



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ №8

Е.Н.Гайбель

Менюготавливаемых блюд на 2022-2023 учебный год

I неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	54,50	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15
2	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6,11	7,25	52,88	301,64	№174 2015г.	0	1,34	0	36,65	67,77	113,02	0,57
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>14,21</b>	<b>12,35</b>	<b>110,08</b>	<b>609,04</b>		<b>0,3</b>	<b>4,14</b>	<b>0,05</b>	<b>67,05</b>	<b>224,37</b>	<b>256,12</b>	<b>3,22</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г. *	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с горохом	200	4,48	4,32	14,00	112,56	№ 103 2017 г.	0,16	7,68	0,24	28,48	39,04	66,96	1,68
3	Котлеты рубленые из птицы с	90/4,5	14,22	17,64	11,43	260,10	№294 2017г.	0,09	1,35	0,09	26,91	9,36	158,49	1,99
4	Капуста тушенная	150	3,58	7,25	15,58	144,33	№321 2017 г.	0,08	79,92	0,17	32,25	92,33	64,92	2
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8
7	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>754,5</b>	<b>26,58</b>	<b>29,81</b>	<b>98,98</b>	<b>769,99</b>		<b>0,5</b>	<b>94,95</b>	<b>6,5</b>	<b>118,04</b>	<b>173,93</b>	<b>373,47</b>	<b>8,27</b>
<b>Полдник</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	<b>ИТОГО полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,01</b>	<b>2,27</b>	<b>41,81</b>	<b>199,70</b>		<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16,34</b>	<b>19,93</b>	<b>36,49</b>	<b>3,23</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1491,5</b>	<b>43,8</b>	<b>44,43</b>	<b>250,87</b>	<b>1578,83</b>		<b>0,87</b>	<b>103,09</b>	<b>18,55</b>	<b>201,43</b>	<b>418,23</b>	<b>666,08</b>	<b>14,72</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,65	17,61	2,00	209,64	№210 2017	0,06	0	0,2	4,11	84,65	183,4	2,01
2	Свекла тушеная в сметанном	60	1,2	0,9	7	41,60	№140 2017г.	0	5,7	0	13,3	20,3	27,4	0,8
3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
6	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	189,00		0,04	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>501</b>	<b>19,79</b>	<b>24,21</b>	<b>100,66</b>	<b>692,94</b>		<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>28,2</b>	<b>53,93</b>	<b>130,7</b>	<b>316,39</b>	<b>6,9</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	94	17,2	16,11	3,76	227,84	№227 2017 г.	0,1	0,54	35,81	60,43	52,73	266,69	1,07
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>754</b>	<b>25,98</b>	<b>24,97</b>	<b>108,19</b>	<b>1514,00</b>		<b>0,48</b>	<b>38,42</b>	<b>41,81</b>	<b>142,8</b>	<b>153,06</b>	<b>486,9</b>	<b>5,98</b>
<b>Полдник</b>														
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,17</b>	<b>12,51</b>	<b>34,35</b>	<b>290,80</b>		<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>42,4</b>	<b>44,44</b>	<b>251,88</b>	<b>222</b>	<b>0,98</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1515</b>	<b>55,94</b>	<b>61,69</b>	<b>243,20</b>	<b>2497,74</b>		<b>0,93</b>	<b>45,52</b>	<b>112,41</b>	<b>241,17</b>	<b>535,64</b>	<b>1025,29</b>	<b>13,86</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40	№205 2017г.	0,07	2,71	0	17,34	19,42	50,88	1,03
2	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	№32017 г.	0,04	0,11	59	9,45	139,2	96	0,49
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
6	Йогурт	100	7,33	3	12,29	106,00		2,7	0,8	0,2	3,8	15	15	0,4
