

"Утверждаю"

Директор
ГБОУ "Болгарская санаторная школа-интернат"

_____ В. Четанов

Приказ № _____ от _____ 20__ г.

Примерное четырнадцатидневное меню

*Государственного бюджетного оздоровительного общеобразовательного учреждения
санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении,
"Болгарская санаторная школа - интернат"*

г. Болгар 2024-2025 уч.год.

Первый день

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
121	Суп пшениный молочный	250	3,7	4,4	7,6	89,0	159,5	17,6	0,5	113,6	0,04	33,0	0,02	0,8
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4		1,6
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
410	Ватрушки с творогом	115	14,7	8,7	46,6	322,6	81,1	34,5	1,4	144,0	0,1	1,4	1,5	0,06
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
<u>Обед</u>														
103	Суп вермишелевый куриный	250/25	8,5	9,2	17,5	200,2	43,2	32,3	1,5	109,2	0,1	24,5	1,6	8,7
232	Рыба запеч в сметане	100	7,0	7,1	15,2	153	38,3	22,5	1,1	112,3	0,06	23,9	2,0	0,08
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183	49,3	37,0	1,3	115,4	0,2	-	0,24	24,2
52	Свёкла отварная	100	1,5	-	9,1	41,0	16,0	6,0	0,3	40,6	0,02	-	2,7	2,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,08	1,0	0,5	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,4	20,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
<u>Ужин</u>														
265	Плов с курицей	200	21,9	22,5	34,7	429,3	18,9	52,3	3,5	266,8	0,08	15,7	3,6	1,7
209	.Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
41	Салат картофельный с капустой и зел . горошком	100	3,3	6,4	24,7	169,9	25,7	20,9	0,4	52,8	-	-	13,4	15,9
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-		0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
	20.30 Йогурт	125	3,1	2,8	13,1	90,0	142	17,2	0,1	95,0	0,03	0,01	-	0,6
<u>Итого</u>		3128	102,68	108,94	486,06	3295,8	1511,1	502,9	25,8	2170,4	1,58	402,7	35,1	87,18

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017. Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. «Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Второй день:

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В ₁	А	Е	С
<u>Завтрак</u>														
181	Каша манная молочная	220	6,1	10,7	42,3	291	134	20,3	0,5	118,2	0,08	58,0	0,52	1,1
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0	-	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
223	Творожная запеканка со сгущенкой (с повид.)	140/15	20,4	15,4	39,2	378	273,8	37,18	0,9	301,2	0,8	91,0	0,58	0,66
		155	1,08	1,3	8,4	47,2	46,0	5,1	0,03	34,3	0,007	-	-	0,15
		155	0,06	-	9,8	37,0	2,1	1,05	0,27	2,7	-	-	0,12	0,36
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,4	20,0
<u>Обед</u>														
96	Рассольник ленинград.мясной	250/25	6,5	6,3	17,3	164,9	37,6	36,2	1,8	113,4	0,1	3,1	1,4	12,0
268	Котлеты мясные	100	11,5	16,4	9,6	234	9,3	22,2	1,9	123,4	0,04	29	2,6	0
171	Каша гречневая рассып	180	9,9	10,7	44,8	315,0	29,6	158,0	5,3	236,6	0,2	45,0	0,5	-
70	Огурцы сол.	100	0,4	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	0,3	12,0	0,01	-	0,05	1,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,64	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
350	Кисель	200	0,8	-	9,0	71,0	54,5	0,1	0,1	5,4	-	-	0,2	1,5
ПР	Кекс	50	2,4	8,8	22,4	171,2	20,5	7,5	0,5	43,5	0,05	32,5	0,65	-
<u>Ужин</u>														
143	Рагу овощное с мясом	230	10,3	29,2	19,6	248,7	92,0	42,7	1,3	98,5	0,1	100,7	4,4	27,4
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,7	4,9	3,8	105	39,0	48,5	0,8	162,1	0,05	5,8	2,5	3,7
53	Салат из свеклы с яблок., с горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9	28,3	18,4	1,3	41,6	0,04	-	1,9	6,8
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,	-
386	20.30 Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	248,0	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
<u>Итого</u>		3305	115,4	133,3	503,15	3352,5	1358,6	611,5	28,4	2070,5	2,1	515,2	22,7	86,0

