C            | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| <b>Первый день (понедельник)</b>           |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                             |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Яйцо вареное                               |             | 1 шт       | 5,10             | 4,60         | 0,30         | 63,00         | 0,07                            | 0,00        | 0,35         | 0,00        | 55,00         | 185,00        | 54,00         | 3,00         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Каша молоч. рисовая с маслом               | 302*        | 220/5      | 16,9             | 18,84        | 40,8         | 308           | 0,08                            | 0,07        | 1,18         | 0,24        | 116,06        | 32,92         | 143,25        | 0,51         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Чай с сахаром                              | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01        | 57,00         | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Хлеб пшеничный                             |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44        | 96,00         | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | <b>25,24</b>     | <b>23,83</b> | <b>75,55</b> | <b>524,00</b> | <b>0,15</b>                     | <b>0,11</b> | <b>1,63</b>  | <b>0,68</b> | <b>184,31</b> | <b>227,92</b> | <b>231,49</b> | <b>4,82</b>  |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| <b>обед</b>                                |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Помидоры свежие порциями                   | 71**        | 60         | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 13,2          | 0                               | 0,06        | 10,5         | 0,3         | 8,4           | 12            | 15,6          | 0,54         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 88**        | 200/5      | 1,46             | 4,75         | 10,20        | 90,00         | 0,08                            | 0,04        | 14,64        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         | 0,68         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Птица тушенная в смет. соусе               | 493*        | 90         | 10,85            | 8,82         | 3,2          | 150           | 0,07                            | 0,06        | 0,47         | 2,21        | 16,68         | 14,11         | 115,83        | 0,93         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Макаронные изделия отварные                | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 35,52        | 220           | 0,05                            | 0,09        | 0            | 0,76        | 10,3          | 8,16          | 45,28         | 0,82         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| Компот из св. плодов                       | 631*        | 200        | 0,16             | 0,16         | 27,87        | 142           | 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         |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | <b>21,27</b>     | <b>19,34</b> | <b>79,67</b> | <b>741,20</b> | <b>0,21</b>                     | <b>0,40</b> | <b>32,21</b> | <b>4,27</b> | <b>95,15</b>  | <b>66,56</b>  | <b>274,42</b> | <b>6,16</b>  |               |                |             |             |             |             |               |               |               |              |
| <b>всего:</b>                              |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               | <b>46,51</b>  | <b>43,17</b> | <b>155,22</b> | <b>1765,20</b> | <b>0,36</b> | <b>0,51</b> | <b>4,85</b> | <b>0,99</b> | <b>279,46</b> | <b>294,48</b> | <b>505,91</b> | <b>10,98</b> |

| 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           |      |          |
|                                     |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              | Жиры | Углеводы |
| <b>Второй день (вторник)</b>        |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |
| <b>завтрак</b>                      |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |
| Бутерброд с повидлом                | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00        | 132,00        | 0,03                            | 0,02        | 8,00          | 0,40        | 8,00          | 5,00          | 14,00         | 0,30         |      |          |
| Каша молоч. пшеничная с маслом      | 302*        | 220/5      | 22,12            | 18,20        | 25,24        | 309,00        | 0,08                            | 0,17        | 1,18          | 0,77        | 168,08        | 12,92         | 150,04        | 2,09         |      |          |
| Чай охлажденный с плодовоым соком   | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 24,53        | 95            | 0                               | 0           | 1,04          | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58         |      |          |
| Хлеб пшеничный                      |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44        | 96,00         | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |      |          |
| <b>итого:</b>                       |             |            | <b>26,70</b>     | <b>22,86</b> | <b>91,21</b> | <b>632,00</b> | <b>0,11</b>                     | <b>0,23</b> | <b>10,22</b>  | <b>1,66</b> | <b>190,21</b> | <b>27,50</b>  | <b>197,25</b> | <b>3,41</b>  |      |          |