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>22,8</b>	<b>17,89</b>	<b>116,34</b>	<b>716,70</b>		<b>3,01</b>	<b>3,62</b>	<b>59,2</b>	<b>54,49</b>	<b>194,82</b>	<b>228,48</b>	<b>4,32</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/4	13,52	12,8	9,40	205,82	№297 2017 г.	0,09	1,43	0,09	16,56	0,45	128,38	0,09
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	№17102017 г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>764</b>	<b>27,87</b>	<b>21,66</b>	<b>110,40</b>	<b>749,34</b>		<b>0,48</b>	<b>14,03</b>	<b>6,09</b>	<b>197,51</b>	<b>69,46</b>	<b>455,39</b>	<b>7,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08
2	<b>Печенье</b>	<b>30</b>	<b>2,01</b>	<b>2,27</b>	<b>21,61</b>	<b>114,90</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8,34</b>	<b>5,93</b>	<b>22,49</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого полдник</b>	<b>245</b>	<b>2,21</b>	<b>2,37</b>	<b>37,81</b>	<b>179,70</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12,66</b>	<b>11,33</b>	<b>31,13</b>	<b>1,51</b>
	<b>ИТОГО среда:</b>	<b>1569</b>	<b>52,88</b>	<b>41,92</b>	<b>264,55</b>	<b>1645,74</b>		<b>3,54</b>	<b>17,65</b>	<b>73,23</b>	<b>264,66</b>	<b>275,61</b>	<b>715</b>	<b>13,72</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	150/60	6,22	6,97	11,47	137,03	№224 2017 г.	0,07	4,12	1,95	40,87	72,82	107,48	0,9
2	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0
3	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
5	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,63</b>	<b>12,34</b>	<b>99,18</b>	<b>573,83</b>		<b>0,36</b>	<b>5,12</b>	<b>13,96</b>	<b>85,11</b>	<b>211,55</b>	<b>286,57</b>	<b>3,73</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Щи из свежей капусты	200	1,44	4	5,52	64,48	№ 87 2017 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96	0,72
3	Тефтели мясные с соусом	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	№ 278 2017 г.†	0,06	0,85	40,09	21,66	33,03	104,44	1,03
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	0,69	35,91	172,22	№309 2015г.	0,09	0	0	8,78	15,67	46,93	1,11
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>795</b>	<b>20,46</b>	<b>15,63</b>	<b>106,21</b>	<b>646,32</b>		<b>0,32</b>	<b>33,57</b>	<b>46,25</b>	<b>72,78</b>	<b>122,77</b>	<b>258,63</b>	<b>5,46</b>
<b>Полдник</b>														
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31
	<b>Итого полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,43</b>	<b>7,05</b>	<b>26,68</b>	<b>201,50</b>		<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>33,15</b>	<b>244,28</b>	<b>195,17</b>	<b>0,51</b>
	<b>ИТОГО четверг:</b>	<b>1520</b>	<b>43,52</b>	<b>35,02</b>	<b>232,07</b>	<b>1421,65</b>		<b>0,78</b>	<b>41,29</b>	<b>114,21</b>	<b>191,04</b>	<b>570,6</b>	<b>740,37</b>	<b>9,7</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Котлете рыбная с соусом сметано-томатным	50/20	4,76	3,69	5,09	75,41	№234 2017г.	0	2,01	0,09	14,75	5,23	70,84	0,61
3	Пюре картофельное	100	2,11	4	14,28	101,61	№312 2017г.	0,11	17,33	0,06	21,78	1,33	57,06	0,89
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
6	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>512</b>	<b>11,97</b>	<b>8,39</b>	<b>78,07</b>	<b>438,02</b>		<b>0,31</b>	<b>28,14</b>	<b>6,15</b>	<b>69,83</b>	<b>44,96</b>	<b>221,2</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп с макаронами	200	1,92	4,08	10,40	93,60	№111 2017 г.	0,04	0,76	0	12,18	17,6	43,2	0,58
3	Печень по строгановски	90/40	23,23	16,64	10,23	282,53	№255 2017 г.	0,33	22,53	9,67	26	24,27	400,4	8,67