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Третий день:

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
121	Суп гречневый молоч.	250	3,7	4,4	7,6	89,0	159,5	17,6	0,15	113,6	0,04	33,0	0,02	0,8
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300,0	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4	-	1,6
ПР.	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
312/390	Кыстыбый	140	4,7	2,6	25,9	143,0	48,3	31,2	1,37	96,6	0,14	0,03	0,41	7,2
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240,0	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
<u>Обед</u>														
101	Суп рисовый мясной	250/25	9,7	9,0	15,6	176,9	33,9	27,5	1,4	91,6	0,09	4,1	1,3	8,2
234	Котлеты рыбные	100	11,1	13,6	13,4	221,8	41,7	34,7	1,3	151,5	0,05	41,0	4,6	3,2
312/321	Сложный гарнир	120/100	4,5	9,9	17,0	201,5	61,0	9,6	0,6	107,0	0,12	-	1,8	17
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100	0,24	-
342	Компот из св. фруктов	220	0,1	0,1	30,6	126,0	15,5	5,6	1,0	4,8	0,01	-	0,08	-
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	--	1,35	-
<u>Полдник</u>														
338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0	16,0	84,0	1,2	56,0	0,08	-	0,8	20,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
<u>Ужин</u>														
203/309	Макароны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234,8	14,5	9,7	0,9	45,0	0,06	34,2	0,9	-
260	Гуляш мясной	50/50	5,8	6,7	1,1	88,4	8,7	8,8	0,1	61,6	0,01	-	1,0	0,3
37	Салат «Оригинальный»	120	1,4	9,4	10,7	133,6	22,2	18,2	0,8	50,5	0,06	-	2,9	7,2
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
	20.30 Йогурт	125	3,1	2,8	13,1	90,0	142	17,2	0,1	95,0	0,03	0,01	-	0,6
<u>Итого</u>		3193	101,8	105,7	452,2	3088,0	1413,9	459,6	18,37	1844,0	1,46	430,7	25,99	77,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Четвертый день:

№ Рец	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
182	Каша овсяная молочная	200	7,1	11,6	40,2	295	139,1	55,1	1,5	209,3	0,2	52,7	0,6	1,06
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0		1,3
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
447	Королевская ватрушка	170	16,0	25,2	86,9	639,2	90,7	30,9	1,7	167,2	0,1	166,6	1,4	0,1
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,4	20,0
<u>Обед</u>														
102	Суп гороховый мясной	250/25	9,8	8,8	17,0	199,1	49,9	40,4	2,6	12,8	0,2	3,1	2,5	5,8
265	Плов с курицей	200	21,9	22,5	34,7	429,3	18,9	52,3	3,5	266,8	0,08	-	3,6	1,7
52	Свекла отварная	100	1,5	-	9,1	41,0	16	6,0	0,3	40,6	0,02	-	2,7	2,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,5	-
<u>Полдник</u>														
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240,0	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
ПР	Вафли	50	2,75	12,0	33,5	250,0	5,0	1,0	0,3	6,5	0,02	-	-	-
<u>Ужин</u>														
274	Зразы мясные	100	8,6	12,07	8,55	199	28,6	14,38	6,32	96,2	0,04	22,7	2,63	1,18
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183	49,3	37,0	1,3	115,4	0,2	-	0,2	24,2
49	Салат витаминный	120	1,9	7,2	10,5	114,8	38,3	19,9	0,7	40,6	0,06	-	19,2	39,4
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13		1,7	-
386	20.30 Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	248,0	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
<u>Итого</u>		3210	115,2	139,5	564,5	3886,2	1250,2	487,3	31,4	1876,2	1,6	426,1	40,23	108,7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. «Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Пятый день:

