

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник территориального отдела управления Роспотребнадзора по РТ в Нижнекамском районе и г. Нижнекамске _____ Р.М. Изятуллин

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18" _____

М.Э. Ямашева

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

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

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														
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	9,36	10/210	248,98	5,04	11,15	80,18	134,7	19,79	0,45	118,25	0,07	1,28	0,078
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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		39,54		1443,28	43,87	34,49	313,8	375,22	122,66	8,78	630	0,484	17,58	20,078
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 свежлы 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 1блнуду	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 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
Бифштекс рубленый	2004/448	29,82	60	234,48	15,36	19,24	0	11,65	18,51	2,26	155,64	0,048	0	0

Капустя тушеная	2004/534	7,41	250	233,3	6	11,3	27	164,7	55,78	2,21	108,7	0,11	139,82	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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		81,6		1959,48	117,12	45,89	336,9	353,6	211,64	99,8	557,49	0,77	203,83	4,025

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
Вафли		3,75	45	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,035	0	0
ИТОГО:		17,66		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,57	19,68	0,115	2,6	40
ВСЕГО		138,8		3601,36	169,05	87,66	675,5	974,52	366,2	109,15	1207,2	1,369	224,01	64,103

ВТОРНИК

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

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
Пудинг творожный с курагой со ступенным 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	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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		68,92		1426,5	48,85	39,25	222,9	431,16	64,59	6,06	258,4	0,575	0,79	0

ОБЕД

Дблоко	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

булди с карлюфелем 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	21,58	60/310	356	18,29	88,04	26,45	45,36	61,35	2,9	323,33	0,25	36,39	30,17
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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		52,01		1827,9	62	109,08	314,2	262,45	201,47	15,61	669,74	0,678	76,08	72,94

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
ИТОГО:		31,15		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,56	199,5	0,13	2,6	40
ВСЕГО		152,1		3453	118,91	155,61	561,9	939,31	297,96	22,23	1127,6	1,383	79,47	112,94

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
Котлета 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	8,99	10/210	289,2	6,32	11,43	40,24	21	85,31	2,88	0	0	0	40
Кисель	2004/648	17,91	200	119	0	0	30,6	22	6	0,21	18,04	0,05	2,2	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		48,61		1446,2	544,91	27,8	254,1	196,46	204,74	85,82	511,14	0,29	3,92	81,5

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
Ши 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 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
Жаркое по Домашнему	2004/436		41,17	60/310	570,5	28,58	35,53	29,69	61,26	84,95	6,33	428,1	0,31	36,98	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			2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный			3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО			81,41		2151,73	69,79	57,17	331,1	263,54	233,02	19,75	841,55	0,844	87,97	21,4
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
ИТОГО:			27,81		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО			157,8		3930,63	630,71	98,78	625,2	756,7	479,93	106,58	1464,9	1,304	94,63	171,7
ЧЕТВЕРГ															
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)	
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	0
Омлет натуральный	2011/210	13,08	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3	268,4	39	5,88	521	0,2	0,5	690	0
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	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0	0

ИТОГО:		29,37		1531,46	53,51	63,09	195,1	356,85	101,31	11,44	78,62	0,29	0,0	0,00
ОБЕД														
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	33,73	60/110	145,2	15,29	7,15	4,4	0,81	0,05	0,1	2,72	1,15	0	0
Капустга 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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		77,91		1876,03	61,09	33,83	351,1	249,41	188,51	55,057	446,92	1,868	106,23	18,32
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
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
ВСЕГО		119,5		3760,49	127,8	104,12	604,1	848,26	290,02	66,537	1234,8	3,358	109,43	748,32
ПЯТНИЦА														
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
Вигочки (особые)	1983/659	14,26	60	181,27	9,9	11,4	8,52	8,7	12,25	1,32	95,72	0,058	0,26	7,47
Каша ячневая														
Молочная с маслом сливочным	1996/414	10,54	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73	166,3	36,77	0,96	246,26	0,161	1,3	0,08
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

Далео ржаной		1,73	20	289,2	0,23	0,81	01,23	28,31	23,02	2,7	117,20	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		40,66		1371,97	43,1	30,85	261,6	259,82	104,93	7,97	713,36	0,739	16,56	7,55
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 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 крупной 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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		75,69		1992,08	72,64	50,49	336,5	310,05	205,34	102,57	751,03	0,395	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		133,5		3696,75	131,75	95,15	638,2	866,57	352,44	111,55	1576,6	1,304	144,65	110,01
2НЕДЕЛЯ														
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)