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	23,58	30,17	247,25	1351,00	№171 2017 г.	0,2	0	0,2	170,52	72,14	511,55	3,93
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>53,21</b>	<b>51,49</b>	<b>340,55</b>	<b>2040,90</b>		<b>0,75</b>	<b>31,69</b>	<b>15,87</b>	<b>240,86</b>	<b>159,94</b>	<b>1051,95</b>	<b>15,97</b>
<b>Полдник</b>														
1	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
2	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,18	202,00	№410 2017 г.	0,08	0,04	34	21,6	50,8	90,2	0,9
	<b>Итого полдник</b>	<b>275</b>	<b>9,53</b>	<b>5,48</b>	<b>68,58</b>	<b>362,00</b>		<b>0,09</b>	<b>2,44</b>	<b>34</b>	<b>28,86</b>	<b>73,26</b>	<b>108,7</b>	<b>1,09</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1587</b>	<b>74,71</b>	<b>65,36</b>	<b>487,20</b>	<b>2840,92</b>		<b>1,15</b>	<b>62,27</b>	<b>56,02</b>	<b>339,55</b>	<b>278,16</b>	<b>1381,85</b>	<b>21,66</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Итого за весь период</b>	<b>270,9</b>	<b>248,4</b>	<b>1 477,9</b>	<b>9 984,9</b>	<b>7,27</b>	<b>269,82</b>	<b>374,42</b>	<b>1 237,85</b>	<b>2 078,24</b>	<b>4 528,59</b>	<b>73,66</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>54,2</b>	<b>49,7</b>	<b>295,6</b>	<b>1 997,0</b>	<b>1,45</b>	<b>53,96</b>	<b>74,88</b>	<b>247,57</b>	<b>415,65</b>	<b>905,72</b>	<b>14,73</b>



**Менюготавливаемых блюд на 2022-2023 учебный год**

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	54,50	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Каша пшениная молочная с сахаром	150/15	6,82	6,82	33,00	220,28	№174 2017 г.	0,11	1,06	0,04	35,12	111,75	173,48	2,13
4	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	№209 2017 г.	0,03	0	100	4,8	22	76,8	1
5	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08
6	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
7	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
8	Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22	4,4
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>20,98</b>	<b>24,67</b>	<b>90,91</b>	<b>750,48</b>		<b>0,77</b>	<b>21,06</b>	<b>140,09</b>	<b>89,64</b>	<b>317,35</b>	<b>425,54</b>	<b>11,18</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Суп из овощей	200	2,4	3,36	8,16	72,80	№99 2017 г.	0,06	8,8	0,18	17,6	24	42,4	0,64
3	Тефтели мясные с соусом сметано томатным	90/40	11,53	11,61	10,31	192,14	№278 2017 г.	0	1,73	0	15,86	6,76	70,2	1,82
4	Рис припущенный	150	3,67	4,67	38,58	211,17	№305 2017 г.	0,08	0	0	27,92	8,83	80,92	0,5
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>21,78</b>	<b>20,24</b>	<b>109,72</b>	<b>707,28</b>		<b>0,31</b>	<b>16,53</b>	<b>6,18</b>	<b>88,28</b>	<b>72,46</b>	<b>271,82</b>	<b>5,56</b>
<b>Полдник</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,01</b>	<b>2,27</b>	<b>41,81</b>	<b>199,70</b>		<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16,34</b>	<b>19,93</b>	<b>26,49</b>	<b>3,23</b>
	<b>ИТОГО понедельник:</b>	<b>1725</b>	<b>45,77</b>	<b>47,18</b>	<b>242,44</b>	<b>1657,46</b>		<b>1,15</b>	<b>41,59</b>	<b>158,27</b>	<b>194,26</b>	<b>409,74</b>	<b>723,79</b>	<b>19,97</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Котлета особая	50	4,93	6,57	5,19	100,00	№269 2017 г.	0,06	0,01	7,56	10,97	8,23	57,53	0,85
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100/7	4,7	3,86	27,34	162,40	№171 2017 г.	0,09	0	0,02	24,61	19,69	105,82	1,64
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
