

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
Торт из белокочанной капусты с мясом	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
Картофельный с горохом с мясом	139*	5/200	9,44	9,6	8,3	128	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Салат из рыбы с соусом	388*	90	14,3	9,12	11,61	197	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Суп картофельный с 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
Суп из сухофруктов	ТТК	200	0,44	0	28	116	0,01	0,02	0,75	0,5	20,4	15,4	6	0,81
Суп из ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			31,06	27,93	99,85	775,00	0,16	0,86	138,10	7,86	338,42	200,80	477,54	12,48
всего			50,44	51,06	200,12	1404,00	0,24	1,41	140,44	9,07	627,70	219,72	654,68	17,14
Третий день (среда)														
завтрак														
Суп сливочный	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Суп вязкая молоч. из риса и пшена с овощами	175**	245/5	10,4	8,44	38,9	311	6,94	0,28	1,15	0,69	160	44,6	187,9	0,97
Суп мясной напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	18,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Суп 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
Итого:			16,02	19,63	77,17	625,00	7,06	1,32	1,25	1,13	230,20	95,24	222,80	2,43
обед														
Суп свежий 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 с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	1,47	4,67	7,31	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Суп супы (особые) с соусом	269**	90	16,1	12,6	5,4	213	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Суп отварной	511*	150	4,3	5,1	30,6	244	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Суп из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Суп ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			25,17	23,09	101,63	807,00	0,27	12,78	9,48	3,62	83,19	87,07	317,44	5,32
всего			41,19	42,72	178,80	1432,00	7,33	14,10	10,73	4,75	313,39	182,31	540,24	7,75
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Суп с сыром	333*	15/10/160	11,80	13,00	29,90	292,00	0,18	0,20	0,10	0,80	193,00	126,30	17,80	1,08
Суп 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
Суп 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
Суп чка школьная	428**	75	6,3	2,4	33,6	182	0	0,17	0	1,5	16,8	24,3	57,6	1,1
Итого:			21,40	15,80	98,16	629,00	0,18	0,41	3,00	2,74	225,85	161,44	111,18	3,53
обед														
Суп с 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	5	3	6,3	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	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Жир	Угл.
Полеты рубленые из птицы с соусом	294**	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12		
Пюре гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	31	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
Пюре из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24		
Пюре ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого:			28,78	26,47	90,72	860,00	0,09	0,38	44,70	4,89	135,98	214,60	488,44	9,79		
всего			50,18	42,27	188,88	1489,00	0,27	0,79	47,70	7,63	361,83	376,04	599,62	13,32		
Пятый день (пятница)																
завтрак																
Пюре 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		
Пюре из молоч. рисовая с маслом	302*	220/5	13,6	15,6	47,2	284	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51		
Пюре 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		
Пюре 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		
Пюре овся		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		
Итого:			22,14	22,44	86,45	536,00	0,15	0,20	1,63	0,24	176,31	222,32	205,49	4,38		
обед																
Пюре из белокочанной 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		
Пюре картоф. с макарон. издел. с мясом	140*	5/200	2,26	4,3	6,68	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
Пюре кое по-домашнему	259**	200	15,85	12,65	27,80	350,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Пюре кот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Пюре ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			22,30	20,60	92,73	775,00	0,27	20,36	23,14	3,19	143,39	456,80	217,86	10,49		
всего			44,44	43,04	179,18	1311,00	0,42	20,56	24,77	3,43	319,70	679,12	423,35	14,87		
Шестой день (суббота)																
завтрак																
Пюре сливочное	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02		
Пюре из молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	11,14	9,1	45,2	301	0,12	0,31	1,6	0,19	197,3	68,4	228,8	1,8		
Пюре кефирный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	18,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1		
Пюре 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		
Итого:			16,76	20,29	83,47	615,00	0,24	1,35	1,70	0,63	267,50	119,04	263,70	3,26		
обед																
Пюре 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		
Пюре картофельный с крупой с мясом	138*	5/200	2,42	2,59	9,7	93	0	0,12	6,6	0,79	21,36	18,22	44,8	0,7		
Пюре из говядины с соусом	268**	90	16,3	14,1	12,1	197	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Пюре варенные изделия отварные	516*	150	5,3	4,89	29	220	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
Пюре 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		
Пюре ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		