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
Биточки из мякоти птицы	2004/498	8,79	60	234,5	8,4	8,49	0	319,9	17,64	22,39	192	0,96	0,12	67,2
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/302	8,63	10/210	257,8	5,82	13,54	27,39	151,4	70,66	1,75	235,8	0,23	1,28	0,078
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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		34,61		1511,1	45,7	32,92	260,4	686,32	176,34	30,67	802,45	1,384	17,7	87,278
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 1блнду	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
Тефтели мясные соус сметанный с томатом	2004/461	21,14	60/110	231,62	16,94	14,85	7,26	30,7	14,93	1,034	107,36	0,08	1,21	21,53
Капустга 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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО		66,31		2027,42	64,36	43,86	356,3	379,68	196,77	52,834	494,96	0,636	204,74	38,06
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
ВСЕГО		123,2		3737,12	118,12	84,06	641,6	1311,7	405,01	84,074	1317,1	2,135	225,04	165,34

ВТОРНИК

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															
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 сгущенным 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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0	
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0	
ИТОГО		74,22		1569,6	61,55	42,47	237,9	530,76	122,51	6,28	762,46	0,235	1,27	3,22	
ОБЕД															
Дюболо	2011/368	9,36	200	88	8	8	19,6	32	0	4,4	0	0,06	20	0	
Салат картофельный с огурцами 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	
Суп Крестынский с крупной перкулес 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	
Бифстроганов	2004/423	33,92	60/110	223,6	12	16,66	6,38	9,72	14,48	1,83	122,88	0,05	0	3,52	
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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0	
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0	
ИТОГО		73,64		1890,5	62,25	49,7	337,6	273,68	194,75	15,81	600,58	0,753	85,69	33,69	

ПОУЛДЫК

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
ИТОГО:		13,75		194,6	7,86	7,28	24,82	247,7	4,1	0,4	19,76	1,25	2,6	40
ВСЕГО		161,6		3654,7	131,66	99,45	600,3	1052,1	321,36	22,49	1382,8	2,238	89,56	76,91

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														
Йогто 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	7,65	200	207,86	3,45	5,56	36,01	12,92	24,74	0,56	74,9	0,04	0	0,03
Кисель	2004/648	17,91	200	119	0	0	30,6	22	6	0,21	18,04	0,05	2,2	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО		49,77		1260,86	534,88	16,18	243,7	150,64	91,41	82,69	352,37	0,25	4,16	0,13

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 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	21,58	60/310	356	18,29	88,04	26,45	45,36	61,35	2,9	323,33	0,25	36,39	30,17
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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		61,66		1912,90	56,46	106,96	325,81	241,21	187,66	15,56	664,56	0,63	89,67	63,82

ПОУЛДНИК

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
ВСЕГО		134,6		3506,46	607,35	136,95	609,6	688,55	321,24	99,26	1129,1	1,046	96,57	132,75

ЧЕТВЕРГ

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)
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	16,46	150/5	345,9	18,99	28,32	3,51	151,72	25,97	3,91	346,49	0,13	0,33	452,9
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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		30,53		1376,5	43,56	48,69	195,6	226,94	81,88	8,74	717,87	0,59	0,33	452,9

ОБЕД

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 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 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 КОМПОНЕНТОВ														
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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		57,88		1915,93	118,44	40,41	340,4	236,84	220,32	97,68	605,54	1,009	60,26	70,945

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
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
ВСЕГО		100,6		3645,43	175,2	96,3	593,8	705,78	302,4	106,46	1323,7	2,799	63,19	563,85

ПЯТНИЦА

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	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Шницель натуральный														
рубленый мясной	2004/450	9,3	60	223,56	12	16,15	6,38	9,67	14,44	1,83	122,8	0,05	0	3,53
Каша ячневая														
Молочная с маслом сливочным	1996/414	10,74	10/210	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	4,79	200/40	58	2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0,1	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		38,12		1385,26	45,6	34	257,2	274,02	113,52	9,21	635,68	0,361	16,4	3,61

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														
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 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 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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		70,76		2009,7	61,89	44,2	347	246,78	223,68	14,8	730,33	0,838	124,25	18,59
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
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
ИТОГО		24,06		412,78	15,57	20,4	39,21	268,53	44,75	1,65	116,98	0,239	2,6	43,51
ВСЕГО		132,9		3807,74	123,06	98,6	643,4	789,33	381,95	25,66	1483	1,438	143,25	65,71