| <b>обед</b>                         |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |
| Салат из свежей капусты с огурцами  | ТТК         | 60         | 0,84             | 3,05         | 5,34         | 53,00         | 0,00                            | 0,40        | 101,20        | 3,33        | 200,90        | 96,00         | 176,00        | 5,90         |      |          |
| 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         |      |          |
| Биточки рыбные с соусом             | 388*        | 90         | 9,3              | 9,12         | 11,61        | 169           | 0,01                            | 0,05        | 1,01          | 2,91        | 31,55         | 17,43         | 77,05         | 0,69         |      |          |
| Картофельное пюре                   | 520*        | 150        | 3,22             | 5,56         | 22           | 155           | 0,09                            | 0,16        | 25,94         | 0,13        | 40,45         | 32,67         | 95,63         | 1,17         |      |          |
| Напиток из сухофруктов              | ТТК         | 200        | 0,1              | 0            | 26,4         | 102           | 0,01                            | 0,02        | 0,75          | 0,5         | 20,4          | 15,4          | 6             | 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         |      |          |
| <b>итого:</b>                       |             |            | <b>20,99</b>     | <b>22,06</b> | <b>81,91</b> | <b>723,00</b> | <b>0,16</b>                     | <b>0,86</b> | <b>138,10</b> | <b>7,86</b> | <b>338,42</b> | <b>200,80</b> | <b>477,54</b> | <b>12,48</b> |      |          |
| <b>Третий день (среда)</b>          |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |
| <b>завтрак</b>                      |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |
| Масло сливочное порциями            | 96*         | 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 молоч.из риса и пшена с маслом | 175**       | 245/5      | 17,3             | 13,4         | 40,15        | 311           | 6,94                            | 0,28        | 1,15          | 0,69        | 160           | 44,6          | 187,9         | 0,97         |      |          |
| Кофейный напиток с молоком          | 692*        | 200        | 2,5              | 3,6          | 28,7         | 152           | 0,02                            | 1           | 0,1           | 0           | 61            | 45            | 7             | 1            |      |          |
| Хлеб пшеничный                      |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44        | 96,00         | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |      |          |
| <b>итого:</b>                       |             |            | <b>22,89</b>     | <b>25,59</b> | <b>88,37</b> | <b>634,00</b> | <b>7,06</b>                     | <b>1,32</b> | <b>1,25</b>   | <b>1,13</b> | <b>230,20</b> | <b>95,24</b>  | <b>222,80</b> | <b>2,43</b>  |      |          |
| <b>обед</b>                         |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |
| Огурцы свежие порциями              | 71**        | 60         | 0,48             | 0,12         | 3,12         | 12            | 0,03                            | 12,6        | 0,15          | 0,2         | 7,5           | 13,5          | 10,5          | 0,45         |      |          |

| Наименование блюда                     | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |             |   |  |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---|--|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод      | Калл          | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |   |  |
|  |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             | ы |  |
| 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 (особые) с соусом              | 269**       | 90         | 14,14            | 18,68        | 5,4          | 213           | 0,08                            | 0,07         | 0,52         | 2,03        | 18,53         | 15,68         | 128,74        | 1,03        |   |  |
| Рис отварной                           | 511*        | 150        | 3,81             | 6,11         | 38,61        | 228           | 0,07                            | 0,04         | 0            | 0,44        | 5,13          | 27,03         | 82,28         | 0,55        |   |  |
| Кисель из концентрата                  | 648*        | 200        | 0                | 0            | 30,6         | 118           | 0                               | 0            | 0            | 0           | 0,68          | 0             | 0             | 0,1         |   |  |
| Хлеб ржаной                            |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6          | 126           | 0                               | 0,04         | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |   |  |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>22,72</b>     | <b>30,18</b> | <b>85,64</b> | <b>786,00</b> | <b>0,27</b>                     | <b>12,78</b> | <b>9,48</b>  | <b>3,62</b> | <b>83,19</b>  | <b>87,07</b>  | <b>317,44</b> | <b>5,32</b> |   |  |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>        |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |   |  |
