

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник территориального отдела управления Роспотребнадзора по  
г.Р.Т. в Нижнекамском районе и г. Нижнекамске \_\_\_\_\_ Р.М.  
Изятуллин



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"  
\_\_\_\_\_ М.З. Ямашева

**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ "Нижнекамская школа №18" ( младшие классы) осень-зима на учебный 2020 год на 1 полугодие**

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Сосиски отварные	2004/413	12,99	75	175,5	7,35	12,45	0,6	25,5	14,83	1,8	137,1	0,22	0	0
Каша манная молочная с маслом сливочным	2004/246	7,44	10/160	189,7	3,84	8,5	23,9	102,63	15,08	0,35	90,1	0,06	0,98	0,06
Какао с молоком	2004/693	3,9	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,32</b>		<b>1248,6</b>	<b>38,88</b>	<b>31,47</b>	<b>232,68</b>	<b>340,83</b>	<b>108,18</b>	<b>7,84</b>	<b>556,68</b>	<b>0,464</b>	<b>17,28</b>	<b>20,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/53	9,42	100	77,1	1,66	4,18	8,19	27,93	18,57	1,31	41,96	0,05	9,8	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4







Яблоко	2011/368	9,36	200	88	8	8	19,6	32	0	4,4	0	0,06	20	0
Морковь тертая с сахаром	2004/49	2,51	100	72,2	0,12	0,1	16,4	48,12	34,96	0,68	50,6	0,06	4,6	0
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2	4,78	4,82	0,35	40,71	0,023	0,67	13,12
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,66	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Рагу из мякоти птицы	2004/489	20,89	50/250	344,6	17,7	85,2	25	43,9	59,37	2,81	312,9	0,25	35,22	29,2
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,21	200	50	0,2	0	12,4	22,36	3	0,63	7,7	0	0,02	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	1098,48	38,62	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
<b>ИТОГО:</b>		50,51		2196,96	77,24	105,7	264,24	281,76	185,05	14,48	615,58	118,12	74,91	71,97

**ПОЛДНИК**

Молоко кипяченое	2007/119	27,22	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,2	180	0,08	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
<b>ИТОГО:</b>		31,15		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,56	199,5	0,13	2,6	40
<b>ВСЕГО</b>		<b>150,28</b>		<b>3686,66</b>	<b>130,36</b>	<b>151,86</b>	<b>487,08</b>	<b>956,3</b>	<b>271,77</b>	<b>20,26</b>	<b>1028,31</b>	<b>118,81</b>	<b>78,3</b>	<b>111,97</b>

**СРЕДА**

Наименование блюда	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)
<b>ЗАВТРАК</b>														
Яйцо вареное	2011/209	5,4	40	66	501	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
Коплетка рыбная (минтай)	2004/388	12,52	90	178	14,82	9,6	8,4	59,84	52,76	1,28	233,72	0,12	1,72	41,4



Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	6,85	10/160	220,35	4,82	8,71	30,66	16	65	2,2	0	0	0
Кисель	2004/648	17,91	200	119	0	0	30,6	22	6	0,21	18,04	0,05	2,2
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8	32,7	20,5	2,16	94,05	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
<b>ИТОГО:</b>		46,17		1241,95	539,62	24,71	219,64	189,14	174,66	84,3	465,97	0,28	3,92

**ОБЕД**

Груша	2011/368	14,35	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45	28,5	0,00	3,45	0,00	0,05	15	0
Салат														
Витаминный(капуста свежая,морковь и зеленый горошек)	2001/49	3,47	100,00	198,93	4,14	8,02	10,95	52,23	41,81	1,75	112,28	0,14	18,95	0,37
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	4,93	10/260	113	2,25	6,8	10,3	63,9	24,39	0,89	52,08	0,063	31,36	17,03
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Жаркое по Домашнему	2004/436	33,22	50/250	460,1	23,65	28,66	23,95	49,41	64,73	5,1	345,32	0,256	29,83	0
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
<b>ИТОГО</b>		72,65		1828,14	58,53	49,76	276,84	272,46	198,36	17,48	715,04	118,23	80,82	21,40

**ПОЛДНИК**

Ряженка	2007/119	18,54	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
<b>ИТОГО:</b>		27,81		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
<b>ВСЕГО</b>		146,63		3402,79	614,16	88,28	536,58	758,30	415,19	102,79	1293,19	118,68	87,48	131,70



