



Нижнекамская школа №18"
И.С. Ямашева

Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ "Нижнекамская школа №18" (Младшие классы) зима-весна на учебный 2021 год на 1полугодие

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Рыба тушеная с овощами(минтай)	2011/247	15,02	80	74	7,66	3,85	2,2	22,1	0	0,47	0,05	0,04	1,96	0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	7,02	10/160	187,4	2,42	8,44	24,92	100,7	27,53	0,46	120,45	0,058	0,98	0,06
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2004/693	6,29	200	160	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,98	116,27	0,044	1,3	20
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		41,32		1145	37,77	22,81	235,3	335,4	105,8	6,62	449,98	0,282	19,24	20,06
ОБЕД														
Апельсины	2011/368	13	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из моркови с сахаром	2015/62	3,85	60	50	0,516	2,132	4,45	23,3	2,468	0,158	10,85	0,029	13,43	0
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4

Суп картофельный с горохом	2004/139	5,61	250	148,3	59,25	4,66	21,36	39,07	36,91	86,45	2,1	0,246	11,5	0,025
Бифштеке рубленый	2015/266	29,48	80	200	8,32	7,15	0	11,01	6	1,1	127,02	0,04	0	0
Каша вязкая(гречневая)	2015/303	9,35	150	170	6,662	9,024	34	37,35	44,55	1,101	170,55	0,292	0	0
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		75,91		1621	103,27	28,94	291,7	241,8	157,4	95,339	515,88	118,36	67,61	4,025

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	13,71	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Вафли		3,76	45	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,035	0	0
ИТОГО:		17,47		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,57	19,68	0,115	2,6	40
ВСЕГО		134,7		2965	149,1	59,03	551,8	822,9	295,1	102,53	985,54	118,76	89,45	64,085

ВТОРНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	64,24	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88	388,6	57,92	1,5	504,06	0,14	1,26	3,22
Кофейный напиток с молоком(молоко 2,5%)	2004/692	4,39	200	103,3	1,4	1,6	20,3	68,14	8,72	0,09	0,02	0,005	0,01	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		81,06		1434	57,76	42,1	213,1	528,4	112,7	5,44	717,29	0,225	1,27	3,22

ОБЕД

Яблоко	2011/368	12,8	200	88	0,8	0,8	19,6	32	0	4,4	0	0,06	20	0
--------	----------	------	-----	----	-----	-----	------	----	---	-----	---	------	----	---

Салат из белокочанной капусты	2015/45	1,58	60	36	0,78	1,94	3,87	16,96	6,05	0,27	46,98	0,013	6,25	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	6,5	10/260	113	2,25	6,8	10,3	63,9	24,39	0,89	52,08	0,063	31,36	17,03
Рагу из птицы	2015/289	8,16	50/150	313	12,3	17,66	29,85	57,66	26,39	0,111	201,91	0,201	8,076	0,18
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,56	200	50	0,2	0	12,4	22,36	3	0,63	7,7	0	0,02	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		41,02		1447	43,64	33,1	256,8	268,1	119,2	11,331	498,59	118,06	65,906	21,21

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое(молоко 2,5%)	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,05	0	0
ИТОГО:		15,55		194,6	7,86	7,28	24,82	247,7	4,1	0,4	19,76	1,25	2,6	40
ВСЕГО		137,6		3076	109,26	82,48	494,7	1044	236,1	17,171	1235,6	119,54	69,776	64,43

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/368	5,7	40	66	501	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	6,85	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66	16	65	2,2	0	0	0	0

Кисель	2004/648	17,91	200	119	0	0	30,6	22	6	0,21	18,04	0,05	2,2	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		69,55		1180	531,25	19,35	218,7	173,3	133,9	83,02	369,31	0,21	2,68	0,11

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	2015/52	3,54	60	56	0,855	3,653	11,58	121,1	12,54	0,198	84,582	0,011	7,7	0
Груша	2011/368	14,35	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,05	15	0
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой, сметаной	2004/132	8,83	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Макаронные изделия отварные с маслом	2015/203	4,4	150/5	187	5,1	4,468	28,5	16,46	8,479	0,869	57,009	0,087	0	0,1
Мясо тушеное	2015/256	25,5	50/50	196	10,5	11,03	3,184	66,81	30,16	1,43	215,17	0,14	3,89	0
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		71,24		1696	46,695	31,93	285	398,8	145,6	13,497	622,97	118,03	41,67	33,75

ПОЛДНИК

Ряженка 2,5%	2007/119	14,32	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Ватрушка с творогом(творог 5%)	2004/736	9,27	75	212,7	10,21	7,41	30,7	56,7	14,17	0,8	112	0,09	0,14	28,8
ИТОГО:		23,59		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО		164,4		3209	593,96	65,09	543,8	868,8	321,7	97,527	1104,5	118,41	47,09	102,66

