

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей №1 им.М.К.Тагирова"

Р.М.Шакиров

2024г.



1-ая неделя

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№338Сб.ре	Салат из свежей капусты	60	2,6	5,06	4,94	55,98	0,01	5,18	0	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
№62 1997г	Котлеты рубленые из цыплят	90	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0	1,560	61,840	174,400	24,670	1,890
41973 1997г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,660	9,020	34,000	170	0,290	0	0,000	0,780	37,500	170,500	44,550	1,010
463/3 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
№629 1996г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		23,494	28,492	88,515	608	0,540	12,320	0	4,172	136,620	397,270	85,880	3,699

2 день

№ 338 Сбор.реп.	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,6	0,6	11,03	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Бутерброд с маслом (батон)	30/10	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,800	0,900
№338Сб.р ецеп	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,200	11,400	43,500	304,7	0,100	0,100	0,500	0,900	120,000	156,900	40,700	1,000
№394 /96г.	Напиток из шиповника	200	0,000	0,000	14,900	62	0,010	80			11,090		2,960	0,570
	Итого:		10,950	12,900	82,700	492,300	0,331	33,325	48,5	2,684	180,215	364,26	94,378	4,302



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
-------------	-------------------	-------	----------	---------	-------------	--------------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------	-------	--------	--------

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№338Сб.рецепт	Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№71 97г.	Гуляш из говядины	50/50	10,500	11,030	3,190	196	0,140	3,890	0,000	3,890	66,810	215,170	30,150	1,430
401/3 96г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	3,830	3,350	21,380	140	0,070	0	0,080	0,610	12,340	42,760	6,360	0,650
469/3 96г.	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	0	136,600	92,8	5,4	0,110
628/1996г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,530	16,570	71,580	579,250	0,327	13,220	0,240	5,138	270,510	393,950	49,210	2,892

4 день

№ 52	Салат из свеклы с маслом	60	0,86	4,39	11,58	56	0,01	9,24	0	0,64	121,14	101,49	12,54	0,2
39/1997г.	Запеканка картофельная с куриной грудкой	180/5	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
472/31 1996г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
№762 97г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,040	25,160	94,390	639,000	0,331	33,325	48,5	6,930	291,510	364,26	94,378	6,231

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№338Сб.рецеп	Фрукты и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
132/25.02.14	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
629/1996г.	Чай с сахаром	200/10	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		14,550	13,015	60,920	439,000	0,192	21,310		4,803	42,541	289,64	71,194	4,261

6 день

№ 15 сбор.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,74	0,06	6,58	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
Пр № 113 с	Котлета домашняя с мясом цыплят	90	10,87	13,96	10,63	205,00	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
№ 469/3 сб.рец. 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	16,03	18,16	45,91	415,89	0,07	1,80	0,00	4,00	18,14	242,92	51,52	3,39
№ 376 Сбо	Напиток из шиповника	200	0,34	0,17	11,48	63,60	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Хим.состав	Хлеб пшеничный	25	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Хим.состав	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,320	0,24	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	545	30,82	32,75	92,36	820,11	0,24	6,98	0,00	15,78	69,44	474,71	120,67	8,08

2-ая неделя

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
№338Сб.реце	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№338Сб.реце	Котлета из говядины	90	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0	1,560	61,840	174,400	24,670	1,890
329/8.06.12г	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
469/3 96г.	Чай с сахаром	200/10	0,53	0	9,470	40	-	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
№642 /96г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		21,742	23,824	85,210	576,750	0,559	12,610	0,000	2,716	167,552	410,303	84,250	3,793

2 день

№338Сб.реце	Салат зеленый с помидорами	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0	0,640	121,000	84,500	12,540	0,190
№338Сб.рецеп	Биточки рыбные	90	7,260	4,770	6,74	131	0,060	0,540	0,110	0,730	49,520	154,190	13,500	0,000
497/26.11.08	Пюре картофельное	150/5	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
472/31 1996г.	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
№642 /96г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		18,265	17,815	90,147	598,610	0,302	17,513	0,190	2,051	360,415	480,855	66,800	2,892

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
338Сб.рецепт	Салат овощной с кукурузой	60	2,6	5,06	4,94	55,98	0,01	5,18	0	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
62/1997г	Плов из говядины	50/150	14,600	21,000	42,800	419	0,000	1,200	0,300	5,700	26,100	178,500	44,700	2,200
401/3 1996г.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,000	13	8	2,800
463/3 1996г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
627/1996г.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		21,480	26,700	91,700	673,080	0,077	10,380	0,300	7,518	74,130	242,330	68,520	5,712