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
	<u>Завтрак</u>													
120	Суп с макаронами молочный	250	5,4	4,7	17,9	150	163	26,6	0,6	136,8	0,09	33,0	0,37	0,8
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300,0	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4	-	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
	<u>Второй завтрак</u>													
418/ 461	Пирожки с капустой	115	8,7	10,9	50,3	286,7	26,0	5,1	0,9	99,3	0,16	7,65	3,27	8,0
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240,0	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
	<u>Обед</u>													
88	Щи рыбные	250/25	10,3	9,1	24,6	132,7	79,2	6,7	0,2	49,0	0,06	-	2,35	15,7
259	Жаркое по-домашнему с мясом	230	21,3	23,7	21,8	387,7	40,0	55,5	5,0	270,4	0,15	-	4,0	8,8
70	Огурцы сол.	100	0,4	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	0,3	12,0	0,01	-	0,05	1,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
	<u>Полдник</u>													
338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0	16,0	84,0	0,6	56,0	0,08	-	0,8	20,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
	<u>Ужин</u>													
268	Котлеты мясные	100	11,5	16,4	9,6	234,0	9,3	22,2	1,9	123,4	0,04	29,0	2,6	-
304	Рис отварной	180	4,3	6,4	44,8	251,6	1,6	19,6	0,6	73,1	0,03	-	0,3	-
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
67	Салат овощной	120	1,6	12,0	8,7	150,1	37,4	23,4	1,0	51,9	0,05	-	5,4	11,5
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
		125	3,1	2,8	13,1	90,0	142,0	17,2	0,1	95,0	0,3	0,01	-	0,6
	20,30 Йогурт													
	<u>Итого</u>	3158	118,4	126,4	503,6	3403,6	1409	480,2	21,4	1961,1	1,65	373,8	27,3	80,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Шестой день:

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В ₁	А	Е	С
<u>Завтрак</u>														
182	Каша рисовая молочн.	200	4,6	9,7	39,4	264,5	118,5	27,4	0,4	125,6	0,05	52,7	0,19	1,0
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0	-	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
447	Коржики творожные	120	11,3	17,8	61,4	451,2	64,0	21,8	1,2	118,0	0,07	117,6	0,9	0,07
350	Кисель	200	0,8	-	9,0	71,0	54,5	0,1	0,1	5,4	-	-	0,2	1,5
<u>Обед</u>														
103	Суп вермишелевый с фрикадельк.	250/25	7,0	6,3	17,9	169,1	36,4	32,1	1,7	103,2	0,1	3,1	1,5	8,2
321	Капуста тушеная с мясом	250	14,9	8,4	14,0	155,0	32,5	10,8	0,4	100,3	0,06	-	4,32	42,8
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
249	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
341	Апельсины	200	1,8	-	16,8	76,0	68,0	26,0	0,6	46,0	0,08	-	0,4	120
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
<u>Ужин</u>														
288	Курица отварная	100	15,4	17,7	0,3	219,8	40,3	3,7	1,0	87,8	0,04	63,84	0,2	3,3
171	Каша гречневая	180	9,9	10,7	44,8	315	29,6	158,0	5,3	236,6	0,2	45,0	0,5	-
40	Салат зимний	120	3,2	8,4	11,4	135,2	23,5	28,9	1,0	78,2	0,1	23,7	3,4	10,0
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
386	20.30 Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	248,0	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
<u>Итого</u>		3080	109	109,9	442,9	3883,6	1031,7	497,9	21,3	1696,7	1,3	546,9	18,7	197,5

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. «Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Седьмой день:

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
182	Каша «Дружба» молоч.с пшен.	200	5,7	10,1	41,0	279,9	122,1	35,3	0,75	146,6	0,1	52,6	0,2	1,0
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4	-	1,6
ПР.	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
338	Яблоко 2 шт.	300	1,2	1,2	29,4	141,0	48,0	27,0	6,6	27,5	0,09	-	0,5	30,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
<u>Обед</u>														
392	Пельмени мясные	205	23,0	10	41,7	350,2	33,5	46,2	1,6	180,8	0,2	23,6	1,6	0,4
259	Жаркое по-домашнему с мясом	230	21,3	23,7	21,8	387,7	40,0	55,5	5,0	270,4	0,15	-	4,0	8,8
	Морковь свежая	100	0,6	-	3,6	75,1	21	6,5	0,3	20	0,01	-	-	2,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
ПР	Печенье	50	4,0	8,0	35,5	225,0	20,5	7,5	0,5	43,5	0,05	32,5	0,65	-
<u>Ужин</u>														
289	Рагу из курицы	50/50	3,5	3,4	4,3	62,0	10,5	11,0	0,5	30,9	0,02	4,2	0,56	3,2
203	Макароны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234,8	14,5	9,7	0,9	45,0	0,06	34,2	0,9	-
229	Рыба туш.с овощ.	100	9,7	4,9	3,8	105,0	39,0	48,5	0,8	162,1	0,05	5,8	2,5	3,7
42	Салат «Степной»	120	2,1	7,4	11,1	119,4	19,1	22,4	0,9	56,8	0,1	-	3,3	15,6
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
<u>Итого</u>		2933	111,6	105,4	495,4	3232,9	1229,2	477,7	27,0	1901	1,5	357,1	22,1	77,8

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Восьмой день:

№ Рец	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
120	Суп вермишел. молоч.	250	5,4	4,7	17,9	150,0	163,0	26,6	0,6	136,8	0,09	33,0	0,37	0,8
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0	-	1,3
ПР.	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
418	Слойка с повидлом	115	7,3	13,5	58,3	383,0	23,0	26,3	1,4	73,6	0,01	18,4	4,78	-
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
<u>Обед</u>														
81	Борщ мясной со сметаной	250/25	6,1	8,4	11,4	154,6	56,9	30,9	1,8	90,3	0,05	3,1	2,5	10,6
256	Мясная подлива	50/50	13,6	6,9	1,0	90,0	8,5	9,2	1,0	63,7	0,01	-	1,	0,07
302	Каша перловая	180	5,3	5,2	38,0	220,3	23,1	22,7	1,0	185,8	0,04	-	0,7	-
70	Огурцы сол.	100	0,4	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	0,3	12,0	0,01	-	0,05	1,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,04	20,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	-	8,0
<u>Ужин</u>														
239	Тефтели рыбные	100	8,2	8,0	11,7	152,5	63,8	20,3	0,6	122,3	0,07	18,5	3,42	1,4
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183	49,3	37	1,3	115,4	0,2	-	0,24	24,2
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,0	8,2	92,8	35,4	20,6	1,3	40,6	0,01	-	2,7	6,6
376	Чай с конфетами	200	1,8	8,8	33,6	212,5	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
ПР	20.30. Йогурт	125	3,1	2,8	13,1	90,0	142	17,2	0,1	95,0	0,03	0,01	-	-
<u>Итого</u>		3180	97,5	102,1	495,0	3175,9	1170,9	429,9	23,8	1785,9	1,2	323,0	21,4	78,6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Девятый день:

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
183	Каша гречневая молочная	200	8,2	11,8	41,0	304,5	167,1	92,0	2,6	223,4	0,2	59,2	0,3	1,5
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4	-	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
222	Пудинг из творога	170	22,0	17,2	56,3	468,7	308,4	45,8	1,3	341,3	0,1	101,2	0,7	0,7
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,4	20,0
<u>Обед</u>														
101	Суп пшенный мясной	250/25	9,7	9,0	15,6	176,9	33,9	27,5	1,4	91,6	0,09	4,1	1,3	8,2
232	Рыба запеч в смет. соусе (сельдь)	100	7,0	7,1	15,2	153,0	38,3	22,5	1,1	112,3	0,06	23,9	2,0	0,08
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183	49,3	37	1,3	115,4	0,2	-	0,2	24,2
45	Салат из капусты	120	1,5	3,9	7,7	72,4	29,9	18,1	0,5	33,9	0,02	-	10,0	20,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,025	1,0	0,5	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
ПР	Пряники	60	1,7	1,7	46,0	210,6	5,0	1,0	0,3	6,5	0,02	-	-	-
342	Компот из св. яблок	220	0,1	0,1	30,6	126,0	15,5	5,6	1,0	4,8	0,01	-	0,08	0,9
<u>Ужин</u>														
265	Плов мясной	200	21,9	22,5	34,7	429,3	18,9	52,3	3,5	266,8	0,08	-	3,6	1,7
67	Салат овощной	120	1,6	12,0	8,7	150,1	37,4	23,4	1,0	51,9	0,05	-	5,4	11,5
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
386	20.30 Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	248,0	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
<u>Итого</u>		3828	127,4	131,8	572,2	3886,3	1626,7	556,1	28,6	2268,1	1,5	492,6	32,1	100,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Десятый день:

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	Р	В ₁	А	Е	С
<u>Завтрак</u>														
181	Каша манная молочная	200	6,1	10,7	42,3	291,0	134,0	20,3	0,5	118,1	0,08	58,0	0,52	1,1
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0	-	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
210	Омлет	145	13,4	24,0	2,5	280	99,6	15,6	2,5	218,2	0,1	313,7	0,7	0,2
350	Кисель	200	0,8	-	9,0	71,0	54,5	0,1	0,1	5,4	-	-	0,2	1,5
<u>Обед</u>														
88	Щи мясные со смет.	250/25	6,0	8,4	8,4	140,6	56,4	26,9	1,4	84,7	0,05	3,1	2,4	15,7
294	Котлеты из курицы	100	17,4	16,7	16,2	286,0	59,8	22,2	3,6	80,0	0,2	53,8	0,1	0,9
203	Макароны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234,8	14,5	9,7	0,9	45,0	0,06	34,2	0,9	-
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9	28,3	18,4	1,3	41,6	0,04	-	1,8	6,8
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	3,3
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0	16,0	84,0	1,2	56,0	0,08	-	0,8	20,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
<u>Ужин</u>														
259	Жаркое по-домашнему с мясом	230	21,3	23,7	21,8	387,7	40,0	55,5	5,0	274	0,15	-	4,0	8,8
232	Рыба запеченная в сметан. соусе	100	7,0	7,1	15,2	153,0	38,3	22,5	1,1	112,3	0,06	23,9	2,0	0,08
56	Салат «Осень»	120	1,4	0,2	8,6	42,1	39,7	20,7	1,5	34,8	0,03	-	0,2	18,6
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
	20.30 Йогурт	125	3,1	2,8	13,1	90,0	142	17,2	0,1	95,0	0,03	0,01	-	0,6
<u>Итого</u>		3170	116,3	126,5	465,2	3400,1	1002,2	458,4	27,6	1716,1	1,4	595,7	20,1	86,9

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. «Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского.

Одиннадцатый день:

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В ₁	А	Е	С
<u>Завтрак</u>														
121	Суп пшениный молочн.	250	3,7	4,4	7,6	89,0	159,5	17,6	0,15	113,6	0,04	33,0	0,02	0,8
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4	-	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
225	Оладьи из творога	165	17,2	17,4	47,2	414,8	268,0	35,0	0,8	279,3	0,09	74,7	3,4	0,7
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
338	Апельсины	200	1,8	-	16,8	76,0	68,0	26,0	0,6	40,0	0,06	-	0,34	120
<u>Обед</u>														
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	6,8	9,0	12,1	166,6	35,7	15,4	1,2	74,2	0,05	15,6	2,6	0,5
243	Сосиски отварные	50	2,6	5,0	5,3	56,0	6,0	5,0	0,45	36,8	0,04	9,1	0,11	-
199	Гороховое пюре	200	17,3	8,7	44,4	323,8	120,2	78,3	5,9	270,5	0,6	38,0	0,6	-
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
349	Компот из сухофрукт.	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
ПР	Кекс	50	2,4	8,8	22,4	181,2	20,5	7,5	0,5	43,5	0,05	32,5	0,65	-
<u>Ужин</u>														
289	Рагу из курицы	50/50	3,5	3,4	4,3	62,0	10,5	11,0	0,5	30,9	0,02	4,2	0,56	3,2
171	Каша гречневая	180	9,9	10,7	44,8	315	29,6	158	5,3	236,6	0,2	45,0	0,5	-
35\36	Салат картофельный с рыбой	100	15,4	13,5	9,3	220,2	64,5	5,6	2,0	51,9	0,05	-	5,4	2,3
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР.	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
386	20.30 Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	248,0	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
<u>Итого</u>		3283	137,8	130,2	498,6	3396,4	1913,5	600,3	27,75	2355,5	1,9	596,3	20,4	141,2