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Омлет с сосисками	2011/212	12,64	75/5	178	14,27	22,16	2,65	114,2	19,5	2,94	260,5	0,1	0,25	345
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	87	1,6	1,6	17,3	1,2	0,04	0,14	113	0,37	0	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,87	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		27,64		1073	35,05	42,33	169,8	187,1	65,64	6,93	586,71	0,55	0,25	345

ОБЕД

Банан	2011/368	10,19	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,045	15	0
Салат овощной с яблоками	2015/56	6,14	60	124	3,5	6,11	9,9	126,9	41,33	1,9	120,41	0,01	11,31	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Суп картофельный с клецками	2004/155	4,58	250	202,3	2,47	2,21	16,4	21,17	21,04	0,817	59,49	0,095	13,2	5,01
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	2015/295	33,22	80	159	10,24	5,37	19,36	89,43	0,64	0,3	89,43	0,08	0	0
Пюре картофельное	2015/312	11,38	150	172	3,09	8,282	22	47,81	8	0	98,835	0,164	7,943	0,08
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33	41,54	23,03	0,7	29,2	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		78,91		1696	48,21	28,32	296,9	430,6	153,5	12,197	587,29	118,14	48,453	9,09

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Печенье		2,27	45	237	7,6	0,8	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		13,89		353	13,2	7,2	57,9	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
ВСЕГО		120,4		3123	96,46	77,85	524,6	859,7	219,3	19,167	1174,3	119,89	51,303	394,09

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК														
Сыр порционный	2007/27	9,16	18	64,8	4,11	5,2	0	186,7	0	0,25	0	0	0,25	0
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/302	6,58	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87	115,3	53,84	1,32	179,7	0,18	0,98	0,06
Чай с конфетой	2004/685	2,15	200/40	58	2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0,1	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		56,98		1094	35,98	21,56	193	429,8	118,4	6,25	538,21	0,31	1,81	0,07
ОБЕД														
Апельсины	2011/368	13	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из моркови с яблоками	2015/59	3,54	60	14	0,66	0,12	2,28	8,4	12	0,34	15,6	0,036	10	0
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,22	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Котлеты	2015/268	19,36	80	182	9,66	12,41	9,45	54,97	21,93	1,678	155,03	0,166	3,861	0
Рис отварной	2015/304	11	150	210	3,834	5,434	29,6	11,46	13,33	0,01	84,15	0,044	0	0,18
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		66,74		1660	44,424	30,44	283,2	240,8	141,7	9,818	520,98	118,02	70,941	33,83
ПОЛДНИК														
Кефир 2,5%	2007/119	13,71	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Сосиска в тесте	2004/766	10,15	50/100	212,7	10,21	7,41	30,7	56,7	14,17	0,8	112	0,09	0,14	28,8
ИТОГО:		23,86		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО		147,6		3087	96,414	65,81	516,4	967,2	302,2	17,078	1171,4	118,5	75,491	102,7
2 НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	63	5,1	4,6	0,3	22	4,8	1	76,8	0,03	0	0,1
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	15,14	10/160	246	3,17	11,07	32,7	132,1	36,13	0,6	158,09	0,076	1,28	0,07
Какао с молоком	2004/693	6,29	200	160	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,98	116,27	0,044	1,3	20
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		70,02		1244	38,3	26,31	217,2	398,8	131,2	6,39	701,43	0,28	3,06	20,18
ОБЕД														
Апельсины	2011/368	13	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из белокочанной капусты	2015/338	3,85	60	36	0,78	1,94	3,87	16,98	6,05	0,27	46,98	0,013	6,25	0
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Суп картофельный с макаронными изделиями	2004/140	7,13	250	95,52	2,47	2,21	16,4	21,17	21,04	0,817	59,49	0,095	13,2	5,01
Фрикадельки в соусе	2015/280	29,48	75/50	175	8,33	7,743	3,194	100,5	0,077	1	110,07	0,03	0,65	0,1
Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/171	10,85	150	6,662	9,024	34	37,35	40,55	1,101	170,55	0,292	37,352	0	0
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		78,93		1366	49,124	51,86	292,7	310,3	95,7	179,17	422,19	155,25	62,78	9,11
ПОЛДНИК														
Вафли		3,76	45	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,035	0	0