| <b>завтрак</b>                         |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |   |  |
| Макароны с сыром                       | 333*        | 15/10/160  | 11,80            | 12,70        | 29,90        | 292,00        | 0,18                            | 0,20         | 0,10         | 0,80        | 193,00        | 126,30        | 17,80         | 1,08        |   |  |
| Чай с лимоном                          | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22        | 59,00         | 0,00                            | 0,00         | 2,90         | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          | 0,91        |   |  |
| Хлеб пшеничный                         |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44        | 96,00         | 0,00                            | 0,04         | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |   |  |
| Булочка школьная                       | 428**       | 75         | 6,3              | 2,4          | 33,6         | 182           | 0                               | 0,17         | 0            | 1,5         | 16,8          | 24,3          | 57,6          | 1,1         |   |  |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>21,40</b>     | <b>15,50</b> | <b>98,16</b> | <b>629,00</b> | <b>0,18</b>                     | <b>0,41</b>  | <b>3,00</b>  | <b>2,74</b> | <b>225,85</b> | <b>161,44</b> | <b>111,18</b> | <b>3,53</b> |   |  |
| <b>обед</b>                            |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |   |  |
| Салат из свежих помидоров              | 23**        | 60         | 0,65             | 3,65         | 2,06         | 44            | 0                               | 0,05         | 13,3         | 0,23        | 20,05         | 11,02         | 14,74         | 0,53        |   |  |
| Суп картофельный с рыбой               | 133*        | 200/12,5   | 4,57             | 2,8          | 15,3         | 107           | 0,04                            | 0,1          | 18,39        | 0,29        | 21,41         | 27,91         | 85,17         | 1,01        |   |  |
| Котлеты рубленые из птицы              | 294**       | 90         | 11,1             | 12,5         | 2,76         | 171           | 0                               | 0,07         | 1,01         | 2,96        | 42,63         | 18,03         | 117,32        | 1,12        |   |  |
| Каша гречневая рассыпчатая             | 508*        | 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 апельсинов                   | ТТК         | 200        | 0,45             | 0,1          | 34           | 141           | 0                               | 0,04         | 12           | 0,08        | 23            | 7,62          | 11,5          | 0,24        |   |  |
| Хлеб ржаной                            |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6          | 126           | 0                               | 0,04         | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |   |  |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>28,35</b>     | <b>26,27</b> | <b>97,80</b> | <b>860,00</b> | <b>0,09</b>                     | <b>0,38</b>  | <b>44,70</b> | <b>4,89</b> | <b>135,98</b> | <b>214,60</b> | <b>488,44</b> | <b>9,79</b> |   |  |
| <b>Пятый день (пятница)</b>            |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |   |  |
| <b>завтрак</b>                         |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |   |  |
| Яйцо вареное                           |             | 1 шт       | 5,10             | 4,60         | 0,30         | 63,00         | 0,07                            | 0,00         | 0,35         | 0,00        | 55,00         | 185,00        | 54,00         | 3,00        |   |  |
| Каша молоч. рисовая с маслом           | 302*        | 220/5      | 16,9             | 18,84        | 40,8         | 308           | 0,08                            | 0,07         | 1,18         | 0,24        | 116,06        | 32,92         | 143,25        | 0,51        |   |  |

| Наименование блюда             | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |                |               |              |       |       |       |
|--------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------|-------|-------|
|                                |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg             | P             | Fe           |       |       |       |
|                                |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |                |               |              | 25,44 | 25,68 | 80,05 |
| Чай с сахаром                  | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57,00          | 0,00                            | 0,00         | 0,10         | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 5,25         | 4,40  | 8,24  | 0,87  |
| Хлеб пшеничный                 |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04         | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60           | 26,00         | 0,44         | 0,60  |       |       |
| Конфета                        |             | 8          | 0,20             | 1,85         | 4,50          | 36,00          | 0,00                            | 0,10         | 0,00         | 0,00        | 0,05          | 0,20           | 0,55          | 0,60         |       |       |       |