4 день

№338Сб.рецепт	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,6	0,6	11,03	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
№ 290 Сбор.рецепт	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
№ 304 Сбор.рецепт	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
463/3 1996г.	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,064	17,530	104,822	692,000	0,309	21,526	80,180	1,978	148,305	299,168	54,546	6,312

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
таб.1996г	Салат из свеклы с маслом	60	0,86	4,39	11,58	56	0,01	9,24	0	0,64	121,14	101,49	12,54	0,2
ТТК701	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
629/1996г.	Пюре гороховое	150	11,8	2,8	25,7	178,3	0,27	0	2,6	0,7	98	73,3	66,3	3,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		27,870	18,043	93,434	679,300	0,387	11,360	2,700	3,034	487,100	449,081	115,447	8,102

6 день

прод пит,	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
для обуч. В	Ёжики в томатном соусе	60/40	10,610	15,964	0,000	202	0,072	2,430	96,48	1,908	48,690	171,522	22,428	1,980
629/8.06.12	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№ 652 сб.рец. 1996	Напиток из шиповника	200	0,110	0,060	12,690	45	0,003	1,030	0,000	0,020	12,700	3,900	2,300	0,500
х продукто	Хлеб пшеничный	25	1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
х продукто	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,320	0,240	7,920	40	0,034	0	0	0,280	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого:	598	20,62	25,85	74,25	550,65	0,45	13,46	96,48	3,15	124,54	399,98	86,48	6,78

Примерное меню для старших классов на сентябрь, октябрь, ноябрь 2024-2025 года
1-ая неделя

1 день

рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Салат из свежей капусты	100	2,6	5,06	4,94	55,98	0,01	5,18	0	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
	Котлеты рубленые из цыплят	100	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0	1,560	61,840	174,400	24,670	1,890
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	6,660	9,020	34,000	170	0,290	0	0,000	0,780	37,500	170,500	44,550	1,010
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		23,5	28,5	88,5	608,0	0,5	12,3	0,0	4,2	136,6	397,3	85,9	3,7

2 день

338 юр.рец.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (Апельсины)	100	0,6	0,6	11,03	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
338Сб.реце	Бутерброд с маслом (батон)	50/20	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,800	0,900
338Сб.реце	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,200	11,400	43,500	304,7	0,100	0,100	0,500	0,900	120,000	156,900	40,700	1,000
394 /96г.	Напиток из шиповника	200	0,000	0,000	14,900	62	0,010	80			11,090		2,960	0,570
	Итого:		11,0	12,9	82,7	492,3	0,3	33,3	48,5	2,7	180,2	364,3	94,4	4,3

338Сб.реце	Флоды и ягоды свежле (Яблокл)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
71 97г.	Гуляш из говядины	50/75	10,500	11,030	3,190	196	0,140	3,890	0,000	3,890	66,810	215,170	30,150	1,430
1/3 96г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	3,830	3,350	21,380	140	0,070	0	0,080	0,610	12,340	42,760	6,360	0,650
9/3 96г.	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	0	136,600	92,8	5,4	0,110
8/1996г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,5	16,6	71,6	579,3	0,3	13,2	0,2	5,1	270,5	394,0	49,2	2,9

4 день

52	Салат из свеклы с маслом	100	0,86	4,39	11,58	56	0,01	9,24	0	0,64	121,14	101,49	12,54	0,2
1/1997г.	Запеканка картофельная с куриной грудкой	180/5	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
2/31 1996г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
762 97г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,0	25,2	94,4	639,0	0,3	33,3	48,5	6,9	291,5	364,3	94,4	6,2

5 день

	Флоды и ягоды свежле (Яблокл)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
2/25.02.14	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
9/1996г.	Чай с сахаром	200/10	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		14,6	13,0	60,9	439,0	0,2	21,3		4,8	42,5	289,6	71,2	4,3

1 день

рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
338Сб.рецепт	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	0	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
338Сб.рецепт	Котлеты из говядины	100	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0	1,560	61,840	174,400	24,670	1,890
9/8.06.12г	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	36	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
9/3 96г.	Чай с сахаром	200/10	0,53	0	9,470	40	-	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
642 /96г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		21,7	23,8	85,2	576,8	0,6	12,6	0,0	2,7	167,6	410,3	84,3	3,8

2 день

338Сб.рецепт	Салат зеленый с помидорами	100	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0	0,640	121,000	84,500	12,540	0,190
338Сб.рецепт	Биточки рыбные	100	7,260	4,770	6,74	131	0,060	0,540	0,110	0,730	49,520	154,190	13,500	0,000
7/26.11.08	Пюре картофельное	180	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
2/31 1996г.	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
642 /96г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		18,3	17,8	90,1	598,6	0,3	17,5	0,2	2,1	360,4	480,9	66,8	2,9

рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
338С6.рецепт	Салат овощной с кукурузой	100	2,6	5,06	4,94	55,98	0,01	5,18	0	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
1997г	Плов из говядины	50/200	14,600	21,000	42,800	419	0,000	1,200	0,300	5,700	26,100	178,500	44,700	2,200
1/3 1996г.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,000	13	8	2,800
3/3 1996г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
7/1996г.	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		21,5	26,7	91,7	673,1	0,1	10,4	0,3	7,5	74,1	242,3	68,5	5,7

4 день

рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
338С6.рецепт	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,6	0,6	11,03	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
290 юр.рецепт.	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
304 юр.рецепт.	Рис отварной	180	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
3/3 1996г.	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,1	17,5	104,8	692,0	0,3	21,5	80,2	2,0	148,3	299,2	54,5	6,3

5 день

рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витами н С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
5.1996г	Салат из свеклы с маслом	100	0,86	4,39	11,58	56	0,01	9,24	0	0,64	121,14	101,49	12,54	0,2
К701	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
9/1996г.	Пюре гороховое	150	11,8	2,8	25,7	178,3	0,27	0	2,6	0,7	98	73,3	66,3	3,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		27,9	18,0	93,4	679,3	0,4	11,4	2,7	3,0	487,1	449,1	115,4	8,1

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей № 1
им. М.К. Тагирова"

Р.М. Шакиров

" " 2024г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор "ООО Татнефть-УРС"

Т.М. Мишанова

" " 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА СУБСИДИЮ

1-ая неделя

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/50/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		3,364	0,452	38,945	177	0,050	2,800	0	0,452	35,470	8,740	1,542	0,367

2 день

	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/50/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	БАТОН	40	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,800	0,900
	Итого:		3,834	1,512	39,485	188	0,123	2,800	0,0	1,264	13,15	39,840	15,640	0,987

3 день

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		3,980	0,740	52,560	248	0,047	0,20	80	0,44	51,120	10,30	5,502	0,780

4 день

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,000	0,050	27,500	110	0,001	0,320	0,01	0,001	28,890	18,270	10,000	0,610
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		4,280	0,490	51,260	44	0,05	15,523	0,0	3,100	61,110	25,470	65,900	0,890

5 день

	ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		3,810	0,440	33,230	155	0,0	0,270	0	0,438	45,820	29,330	12,43	0,380

6 день

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500
	БУЛОЧКА бутербродная	50	3,800	6,400	29,900	193	0,100	0	0	1,500	8,700	5,700	31,700	5,000
	Итого:		4,500	6,700	58,700	325	0,100	0,200	80,000	2	27,600	8,800	36,500	5,500



2-ая неделя

1 день

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин и А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,53	0	9,470	40	-	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		3,810	0,440	33,230	155	0,05	0,270	0	0,438	45,820	29,330	12,4	0,38

2 день

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		3,980	0,740	52,560	248	0,05	0,2	80	0,438	51,12	10,30	5,50	0,780

3 день

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,000	0,050	27,500	110	0,001	0,320	0,01	0,001	28,890	18,270	10,000	0,610
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		4,280	0,490	51,260	225	0,048	0,320	0,01	0,439	61,110	25,470	10,702	0,890

4 день

	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	0,012	111,1	25,56	2	0,500
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		7,060	1,110	49,760	240	0,067	1,33	0	0,45	143,320	32,76	2,702	0,8

5 день

	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/50/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,000	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	0	0,33	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	12,72	3	0,372	0,280
	Итого:		3,364	0,452	38,945	177	0,05	2,800	0	0,452	35,470	8,74	1,542	0,367

6 день

	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0,000	0,200	80,000	0,000	18,900	3,100	4,800	0,500
	БУЛОЧКА бутербродная	50	3,800	6,400	29,900	193	0,100	0	0	1,500	8,700	5,700	31,700	5,000
	Итого:		4,50	6,700	58,700	325	0,100	0,200	80,000	1,500	27,600	8,800	36,500	6

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор ГАОУ "Лицей № 1 им.М.К.Тагирова"