6	Вафля	40	2,62	10,16	24,46	198,32		0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>509</b>	<b>16,85</b>	<b>21,19</b>	<b>114,19</b>	<b>713,62</b>		<b>0,35</b>	<b>2,81</b>	<b>7,58</b>	<b>60,48</b>	<b>52,52</b>	<b>231,43</b>	<b>4,99</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Рассольник ленинградский	200	1,84	4,24	13,12	97,92	№96 2017 г.	0,08	13,44	0,16	22,24	22,4	57,44	0,96
3	Рыба припущенная	90	12,42	9,72	10,44	177,66	№227 2017 г.	0,09	0,9	0,09	31,05	5,58	181,53	1,17
4	Рагу из овощей	150	3,25	11,58	12,08	166,75	№143 2017 г.	0,07	10,35	0,34	24,15	41,4	58,65	1,15
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>750</b>	<b>21,99</b>	<b>26,14</b>	<b>108,31</b>	<b>756,10</b>		<b>0,42</b>	<b>33,09</b>	<b>6,59</b>	<b>109,6</b>	<b>115,31</b>	<b>394,42</b>	<b>6,07</b>
<b>Полдник</b>														
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№ 415 2017 г.	0,07	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77
	<b>Итого полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,05</b>	<b>12,88</b>	<b>41,44</b>	<b>322,00</b>		<b>0,15</b>	<b>1,4</b>	<b>50,8</b>	<b>42,64</b>	<b>251,64</b>	<b>225</b>	<b>0,97</b>
	<b>ИТОГО вторник:</b>	<b>1519</b>	<b>48,89</b>	<b>60,21</b>	<b>263,94</b>	<b>1791,72</b>		<b>0,92</b>	<b>37,3</b>	<b>64,97</b>	<b>212,72</b>	<b>419,47</b>	<b>850,8</b>	<b>12,03</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,00	54,50	№15 2015г.	0,1	0	0,05	5,5	132	75	0,15
2	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	200/10/10	7,2	10,7	26,8	231,30	№ 174 2017 г.	0,14	1,42	0,06	58,18	166,02	207,17	2,84
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,20	103,50	№379 2017 г.	0	1,3	0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
6	Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94,00	№338 2017 г.	0,06	20	0	18	32	22	4,4
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>19,1</b>	<b>19</b>	<b>104,90</b>	<b>671,20</b>		<b>0,5</b>	<b>22,72</b>	<b>0,11</b>	<b>122,28</b>	<b>403,92</b>	<b>424,3</b>	<b>10,09</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	суп картофельный с рисом	200	1,92	2,24	16,40	94,08	№101 2017 г.	0,08	13,2	0,16	23,92	26,88	57,44	0,96
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/4	14,14	17,55	11,37	258,72	№294 2017 г.	0,09	1,34	0,09	26,77	27,57	157,65	1,97
4	Макароны отварные с маслом	150/7,5	5,69	0,7	36,49	175,00	№203 2017 г.	0,09	0	0	8,92	14,33	47,69	1,14
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>Итого обед:</b>	<b>761,5</b>	<b>25,92</b>	<b>21,09</b>	<b>116,93</b>	<b>758,97</b>		<b>0,43</b>	<b>20,54</b>	<b>6,25</b>	<b>86,51</b>	<b>101,65</b>	<b>341,13</b>	<b>6,67</b>
<b>Полдник</b>														
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	16,20	64,80	№376 2017г.	0	0	0	4,32	5,4	8,64	1,08
2	Печенье	30	2,01	2,27	21,61	114,90		0,05	0	12	8,34	5,93	22,49	0,43
	<b>Итого полдник</b>	<b>245</b>	<b>2,21</b>	<b>2,37</b>	<b>37,81</b>	<b>179,70</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12,66</b>	<b>11,33</b>	<b>31,13</b>	<b>1,52</b>
	<b>Итого среда:</b>	<b>1701,5</b>	<b>47,23</b>	<b>42,46</b>	<b>259,64</b>	<b>1609,87</b>		<b>0,98</b>	<b>43,26</b>	<b>18,36</b>	<b>221,45</b>	<b>516,9</b>	<b>796,53</b>	<b>18,28</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/60	7,42	8,25	36,52	252,60	№ 188 2017 г.	0	0,22	0	29,02	23,1	117,83	0,97
2	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,00	№382 2017 г.	0,04	1	0,01	14	121	90	0
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