**ЧЕТВЕРГ**

Наименование блюда	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	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	267,93	14,27	22,16	2,65	134,2	19,5	2,94	260,5	0,1	0,25	345
Чай с конфетой	2004/685	4,79	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,18</b>		<b>1134,13</b>	<b>35,45</b>	<b>40,56</b>	<b>167,53</b>	<b>220,33</b>	<b>72,04</b>	<b>7,66</b>	<b>481,95</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>345</b>
<b>ОБЕД</b>														
Банан	2011/368	10,19	150	142,5	2,25	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Винегрет овощной	2011/67	4,86	100	94,8	1,36	6,18	8,44	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2	4,78	4,82	0,35	40,71	0,023	0,67	13,12
Суп картофельный с макаронными изделиями	2004/140	2,7	250	95,52	2,47	2,21	16,4	21,17	21,04	0,817	59,49	0,095	13,2	5,01
Гуляш	2011/437	29,17	50/100	132	13,9	6,5	4	0,74	0,05	0,09	2,48	1,05	0	0
Капуста тушеная	2011/321	8,06	100	46,31	1,88	0,93	5	46,63	15,35	0,59	31,15	0,03	40,32	0,17
Картофельное пюре	2004/520	3,7	150	168	3,2	6,8	23,1	48,45	33,13	1,24	96,24	0,16	25,99	0,02
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	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>72,54</b>		<b>1649,64</b>	<b>53,37</b>	<b>32,64</b>	<b>302,23</b>	<b>270,11</b>	<b>174,07</b>	<b>54,007</b>	<b>402,95</b>	<b>119,21</b>	<b>106,23</b>	<b>18,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														



Молоко кипяченое	2011/400	9,82	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Печенье		2,37	45	237	7,6	0,8	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		12,19		353	13,2	7,2	57,9	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
<b>ВСЕГО</b>		<b>107,91</b>		<b>3136,77</b>	<b>102,02</b>	<b>80,4</b>	<b>527,66</b>	<b>732,44</b>	<b>246,31</b>	<b>61,707</b>	<b>885,16</b>	<b>120,59</b>	<b>109,18</b>	<b>403,32</b>

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюда	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0	
Биточки (особые)	1983/659	12,51	50	151,06	8,3	9,5	7,1	7,2	10,17	1,1	79,77	0,049	0,22	6,23	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	1996/414	9,14	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3	124,7	27,58	0,72	184,7	0,121	0,98	0,06	
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	0,7	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:		31,15		399,56	15,95	22,29	60,9	143,9	37,75	2,72	264,47	0,23	16,2	6,29	

**ОБЕД**

Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из свежей капусты	2007/43	2,58	100	86,6	1,6	5,6	9,2	50,7	17,44	0,62	31,3	0,03	38,2	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	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
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	29,48	125	290	30,26	17,5	5,08	47,76	45,4	91,94	294,2	0	0	0,04
Рагу овощное	2004/541	6,57	250	201,18	3,18	13,88	15,63	56,16	31,22	1,34	99,32	0,01	27,66	0
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		74,88		1778,89	66,31	49,95	288,07	330,82	190,9	101,53	707,3	117,84	125,35	33,66

### ПОЛДНИК

Кефир	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Ватрушка с повидлом	2004/741	3,27	75	212,7	10,21	7,41	30,7	56,7	14,17	0,8	112	0,09	0,14	28,8
ИТОГО		17,18		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО		123,21		2511,15	98,27	86,05	389,07	771,42	270,82	105,26	1083,95	118,24	144,29	108,75

### 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Биточки из мякоти птицы	2004/498	7,51	50	195,4	7	7,08	0	266,6	14,7	18,66	160	0,8	0,1	56

### ЗАВТРАК



Каша геркулесовая молочная с маслом	2004/302	6,58	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87	115,33	53,84	1,32	179,7	0,18	0,98	0,06
Какао с молоком	2004/693	3,9	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:		30,98		1275,2	39,13	27,92	229,05	594,63	146,81	25,67	669,18	1,164	17,38	76,06

**ОБЕД**

Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из отварной свеклы	2011/52	1,51	100	93,9	1,43	6,09	8,36	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	7,06	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 клецками	2004/155	4,58	250	202,3	5,14	5,11	33,39	38,88	23,29	1,05	28,48	0,11	11,5	12,53
Тфтели мясные соус сметанный с томатом	2004/461	19,32	50/100	194,2	15,4	13,5	6,6	27,91	13,58	0,94	97,6	0,07	1,1	22,2
Капуста тушеная	2004/534	7,41	250	233,3	6	11,3	27	164,7	55,78	2,21	108,7	0,11	139,85	0
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО		63,68		1776,81	56,49	41,97	307,19	397,66	180,98	51,7	441,47	118,07	204,63	38,73