| <b>Итого:</b>                  |             |            | <b>25,44</b>     | <b>25,68</b> | <b>80,05</b>  | <b>560,00</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,20</b>  | <b>1,63</b>  | <b>0,24</b> | <b>176,31</b> | <b>222,32</b>  | <b>205,49</b> | <b>4,38</b>  |       |       |       |
| <b>обед</b>                    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |                |               |              |       |       |       |
| Салат из белокачанной капусты  | 43*         | 60         | 0,93             | 3,05         | 5,65          | 61             | 0,01                            | 0,01         | 9,54         | 1,38        | 25,87         | 9,86           | 17,99         | 0,33         |       |       |       |
| 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         |       |       |       |
| Жаркое по-домашнему            | 259**       | 200        | 17,85            | 14,65        | 27,80         | 301,00         | 0,20                            | 20,23        | 0,00         | 0,80        | 39,69         | 409,93         | 79,36         | 5,81         |       |       |       |
| Компот из смеси сухофруктов    | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,88         | 116            | 0                               | 0            | 0,4          | 0           | 44,8          | 6              | 15,4          | 1,26         |       |       |       |
| Хлеб ржаной                    |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,04         | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40          | 52,20         | 2,24         |       |       |       |
| <b>Итого:</b>                  |             |            | <b>24,30</b>     | <b>22,60</b> | <b>79,61</b>  | <b>721,00</b>  | <b>0,27</b>                     | <b>20,36</b> | <b>23,14</b> | <b>3,19</b> | <b>143,39</b> | <b>456,80</b>  | <b>217,86</b> | <b>10,49</b> |       |       |       |
| <b>завтрак</b>                 |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |                |               |              |       |       |       |
| <b>Шестой день (суббота)</b>   |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |                |               |              |       |       |       |
| <b>завтрак</b>                 |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |                |               |              |       |       |       |
| Масло сливочное порциями       | 96*         | 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 молоч. пшеничная с маслом | 302*        | 245/5      | 23,9             | 17,6         | 38,1          | 363            | 0,12                            | 0,31         | 1,6          | 0,19        | 197,3         | 68,4           | 228,8         | 1,8          |       |       |       |
| Кофейный напиток с молоком     | 692*        | 200        | 2,5              | 3,6          | 28,7          | 152            | 0,02                            | 1            | 0,1          | 0           | 61            | 45             | 7             | 1            |       |       |       |
| Хлеб пшеничный                 |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04         | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60           | 26,00         | 0,44         |       |       |       |
| <b>Итого:</b>                  |             |            | <b>29,49</b>     | <b>29,79</b> | <b>86,32</b>  | <b>686,00</b>  | <b>0,24</b>                     | <b>1,35</b>  | <b>1,70</b>  | <b>0,63</b> | <b>267,50</b> | <b>119,04</b>  | <b>263,70</b> | <b>3,26</b>  |       |       |       |
| <b>обед</b>                    |             |            |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |                |               |              |       |       |       |
| Салат витаминный               | ТТК         | 60         | 0,94             | 3,61         | 5,28          | 58             | 0                               | 0,06         | 19,74        | 0,36        | 19,18         | 9,98           | 20,32         | 0,34         |       |       |       |
| Суп картофельный с крупой      | 101**       | 200        | 1,58             | 2,17         | 9,7           | 68,6           | 0                               | 0,12         | 6,6          | 0,79        | 21,36         | 18,22          | 44,8          | 0,7          |       |       |       |
| Биточки из говядины            | 268**       | 90         | 12,38            | 14,1         | 12,1          | 179            | 0                               | 0,05         | 1            | 2,08        | 23,75         | 7,39           | 50,15         | 0,48         |       |       |       |
| Макаронные изделия отварные    | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 35,52         | 220            | 0,05                            | 0,09         | 0            | 0,76        | 10,3          | 8,16           | 45,28         | 0,82         |       |       |       |
| 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             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04         | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4           | 52,2          | 2,24         |       |       |       |
| <b>Итого:</b>                  |             |            | <b>23,18</b>     | <b>25,39</b> | <b>87,63</b>  | <b>747,60</b>  | <b>0,05</b>                     | <b>0,37</b>  | <b>33,74</b> | <b>4,78</b> | <b>95,87</b>  | <b>57,07</b>   | <b>216,27</b> | <b>4,75</b>  |       |       |       |