Ряженка 2,5%	2007/119	14,32	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
ИТОГО:		18,08		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,57	19,68	0,115	2,6	40
ВСЕГО		167		2808	95,484	85,45	534,6	954,7	258,8	186,13	1143,3	155,64	68,44	69,29
ВТОРНИК														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Пудинг творожный с курагой со сгущенным молоком	2004/362	54,65	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84	289	0	1,28	0	0,48	0,78	0
Кофейный напиток с молоком	2004/692	4,39	200	103,3	1,4	1,6	20,3	68,14	8,72	0,09	0,02	0,005	0,01	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		71,47		1291	45,06	38,88	198	428,8	54,82	5,22	213,23	0,565	0,79	0
ОБЕД														
Яблоко	2011/368	12,8	200	88	0,8	0,8	19,6	32	0	4,4	0	0,06	20	0
Салат из свеклы отварной	2015/52	3,54	60	56	0,855	3,653	11,58	121,1	12,54	0,198	84,582	0,011	7,7	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	5,39	10/260	148	2,75	7	26,32	45,18	29,41	1,1	77,12	0,039	16,81	29,62
Плов из птицы	2015/291	29,09	50/150	364	14,51	14,71	28,34	83,07	4,45	1,9	273	0,21	4,9	0,1
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,56	200	50	0,2	0	12,4	22,36	3	0,63	7,7	0	0,02	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0

ИТОГО:		62,8		1553	46,425	32,06	279	378,9	108,8	13,258	632,32	118,05	49,63	33,72
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,05	0	0
ИТОГО:		15,55		194,6	7,86	7,28	24,82	247,7	4,1	0,4	19,76	1,25	2,6	40
ВСЕГО		149,8		3039	99,345	78,22	501,9	1055	167,7	18,878	865,31	119,86	53,02	73,72
<i>СРЕДА</i>														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Омлет натуральный	2011/210	7,19	53/5	267,9	14,27	22,16	2,65	134,2	19,5	2,94	260,5	0,1	0,25	345
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	293,9	6,42	11,61	40,88	21,3	86,66	2,93	0	0	0	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		22,19		1370	39,87	52,17	193,4	227,2	152,3	9,72	473,71	0,18	0,25	345
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	2015/47	1,58	60	56	2,6	5,058	4,944	25,28	8,616	0,01	18,606	0,013	5,18	0
Груша	2011/368	14,35	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,05	15	0
Фрикадельки мясные к 1блodu	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,39	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Биточки рыбные(горбуша)	2015/234	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Пюре картофельное	2015/312	11	150	172	3,09	8,282	22	0,231	8	0	98,835	0,164	7,943	0,08

Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		82,54		1601	42,38	30,36	276,1	263,9	123	11,01	520,7	118,02	43,683	33,74

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	13,71	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Ватрушка с творогом	2004/736	9,27	75	212,7	10,21	7,41	30,7	56,7	14,17	0,8	112	0,09	0,14	28,8
ИТОГО:		22,98		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО		127,7		3304	98,26	96,34	509,6	787,8	317,5	21,74	1106,6	118,37	46,673	447,54

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	5,4	40	66	501	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
Рыба тушеная с овощами(минтай)	2011/247	15,02	80	74	7,66	3,85	2,2	22,1	0	0,47	0,05	0,04	1,96	0
Каша гречневая вязкая	2015/303	6,85	150	170	6,662	9,024	34	37,35	44,55	1,101	170,55	0,292	0	0
Кисель	2007/648	17,91	200	119	0	0	30,6	22	6	0,21	18,04	0,05	2,2	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88	36,6	25,6	1,65	119,16	0,08	0	0
ИТОГО:		48,67		1088	534,3	19,27	216,8	172,8	101,5	82,391	402,85	0,492	4,16	0,1

ОБЕД

Банан	2011/368	10,19	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,045	15	0
Салат из моркови с сахаром	2015/62	4,86	60	50	0,516	2,132	4,45	23,3	2,468	0,158	10,85	0,029	13,43	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,5	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	6,5	10/260	113	2,25	6,8	10,3	63,9	24,39	0,89	52,08	0,063	31,36	17,03
Макаронные изделия отварные с маслом	2015/203	5,3	150/5	187	5,1	4,47	28,5	16,46	8,48	0,87	57,009	187	0,087	0
Сосиски отварные	2015/243	33,22	100	108	7,4	10,9	0,8	35	16	0	139	0,03	0	0
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33	41,54	23,03	0,7	29,2	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,2	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,8	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		73,47		1498	44,176	30,65	273,3	283,9	133,8	11,098	478,06	304,91	60,877	21,03

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Печенье		2,27	45	237	7,6	0,8	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		13,89		353	13,2	7,2	57,9	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
ВСЕГО		136		2938	591,68	57,13	548	698,7	235,4	93,529	881,17	306,61	67,637	61,13

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2007/27	9,16	18	64,8	4,11	5,2	0	186,7	0	0,25	0	0	0,25	0
Бифштекс рубленый	2015/266	29,48	80	200	8,32	7,15	0	11,01	6	1,1	127,02	0,04	0	0
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	1996/414	9,14	10/160	244,9	4,72	11,56	29,73	166,3	36,77	0,96	246,26	0,161	1,3	0,08
Чай с конфетой	2004/685	2,15	200/40	58	2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0,1	0
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	0	0	0