**ПОЛДНИК**

Вафли		3,75	45	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,035	0	0
Ряженка	2007/119	18,54	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
ИТОГО		22,29		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,57	19,68	0,115	2,6	40
<b>ВСЕГО</b>		<b>116,95</b>		<b>3250,61</b>	<b>103,68</b>	<b>77,17</b>	<b>561,06</b>	<b>1238</b>	<b>359,69</b>	<b>77,94</b>	<b>1130,33</b>	<b>119,35</b>	<b>224,61</b>	<b>154,79</b>

**ВТОРНИК**



Наименование блюда	Сборник рецептов. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Запеканка из творога со стученным молоком	2004/366	59,95	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	2004/692	2,77	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
<b>ИТОГО</b>		<b>73,92</b>		<b>1434,2</b>	<b>57,76</b>	<b>42,1</b>	<b>213,06</b>	<b>528,44</b>	<b>112,74</b>	<b>5,44</b>	<b>717,29</b>	<b>0,225</b>	<b>1,27</b>	<b>3,22</b>
<b>ОБЕД</b>														
Яблоко	2011/368	9,36	200	88	8	8	19,6	32	0	4,4	0	0,06	20	0
Салат картофельный с сельными огурами и зеленым горошком	2011/42	7,45	100	83,6	2,98	5,19	6,25	21,45	20,8	59,95	0,68	0,11	11	0,68
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2	4,78	4,82	0,35	40,71	0,023	0,67	13,12
СупКрестьянский с крупной геркулес с картофелем с свежей капустой со сметаной	2004/134	4,69	10/260	115,2	2,31	7,07	10,85	54,06	26,87	1,08	60,83	0,07	20,91	17,02
Бефстроганов	2004/423	29,09	50/100	186,3	10	13,88	5,32	8,06	12,04	1,53	102,4	0,042	0	2,94
Картофельное пюре	2004/520	11	250	280	5,3	11,53	38,5	80,75	55,21	2,06	160,4	0,26	43,31	0,03
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	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>		<b>1640,01</b>	<b>53,92</b>	<b>46,38</b>	<b>288,06</b>	<b>292,79</b>	<b>177,87</b>	<b>14,47</b>	<b>536,37</b>	<b>118,19</b>	<b>85,69</b>	<b>33,11</b>

**ПОЛДНИК**

Молоко кипяченое	2011/400	9,82	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,75</b>		<b>194,6</b>	<b>7,86</b>	<b>7,28</b>	<b>24,82</b>	<b>247,7</b>	<b>4,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,76</b>	<b>1,25</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>155,67</b>		<b>3268,81</b>	<b>119,54</b>	<b>95,76</b>	<b>525,94</b>	<b>1068,9</b>	<b>294,71</b>	<b>20,31</b>	<b>1273,42</b>	<b>119,66</b>	<b>89,56</b>	<b>76,33</b>

**СРЕДА**

Наименование блюда	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (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 рисовая вязкая	2004/510	6,54	150	155,9	2,59	4,17	27,01	9,69	18,56	0,42	56,18	0,03	0	0,02
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
<b>ИТОГО</b>		<b>48,36</b>		<b>1073,5</b>	<b>530,23</b>	<b>14,42</b>	<b>209,79</b>	<b>145,09</b>	<b>75,46</b>	<b>81,71</b>	<b>288,48</b>	<b>0,23</b>	<b>4,16</b>	<b>0,12</b>

**ОБЕД**

Груша	2011/368	14,35	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45	28,5	0,00	3,45	0,00	0,05	15	0
Салат из свежей капусты	2007/43	2,58	100	86,6	1,6	5,6	9,2	50,7	17,44	0,62	31,3	0,03	38,2	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	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	5,66	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Рагу из мякоти птицы	2004/489	20,89	50/250	344,6	17,7	85,2	25,6	43,9	59,37	2,81	312,9	0,25	35,22	29,2
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		60,16		1688,31	49,54	103,58	276,49	260,52	171,24	14,43	610,40	118,07	88,50	62,85