| <b>всего:</b>                  |             |            | <b>52,67</b>     | <b>55,18</b> | <b>173,95</b> | <b>3433,60</b> | <b>0,29</b>                     | <b>1,72</b>  | <b>35,44</b> | <b>5,41</b> | <b>363,37</b> | <b>1176,11</b> | <b>479,97</b> | <b>8,01</b>  |       |       |       |

| Наименование блюда                                  | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               | Витамины и минеральные вещества |              |              |              |             |               |               |               |             |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|   |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы  | Калл                            | А            | В            | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |
|   |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| <b>Седьмой день (понедельник)</b>                   |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                                      |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| Сыр порциями  | 97*         | 10         | 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 молоч. из риса и пшена с маслом                | 175**       | 245/5      | 7,3              | 13,4         | 40,15         | 311                             | 6,94         | 0,28         | 1,15         | 0,59        | 160           | 44,6          | 187,9         | 0,97        |
| Чай с молоком                                       | 297***      | 200        | 1,60             | 1,65         | 17,36         | 86,00                           | 0,02         | 0,02         | 0,75         | 0,00        | 65,25         | 11,40         | 53,24         | 0,90        |
| Хлеб пшеничный                                      |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00                           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                                       |             |            | <b>14,24</b>     | <b>19,29</b> | <b>76,95</b>  | <b>579,00</b>                   | <b>7,00</b>  | <b>0,34</b>  | <b>2,06</b>  | <b>1,18</b> | <b>333,25</b> | <b>66,60</b>  | <b>321,14</b> | <b>2,42</b> |
| <b>обед</b>   |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| Огурцы свежие порциями                              | 71**        | 60         | 0,48             | 0,12         | 3,12          | 12                              | 0,03         | 12,6         | 0,15         | 0,2         | 7,5           | 13,5          | 10,5          | 0,45        |
| Суп картофельный с клецками                         | 108**       | 200        | 2,85             | 3,67         | 15,03         | 118                             | 0,05         | 0,19         | 9,2          | 0,21        | 30,72         | 27,9          | 70,66         | 1,67        |
| Котлеты натуральные рубленые из филе птицы с соусом | ТТК         | 90         | 7,00             | 10,60        | 6,63          | 168,00                          | 51,00        | 0,11         | 0,34         | 1,55        | 37,40         | 7,20          | 59,40         | 0,66        |
| Рис с овощами                                       | ТТК         | 150        | 16,2             | 8,85         | 28,4          | 262                             | 0,07         | 0,04         | 0            | 0,44        | 5,13          | 27,03         | 82,28         | 0,55        |
| Напиток Свежесть                                    | ТТК         | 200        | 0,10             | 0,00         | 24,90         | 97,00                           | 0,01         | 0,08         | 0,75         | 0,45        | 20,40         | 25,50         | 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        |
| <b>Итого:</b>                                       |             |            | <b>29,45</b>     | <b>23,84</b> | <b>78,68</b>  | <b>783,00</b>                   | <b>51,16</b> | <b>13,06</b> | <b>10,44</b> | <b>3,63</b> | <b>115,55</b> | <b>112,53</b> | <b>295,79</b> | <b>6,38</b> |
| <b>Восьмой день (вторник)</b>                       |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                                      |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| Макаронны с сыром                                   | 333*        | 15/10/160  | 11,80            | 13,70        | 29,90         | 292,00                          | 0,18         | 0,20         | 0,10         | 0,80        | 193,00        | 126,30        | 17,80         | 1,08        |
| Чай охлажденный с плодовым соком                    | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95                              | 0            | 0            | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58        |
| Хлеб пшеничный                                      |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00                           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |
| Булочка школьная                                    | 428**       | 75         | 6,3              | 2,4          | 33,6          | 182                             | 0            | 0,17         | 0            | 1,5         | 16,8          | 24,3          | 57,6          | 1,1         |