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутьяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. «Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Двенадцатый день:

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	A	E	C
<u>Завтрак</u>														
182	Каша рисовая молоч.	200	4,6	9,7	39,4	264,5	118,5	27,4	0,4	125,6	0,05	52,7	0,19	1,0
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,21	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0		1,3
ПР.	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
405/466	Пирожки с рисом, яйцом	140	9,5	12,5	55,6	372	29,6	34,4	1,6	106	0,16	104	1,6	0,1
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0	16,0	84,0	1,2	56,0	0,08	-	0,8	20,0
<u>Обед</u>														
101	Суп гречневый мясной	250/25	9,7	9,0	15,6	176,9	33,9	27,5	1,4	91,6	0,09	4,1	1,3	8,2
288	Курица отварная	100	15,4	17,7	0,3	219,8	40,3	3,7	1,0	87,8	0,04	63,84	0,2	3,3
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,2	183	49,3	37,0	1,3	115,4	0,2	-	0,2	24,2
52	Свекла отварная	100	1,5		9,1	41,0	16,0	6,0	0,3	40,6	0,02	-	2,7	2,0
349	Компот из сухофрукт.	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	248	28,0	0,2	184,0	0,04	40,0	-	0,6
	Вафли	50	2,75	12,0	33,5	250,0	5,0	1,0	0,3	6,5	0,02	-	-	-
<u>Ужин</u>														
285	Макаронник с мясом. с сыром	240	29,4	41,0	34,3	455,1	33,9	46,2	4,0	283,6	0,1	33,1	7,7	-
37	Салат «Оригинальный.»	120	1,4	9,4	10,7	133,6	22,2	18,2	0,8	50,5	0,06	-	2,9	7,2
232	Рыба запеч. в смет.соусе	100	7,0	7,1	15,2	153,0	38,3	22,5	1,1	112,3	0,06	23,9	2,0	0,08
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
ПР.	20.30 Йогурт	125	3,1	2,8	13,1	90,0	142	17,2	0,1	95,0	0,03	0,01	-	0,6
<u>Итого</u>		3245	126,5	154,5	163,7	3864,7	1087,4	509,5	22,1	1889,7	1,46	422,6	26,4	77,23

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Тринадцатый день:

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	Р	В ₁	А	Е	С
	<u>Завтрак</u>													
174	Каша овсяная молочная	200	7,1	11,6	40,2	295,0	131,9	55,1	1,5	209,3	0,2	52,7	0,6	1,06
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
15	Сыр	28	7,9	7,98	-	103,0	300	16,5	0,21	168,0	0,09	58,8	1,04	0,21
382	Какао	200	4,0	3,5	17,5	118,6	152,2	21,3	0,5	124,6	0,05	24,4	-	1,6
ПР.	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,6	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
	<u>Второй завтрак</u>													
449/ /468	Сочники с творогом	100	14,3	25,7	37,4	440,5	92,3	31,2	1,2	162	0,1	41,6	6,94	0,1
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
	<u>Обед</u>													
108	Суп мясной с клецками	250/25	3,5	4,6	18,8	144	33,4	25,3	1,2	72	0,1	21,0	1,6	5,7
287	Голубцы ленивые	240	15,1	12,4	25,7	276,4	80,1	51,8	1,8	193,8	0,1	42,0	0,8	21,5
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
342	Компот из свежих фруктов	220	0,1	0,1	30,6	126,0	15,5	5,6	1,0	4,8	0,01	-	0,08	0,9
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
	<u>Полдник</u>													
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	0,04	-	1,6	8,0
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,4	20,0
	<u>Ужин</u>													
284	Картофельная запеканка с мясом	250	28,6	36,0	34,1	560,3	73,1	183,0	6,6	488,1	0,4	34,5	6,2	8,2
40	Салат зимний	120	3,2	8,4	11,4	135,2	23,5	28,9	1,0	78,2	0,1	23,7	3,4	10,0
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
ПР.	20.30. Йогурт	125	3,1	2,8	13,1	90,0	142	17,2	0,1	95,0	0,03	0,01	-	0,6
	<u>Итого</u>	3038	123,9	141,6	469,6	3552,1	1474,4	611,6	28,3	2296,0	1,8	518,7	27,6	80,5

