

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	11,5	13,7	10,3	206	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			28,36	33,02	102,02	871	0,17	0,88	17,22	6,76	97,02	193,36	365,22	8,91
ПОЛДНИК														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,95	27,77	74,39	3,57
всего			48,98	60,16	221,33	1682	0,37	1,37	30,35	8,22	355,42	319,85	802,65	16,33
Третий день (среда)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68
Чай с лимоном	686**	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			18,67	17,39	75,84	533,00	0,13	0,13	4,74	0,70	280,85	61,44	289,69	2,14
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	90	10,59	8,87	6,76	150	0,02	0,04	1,18	2,91	13,38	18,06	129,08	0,98
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			21,43	23,75	95,11	710	0,19	0,29	57,34	5,22	176,77	94,04	351,97	6,68
ПОЛДНИК														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
ИТОГО:			9,50	6,45	48,96	280,90	0,07	0,18	0,88	0,15	121,03	26,01	160,30	1,82
всего			49,60	47,59	219,91	1524	0,39	0,60	62,96	6,07	578,65	181,49	801,96	10,64
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			18,01	14,43	80,19	526,00	0,10	0,35	2,65	0,62	184,05	78,03	289,04	2,81

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		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			19,43	21,69	85,41	618,00	0,19	0,27	2,63	1,26	167,50	27,05	307,20	3,85		
обед																
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45		
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/200	5,9	3,11	15,98	118	0,03	0,26	9,2	0,21	31,15	29,57	82,88	1,79		
Гуляш из птицы	ТТК	100	12,3	3,4	5,2	120	0,06	0,06	0,83	2,45	24,43	21,83	130,2	1,03		
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,08	7,96	2,86	5,06	0,14		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			25,51	23,27	101,63	704	0,20	13,01	23,38	4,16	90,57	106,19	363,12	6,20		
полдник																
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
ИТОГО:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34		
всево			50,64	47,97	243,64	1619	9,39	13,52	106,02	6,65	310,47	170,34	740,02	11,39		
Седьмой день (вторник)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294	0,09	0,35	1,61	0,77	192,60	88,68	326,90	2,52		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			20,47	15,58	71,31	506	0,09	0,39	4,51	1,21	208,65	99,52	362,68	3,87		
обед																
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33		
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/200/5	3,56	7,82	10,67	109	0,08	0,08	8,81	0,17	37,38	21,13	55,94	1,07		
Биточки с геркулесом с соусом	522****	90	9,28	18,4	8,42	236	0,02	0,32	0,84	2,08	75,21	26,33	112,18	1,15		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	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	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			26,74	36,54	107,93	911	0,16	0,56	19,59	4,98	212,18	213,38	461,23	10,70		
полдник																
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	100	17,1	10,98	26,5	244	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
ИТОГО:			17,30	11,03	41,51	301	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67		
всево			64,51	63,15	220,75	1718	0,30	1,11	24,33	6,34	479,26	331,23	937,89	16,24		
Восьмой день (среда)																
завтрак																
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02		

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	
															Калл
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			17,92	21,71	72,75	554,00	0,20	0,35	1,71	0,57	184,37	78,49	291,97	3,12	
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Каштаны рыбные с соусом	472****	90	7,88	7,88	12,31	152	0,02	0,06	0,94	1,9	74,6	27,22	104,04	0,52	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			18,48	22,92	99,74	711,00	0,20	0,32	63,30	4,29	200,07	100,80	315,93	5,91	
полдник															
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Фрукты свежие		100	0,3	8,6	8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:			4,72	11,34	58,40	396,00	0,01	0,10	10,78	0,20	90,02	29,79	82,58	4,25	
всево			41,12	55,97	230,89	1661	0,41	0,77	75,79	5,06	474,46	209,08	690,48	13,28	
Девятый день (четверг)															
завтрак															
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			18,75	17,35	83,15	569	0,13	0,13	2,88	0,75	278,93	60,18	287,12	1,81	
обед															
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3	
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/200/5	4,2	4,9	16,2	128	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81	
Котлеты особые с соусом	269**	90	12,6	14,4	8,6	216	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	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	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			25,58	24,87	103,97	784	0,12	0,30	23,78	4,00	88,63	59,07	224,46	4,82	
полдник															
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12	

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		
															5,12	8,78
ИТОГО:			49,45	51,00	243,52	1697	0,25	0,63	106,66	5,67	415,03	148,02	572,82	7,64		
Десятый день (пятница)																
завтрак																
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02		
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320	0,09	0,12	1,53	0,59	158,55	139,34	190,36	4,24		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			15,67	21,81	76,16	562,00	0,19	0,16	4,43	1,03	175,80	150,22	228,04	5,61		
обед																
Салат из сырых овощей	ТПК	60	1,7	5,4	2,3	62	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31		
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
Фрикадельки "Наполи"	549****	90	9,65	10,76	10,05	177	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1		
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55		
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			22,55	37,48	108,65	838,00	0,45	0,37	100,96	5,77	89,18	123,58	447,68	7,31		
полдник																
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		
ИТОГО:			8,96	7,39	45,61	326,00	0,05	0,19	10,23	0,35	74,43	27,33	124,98	3,87		
Всего			47,18	66,68	230,42	1726	0,69	0,72	115,62	7,15	339,41	301,13	800,70	16,79		

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

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

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.