| <b>Итого:</b>                                       |             |            | <b>21,48</b>     | <b>16,46</b> | <b>107,47</b> | <b>665,00</b>                   | <b>0,18</b>  | <b>0,41</b>  | <b>1,14</b>  | <b>2,79</b> | <b>223,93</b> | <b>160,18</b> | <b>108,61</b> | <b>3,20</b> |
| <b>обед</b>   |             |            |                  |              |               |                                 |              |              |              |             |               |               |               |             |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                 | 24**        | 60         | 0,57             | 3,64         | 1,82          | 12                              | 0            | 0,05         | 5,66         | 0,18        | 16,31         | 9,9           | 18,06         | 0,46        |
| Суп картофельный с рыбой                            | 133*        | 200/12,5   | 4,57             | 2,8          | 11,3          | 107                             | 0,04         | 0,1          | 18,39        | 0,29        | 21,41         | 27,91         | 85,17         | 1,01        |

| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |         |         | Витамины и минеральные вещества |      |       |       |        |        |        |       |      |         |
|--|-------------|------------|------------------|-------|---------|---------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|---------|
|  |             |            | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл    | А                               | В    | С     | Е     | Са     | Mg     | P      | Fe    |      |         |
|  |             |            |                  |       |         |         |                                 |      |       |       |        |        |        |       | Жиры | Углевод |
| Тфтели со соусом                           | 279**       | 90         | 8,32             | 9,02  | 10,06   | 128     | 28,7                            | 0,13 | 0,58  | 1,82  | 21,2   | 15     | 83,14  | 1,5   |      |         |
| Каша гречневая рассыпчатая                 | 508*        | 150        | 8,76             | 6,62  | 23,1    | 271     | 0,05                            | 0,08 | 0     | 0,55  | 14,49  | 138,62 | 207,51 | 4,65  |      |         |
| Компот из смеси сухофруктов                | 639*        | 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  |      |         |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | 25,48            | 22,08 | 75,76   | 760,00  | 28,79                           | 0,40 | 25,03 | 3,62  | 132,61 | 208,83 | 461,48 | 11,12 |      |         |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | 46,96            | 40,53 | 133,29  | 1425,00 | 28,97                           | 0,81 | 26,17 | 6,41  | 356,24 | 369,01 | 570,09 | 14,32 |      |         |
| <b>Девятый день (среда)</b>                |             |            |                  |       |         |         |                                 |      |       |       |        |        |        |       |      |         |
| <b>завтрак</b>                             |             |            |                  |       |         |         |                                 |      |       |       |        |        |        |       |      |         |
| Каша молоч. рисовая с маслом               | 302*        | 200/5      | 18,45            | 17,12 | 35,2    | 280     | 0,07                            | 0,06 | 1,07  | 0,22  | 105,5  | 30     | 130,2  | 0,46  |      |         |
| Чай с сахаром                              | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01   | 57,00   | 0,00                            | 0,00 | 0,10  | 0,00  | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |      |         |
| Хлеб пшеничный                             |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44   | 96,00   | 0,00                            | 0,04 | 0,00  | 0,44  | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |      |         |
| Булочка творожная                          | 786*        | 60         | 7,98             | 2,1   | 7,1     | 177     | 0,01                            | 0,08 | 0,45  | 0     | 35,1   | 17,74  | 67,4   | 0,94  |      |         |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | 29,67            | 19,61 | 76,75   | 610,00  | 0,08                            | 0,18 | 1,62  | 0,66  | 153,85 | 57,74  | 231,84 | 2,71  |      |         |
| <b>обед</b>                                |             |            |                  |       |         |         |                                 |      |       |       |        |        |        |       |      |         |
| Помидоры свежие порциями                   | 71**        | 60         | 0,66             | 0,12  | 2,28    | 13,2    | 0                               | 0,06 | 10,5  | 0,3   | 8,4    | 12     | 15,6   | 0,54  |      |         |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 88**        | 200/5      | 1,46             | 4,75  | 10,20   | 90,00   | 0,08                            | 0,04 | 14,64 | 0,14  | 38,49  | 17,29  | 41,11  | 0,68  |      |         |
| Птица тушеная в смет.соусе                 | 493*        | 90         | 10,85            | 10,9  | 3,2     | 150     | 0,07                            | 0,06 | 0,47  | 2,21  | 16,68  | 14,11  | 115,83 | 0,93  |      |         |
| Макаронные изделия отварные                | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89  | 35,52   | 220     | 0,05                            | 0,09 | 0     | 0,76  | 10,3   | 8,16   | 45,28  | 0,82  |      |         |