### ПОЛДНИК

Кефир	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Вагрушка 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		23,18		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
<b>ВСЕГО</b>		<b>131,70</b>		<b>3094,51</b>	<b>595,78</b>	<b>131,81</b>	<b>526,38</b>	<b>702,31</b>	<b>288,87</b>	<b>97,15</b>	<b>1011,06</b>	<b>118,47</b>	<b>95,40</b>	<b>131,77</b>

### ЧЕТВЕРГ

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

### ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	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	267/93	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	0,7	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:		26,41		895,2	35,05	42,16	169,83	187,1	65,64	6,93	586,71	0,55	0,25	345
<b>ОБЕД</b>														
Банан	2011/368	10,19	150	142,5	2,25	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Морковь тертая с сахаром	2004/49	2,51	100	72,2	0,12	0,1	16,4	48,12	34,96	0,68	50,6	0,06	4,6	0
Фрикадельки из мякоти птицы к 1	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2	4,78	4,82	0,35	40,71	0,023	0,67	13,12
Суп картофельный с горохом	2004/139	3,28	250	148,3	59,25	4,66	21,36	39,07	36,91	86,45	2,1	0,246	11,5	0,025
Биточки натуральные из горбуши	2004/391	19,36	100	263	19,9	16,3	7,6	30	38,4	1,5	213,8	0,2	2,6	25,8
Картофель и овощи тушеные в соусе томатном	2004/217	9,64	250	179,23	3,08	8,79	21,83	29,68	31,89	1,78	104,07	0,15	25,87	32
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,21	200	50	0,2	0	12,4	22,36	3	0,63	7,7	0	0,02	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
ИТОГО:		57,07		1702,74	112,11	39,87	291,88	257,61	205,88	96,64	561,81	118,45	60,26	70,945
<b>ПОЛДНИК</b>														
Молоко кипяченое	2011/400	9,82	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Печенье		2,37	45	237	7,6	0,8	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		12,19		353	13,2	7,2	57,9	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
<b>ВСЕГО</b>		<b>95,67</b>		<b>2950,94</b>	<b>160,36</b>	<b>89,23</b>	<b>519,61</b>	<b>686,71</b>	<b>271,72</b>	<b>103,61</b>	<b>1148,78</b>	<b>120,2</b>	<b>63,11</b>	<b>455,95</b>

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюда	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	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Шницель натуральный														
рубленный мясной	2004/450	7,75	50	186,3	10	13,88	5,32	8,06	12,04	1,53	102,4	0,042	0	2,94
Каша ячневая														
молочная с маслом														
сливочным	1996/414	7,91	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3	124,7	27,58	0,72	184,7	0,121	0,98	0,06
Чай с конфетой	2004/685	4,79	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
<b>ИТОГО:</b>		33,44		1151,4	38,63	28,47	223,8	228,49	92,16	7,83	508,55	0,303	16,08	3
<b>ОБЕД</b>														
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат														
Витаминный(капуста свежая,морковь и зеленый горошек)	2001/49	3,47	100,00	198,93	4,14	8,02	10,95	52,23	41,81	1,75	112,28	0,14	18,95	0,37
Фрикадельки мясные к блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Рассольник Домашний с картофелем,свежей капустой и сметаной	2004/131	5,79	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32	36,15	23,53	0,88	62,12	0,032	13,41	13,62
Запеканка														
картофельная с мясом	2004/478	29,83	50/250	426,07	20,6	24,07	41,44	48,15	76,47	4,6	306,84	0,35	49,21	0,6
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29	28,3	25,6	2,7	2	117,5	0	0
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3	43,3	30,3	1,65	140,83	0,21	0	0
<b>ИТОГО:</b>		69,95		1796,51	55,56	43,66	298,55	267,55	209,24	13,76	686,6	118,28	124,25	18,59
<b>ПОЛДНИК</b>														
Кефир	2007/119	13,91	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	292,78	9,77	14	29,81	28,53	16,75	1,44	116,8	0,159	0	3,51
<b>ИТОГО</b>		24,06		412,78	15,57	20,4	39,21	268,53	44,75	1,65	116,98	0,239	2,6	43,51
<b>ВСЕГО</b>		<b>127,45</b>		<b>3360,69</b>	<b>109,76</b>	<b>92,53</b>	<b>561,56</b>	<b>764,57</b>	<b>346,15</b>	<b>23,24</b>	<b>1312,13</b>	<b>118,82</b>	<b>142,93</b>	<b>65,1</b>