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				
завтрак																		
молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	10,6	15,4	39,9	261	0,07	0,06	1,07	0,22	105,5	30	130,2	0,46				
с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93				
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				
каша 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				
ИТОГО:			24,66	21,23	94,35	683,00	0,08	0,32	2,68	0,66	261,70	53,34	223,60	2,77				
обед																		
порции	71**	60	0,48	0,12	3,12	13,2	0	0,06	10,5	0,3	8,4	12	15,6	0,54				
с картофелем со	124*	5/200/5	2,30	5,20	10,20	124,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68				
с мясом птицы	493*	90	10,85	9	3,2	150	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93				
в смет.соусе	516*	150	5,3	5	29	220	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82				
фронные изделия отварные	631*	200	0,16	0,16	17,87	142	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95				
от св. плодов		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
ржаной	ИТОГО:		21,91	20,08	87,99	775,20	0,21	0,30	32,21	4,27	95,15	66,56	274,42	6,16				
Десятый день (четверг)			46,57	41,31	182,34	1458,20	0,29	0,62	34,89	4,93	356,85	119,90	498,02	8,93				
завтрак																		
сливочное	96*	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02				
молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,40	13,80	43,20	334,00	0,10	0,23	1,60	1,04	228,70	17,58	204,20	2,80				
с молоком	692*	200	2,5	3,6	18,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1				
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				
ИТОГО:			19,02	24,99	81,47	648,00	0,22	1,27	1,70	1,48	298,90	68,22	239,10	4,26				
обед																		
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				
с картофелем со	110*	5/200/5	1,47	4,67	7,31	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95				
с мясом птицы	267**	90	14,06	10,8	14	372	39,5	0,5	0	2,46	12,12	26,03	145,31	2,16				
с натуральным рубленый с	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17				
м	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24				
ффельное пюре		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
от из апельсинов	ИТОГО:		22,95	24,78	97,56	949,00	39,69	0,78	56,29	5,00	152,79	107,04	326,35	7,09				
ржаной	всего		41,97	49,77	179,03	1597,00	39,91	2,05	57,99	6,48	451,69	175,26	565,45	11,35				
Диннадцатый день (пятница)																		
завтрак																		
молоч. пшеничная с маслом	302*	220/5	10	11,2	36,6	274	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32				
лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,10	0,00	3,20	0,00	8,90	5,80	10,86	1,00				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	C		Mg		P		Fe		
															20,10	16,50	90,96	576,00	0,21	0,34	16,21	1,28	183,11
б пшеничный	738*	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									
ожек с капустой мясом		50	6,8	4,9	19,7	147	0,02	0,07	11,83	0,7	21,2	9,2	40	0,6									
ИТОГО:			20,10	16,50	90,96	576,00	0,21	0,34	16,21	1,28	183,11	70,87	244,96	3,36									
ат из свежих огурцов	20**	60	0,45	3,61	1,40	40,00	0,00	0,04	2,82	0,11	13,40	7,91	23,80	0,34									
картоф. с макарон. издел. с мясом	140*	5/200	2,26	4,3	6,68	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85									
ку из филе кур	ТТК	200	10,40	14,70	11,40	391,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81									
лток 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									
б ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24									
ИТОГО:			16,07	23,23	68,51	775,00	0,26	20,40	22,42	1,93	93,00	450,77	211,79	9,41									
всего			36,17	39,73	159,47	1351,00	0,47	20,74	38,63	3,21	276,11	521,64	456,75	12,77									
Двенадцатый день (суббота)																							
завтрак																							
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									
а молоч. манная с маслом	302*	180/5	8,6	10,6	28,3	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52									
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									
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									
ушка 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									
ИТОГО:			18,20	16,96	87,26	639,00	0,20	0,15	4,33	1,05	303,17	45,26	201,50	2,78									
обед																							
т 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									
рестьянский с крупой со сметаной с																							
и птицы	134*	5/200/5	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53									
ты рубленные с соусом	268**	90	16,3	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48									
гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	31	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65									
рт из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26									
ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24									
ИТОГО:			30,77	28,25	110,22	856,00	0,09	0,27	29,14	4,09	135,90	190,01	386,42	9,50									
всего			48,97	45,21	197,48	1495,00	0,29	0,42	33,47	5,14	439,07	235,27	587,92	12,28									

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

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.