| Компот из св. плодов                       | 631*        | 200        | 0,16             | 0,16  | 27,87   | 142     | 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  |      |         |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | 21,27            | 21,42 | 79,67   | 741,20  | 0,21                            | 0,30 | 32,21 | 4,27  | 95,15  | 66,56  | 274,42 | 6,16  |      |         |
| <b>Итого:</b>                              |             |            | 50,24            | 41,01 | 159,92  | 1451,20 | 0,29                            | 0,48 | 58,38 | 10,93 | 249,00 | 124,50 | 506,26 | 9,87  |      |         |



| Наименование блюда                    | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |  |  |
|---------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
|                                       |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | A                               | B           | C            | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |  |  |
| 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         |  |  |
| Плов из птицы                         | 291**       | 200        | 16,54            | 12,73        | 36,45         | 336            | 52                              | 0,3         | 6,46         | 6,7         | 50            | 53,93         | 198,8         | 2,2          |  |  |
| 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         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |  |  |
| <b>Итого:</b>                         |             |            | <b>22,21</b>     | <b>21,26</b> | <b>79,56</b>  | <b>715,00</b>  | <b>52,06</b>                    | <b>0,47</b> | <b>28,88</b> | <b>7,83</b> | <b>103,31</b> | <b>94,77</b>  | <b>331,23</b> | <b>5,80</b>  |  |  |
| <b>Двенадцатый день (суббота)</b>     |             |            | <b>45,99</b>     | <b>40,96</b> | <b>160,12</b> | <b>1316,00</b> | <b>52,27</b>                    | <b>0,81</b> | <b>45,09</b> | <b>9,11</b> | <b>286,42</b> | <b>165,64</b> | <b>576,19</b> | <b>9,16</b>  |  |  |
| <b>завтрак</b>                        |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |  |
| Сыр порциями                          | 97*         | 10         | 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 молоч. манная с маслом           | 302*        | 180/5      | 12,6             | 18,6         | 23,3          | 244            | 0,08                            | 0,1         | 1,23         | 0,43        | 174,02        | 20,72         | 69,12         | 0,52         |  |  |
| Чай с лимоном                         | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59,00          | 0,00                            | 0,00        | 2,90         | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          | 0,91         |  |  |
| Хлеб пшеничный                        |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96             | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |  |  |
| Ватрушка с повидлом                   | 741*        | 65         | 4                | 2,06         | 24,3          | 204            | 0,08                            | 0,01        | 0,04         | 0,13        | 13,1          | 8,7           | 42,6          | 0,8          |  |  |
| <b>Итого:</b>                         |             |            | <b>22,20</b>     | <b>24,96</b> | <b>82,26</b>  | <b>639,00</b>  | <b>0,20</b>                     | <b>0,15</b> | <b>4,33</b>  | <b>1,05</b> | <b>303,17</b> | <b>45,26</b>  | <b>201,50</b> | <b>2,78</b>  |  |  |
| <b>обед</b>                           |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |  |
| Салат из сырых овощей                 | ТТК         | 60         | 0,66             | 3,62         | 2,27          | 44,3           | 0                               | 0,04        | 7,92         | 0,29        | 15,26         | 11,3          | 21,38         | 0,4          |  |  |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 134*        | 200/5      | 1,51             | 3,32         | 9,24          | 106            | 0,04                            | 0,04        | 8            | 0,32        | 19,28         | 16,62         | 40,84         | 0,53         |  |  |
| Котлеты рубленые с соусом             | 268**       | 90         | 14,3             | 10,1         | 8,6           | 194            | 0                               | 0,05        | 1            | 2,08        | 23,75         | 7,39          | 50,15         | 0,48         |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 508*        | 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           | 639*        | 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         |  |  |
| <b>Итого:</b>                         |             |            | <b>28,49</b>     | <b>24,26</b> | <b>92,67</b>  | <b>857,30</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,25</b> | <b>17,32</b> | <b>4,02</b> | <b>131,98</b> | <b>191,33</b> | <b>387,48</b> | <b>9,56</b>  |  |  |
| <b>всего:</b>                         |             |            | <b>50,69</b>     | <b>46,22</b> | <b>172,93</b> | <b>1496,30</b> | <b>0,29</b>                     | <b>0,40</b> | <b>21,65</b> | <b>5,07</b> | <b>435,15</b> | <b>236,59</b> | <b>588,98</b> | <b>12,34</b> |  |  |

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.