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

Четырнадцатый день :

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	В ₁	А	Е	С
<u>Завтрак</u>														
121	Каша « Дружба» молоч.с греч.	200	5,7	10,1	41,0	279,9	122,1	35,3	0,75	146,6	0,1	52,6	0,2	1,0
14	Масло сливочное	20	0,1	14,5	0,28	132,0	4,8	-	0,04	6,0	-	80,0	0,2	-
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	1,0	76,8	0,03	100,0	0,24	-
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	125,6	14,0	0,13	90,0	0,04	20,0	-	1,3
ПР.	Хлеб пшеничный	120	7,6	0,96	46,4	170,9	22,1	31,7	1,1	104,5	0,12	-	1,5	-
<u>Второй завтрак</u>														
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	32,0	18,0	4,4	22,0	0,06	-	0,4	20,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	40,0	20,0	0,4	36,0	-	-	1,6	8,0
<u>Обед</u>														
81	Борщ мясной со смет.	250/25	6,1	8,4	11,4	154,6	56,9	30,9	1,8	90,3	0,05	3,1	2,5	10,6
268	Котлеты мясные	100	11,5	16,4	9,6	234	9,3	22,2	1,9	123,4	0,04	29,0	2,6	-
203	Макароны отварные с подливой	180	6,5	6,9	36,5	234,8	14,5	9,7	0,9	45,0	0,06	34,2	0,9	-
62	Салат из моркови	100	1,2	0,09	11,4	81,7	25,7	36,0	0,6	52,7	0,05	-	13,4	3,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,0	132,8	32,4	17,4	0,7	23,4	0,02	1,0	0,5	0,7
ПР.	Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	74,1	344,8	34,5	37,5	4,65	159,0	0,15	-	1,35	-
<u>Полдник</u>														
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	28,0	0,2	180,0	0,08	40,0	-	2,6
399	Блинчики со сгущ.молоком	120	6,5	3,7	40,5	221	83,5	25,4	1,1	106,7	0,12	24,8	1,52	0,1
<u>Ужин</u>														
288	Курица отварная	100	15,4	17,7	0,3	219,8	403	3,7	1,0	87,8	0,04	63,8	0,2	3,3
171	Каша гречневая	180	9,9	10,7	44,8	315	29,6	158	5,3	236,6	0,2	45,0	0,5	-
67	Салат овощной	120	1,6	12,0	8,7	150,1	37,4	23,4	1,0	51,9	0,05	-	5,4	11,5
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,7	4,9	3,8	105	39,0	48,5	0,8	162,1	0,05	5,8	2,5	3,7
376	Чай сладкий	200	0,1	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	2,8	-	-	-	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	130	8,2	1,04	50,2	185,1	23,9	34,3	1,1	113,1	0,13	-	1,7	-
<u>Итого</u>		3110	114,9	122,2	496,7	3492,7	1409,4	600,2	29,1	1916,7	1,4	499,3	37,2	66,1

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 Сборник технических нормативов под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г. « Химический состав пищевых продуктов» под ред.А.А.Покровского. 1976 г.