5	Зефир	50	0,4	0,05	39,90	163,00		0	0	0	0,75	1,25	0,5	3,9
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>18,35</b>	<b>129,95</b>	<b>742,30</b>		<b>0,14</b>	<b>1,22</b>	<b>40,01</b>	<b>59,97</b>	<b>154,15</b>	<b>251,8</b>	<b>6,09</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№82 2015г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96
3	Птица тушенная в соусе соевыми	90/200	7,78	5,95	5,88	108,29	№292 2017 г.	0,05	9,14	0,18	15,23	19,58	78,74	0,87
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
7														
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>800</b>	<b>13,39</b>	<b>10,49</b>	<b>67,30</b>	<b>1169,50</b>		<b>0,27</b>	<b>23,62</b>	<b>6,18</b>	<b>63,01</b>	<b>92,21</b>	<b>200,72</b>	<b>4,43</b>
<b>Полдник</b>														
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пряник	25	1,63	2,05	17,08	94,50		0,02	0	14	5,15	4,28	15,17	0,31
<b>Итого полдник</b>		<b>225</b>	<b>7,43</b>	<b>7,05</b>	<b>26,68</b>	<b>201,50</b>		<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>33,15</b>	<b>244,28</b>	<b>195,17</b>	<b>0,51</b>
<b>ИТОГО четверг:</b>		<b>1525</b>	<b>34,12</b>	<b>35,89</b>	<b>223,93</b>	<b>2113,30</b>		<b>0,51</b>	<b>82,34</b>	<b>100,19</b>	<b>156,13</b>	<b>490,64</b>	<b>647,7</b>	<b>11,03</b>



№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Свекла тушенная в соусе	60/20	1,33	3,07	8,67	66,27	№140 2017 г.	0	7,73	0	17,33	26,95	34,67	1,07
2	Биточки рыбные с соусом сметанно	50/30	5,44	4,21	5,81	51,71	№234 2017 г.	0	2,29	0,11	16,85	5,97	80,96	0,69
3	Картофель отварной	150	2,92	4,67	23,67	148,33	№310 2017 г.	0,17	30	0	34,5	14,67	87,42	1,5
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,90	65,00	№377 2015 г.	0	2,8	0	3	12,8	1,5	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
6	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
	<b>ИТОГО завтрак:</b>	<b>592</b>	<b>14,29</b>	<b>12,55</b>	<b>85,35</b>	<b>519,21</b>		<b>0,37</b>	<b>42,82</b>	<b>0,11</b>	<b>93,58</b>	<b>72,19</b>	<b>271,15</b>	<b>5,76</b>
<b>Обед</b>														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Щи из свежей капусты	200	1,44	4	5,52	64,48	№ 87 2017 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96	0,72
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно томатным	90/40	14,73	19,07	12,65	280,11	№274 2017 г.	0	7,11	0	32,15	12,22	128,01	3,03
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	37,5	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№349 2015г.	0	0	0	2	9,4	0	0
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>790</b>	<b>23,88</b>	<b>30,96</b>	<b>105,67</b>	<b>794,54</b>		<b>37,67</b>	<b>39,83</b>	<b>43,66</b>	<b>100,64</b>	<b>102,27</b>	<b>312,49</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
2	Вафля	25	2	3,5	8,25	72,75		0	0,1	0	4,75	63,75	0	0,58
	<b>Итого полдник</b>	<b>225</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>28,45</b>	<b>157,55</b>		<b>0,02</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>77,75</b>	<b>14</b>	<b>3,38</b>
	<b>ИТОГО пятница:</b>	<b>1607</b>	<b>41,17</b>	<b>47,01</b>	<b>219,47</b>	<b>1471,30</b>		<b>38,06</b>	<b>86,75</b>	<b>43,77</b>	<b>206,97</b>	<b>252,21</b>	<b>597,7</b>	<b>16,04</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю</b>														
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь	217,2	232,8	1 209,4	8 643,7	41,62	291,24	385,56	991,53	2 088,96	3 616,52	77,35			
Среднее значение	43,4	46,6	241,9	1 728,7	8,32	58,25	77,11	198,31	417,79	723,30	15,47			