" " 2024г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор "ООО Татнефть-УРС"
 Т.М.Мишанова
 " " 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
82	Борщ из свежей капусты с картофелем фрикадельками со смет.	15/250/10	8,1	14,9	14,3	228,8	0,02	9,27	76,2	1,96	50,42	32,51	118,2	2
№62 1997г.	Салат из свежей капусты	100	2,6	5,06	4,94	55,98	0,01	5,18	0	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
419/3 1997г.	Котлеты рубленые из цыплят	100	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0	1,560	61,840	174,400	24,670	1,890
463/3 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,660	9,020	34,000	170	0,290	0	0,000	0,780	37,500	170,500	44,550	1,010
№629 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	967	31,594	43,392	102,815	836,780	0,560	21,590	76,2	6,132	187,040	429,78	204,080	5,699
2 день														
	Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	15/250/10	8,6	13,6	20,7	240,3	0,12	7,07	76	2,26	28,12	30,01	119,9	1,8
№338Сб. рецепт	Бутерброд с маслом (батон)	30/10	3,750	1,500	24,300	126	0,120	0	0	1,250	9,900	38,300	14,800	0,900
№394 /96г.	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,200	11,400	43,500	304,7	0,100	0,100	0,500	0,900	120,000	156,900	40,700	1,000
№642 /96г.	Напиток из шиповника	200	0,000	0,000	14,900	62	0,010	80			11,090		2,960	0,570
	Итого:	530	19,550	26,500	103,400	732,600	0,331	33,325	48,5	2,684	180,215	364,26	94,378	4,302



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
3 день														
№338Сб. рецепт	Рассольник Ленинградский с куриными фрик.со сметаной	15/250/10	8,4	15	15,2	234,8	0,12	11,07	76,2	2,06	49,42	35,21	127,7	1,9
№71 97г.	Гуляш из говядины	50/75	10,500	11,030	3,190	196	0,140	3,890	0,000	3,890	66,810	215,170	30,150	1,430
401/3 96г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,830	3,350	21,380	140	0,070	0	0,080	0,610	12,340	42,760	6,360	0,650
469/3 96г.	Чай с сахаром	150/50/10	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	0	136,600	92,8	5,4	0,110
628/1996г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	815	27,530	31,170	79,430	767,050	0,417	16,290	76,440	6,998	273,930	418,160	176,810	4,792
4 день														
№338Сб. рецепт	Суп с картофельный с горохом с куриными фрикадельками	15/250	17,1	18,3	15,3	295,6	0,32	5,37	76,2	7,16	116,62	84,11	260,8	1,8
№36/1997г	Салат из свеклы с маслом	100	0,86	4,39	11,58	56	0,01	9,24	0	0,64	121,14	101,49	12,54	0,2
324/2 96г.	Запеканка картофельная с куриной грудкой	180/5	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
472/31 1996г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
№762 97г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	800	37,140	43,460	109,690	934,600	0,331	33,325	48,5	6,930	291,510	364,26	94,378	6,231
5 день														
№338Сб. рецепт	Щи из свежей капусты с куриными фрикадельками	15/250	8,1	14,9	9,9	210,7	0,02	14,37	76,2	1,96	55,92	29,41	111,1	1,8
132/25.02.14	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
629/1996г.	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,470	40	0	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	715	22,250	27,515	63,470	602,700	0,192	21,310		4,803	42,541	289,64	71,194	4,261

2-ая неделя														
1 день														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
338Сб.рец	Суп картофельный с рисом с куриными фрикадельками	15/250	9,3	15,2	29	294,1	0,12	7,27	76,2	2,16	35,72	39,01	145,5	1,8
338Сб.рец	Котлеты из говядины	100	10,870	13,960	10,630	205	0,190	4,340	0	1,560	61,840	174,400	24,670	1,890
29/8.06.12	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	180	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0	0,000	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
469/3 96г.	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,470	40	-	0,27	0	0	13,600	22,13	11,73	0,100
№642 /96г.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		30,642	38,624	106,860	823,850	0,649	11,880	76,200	4,676	157,272	438,313	229,650	5,593
2 день														
338Сб.рец	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	20/250	5,25	13,55	16,3	220,75	0,1	6,6	75,2	2,14	36,82	31,91	120,3	1,6
№338Сб.рецеп	Салат зеленый с помидорами	100	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	0	0,640	121,000	84,500	12,540	0,190
497/26.1 1 08 472/31 1996г.	Биточки рыбные	100	7,260	4,770	6,74	131	0,060	0,540	0,110	0,730	49,520	154,190	13,500	0,000
	Пюре картофельное	180	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
№642 /96г.	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	0,000	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	630	23,515	31,365	106,447	819	0,402	24,113	75,39	4,191	397,235	512,765	187,100	4,492
3 день														
338Сб.рец	Салат из свежей капусты с куриными фрикадельками	15/250	8,1	14,9	9,9	210,7	0,02	14,37	76,2	1,96	55,92	29,41	111,1	1,8
62/1997г	Салат овощной с кукурузой	60	2,6	5,06	4,94	55,98	0,01	5,18	0	1,38	25,27	18,61	8,62	0,01
401/3 1996г	Плов из говядины	50/200	14,600	21,000	42,800	419	0,000	1,200	0,300	5,700	26,100	178,500	44,700	2,200
463/3 1996г.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,200	83	0,02	4	0	0	14,000	13	8	2,800
627/1996г	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	310	29,580	41,600	101,600	884	0,097	24,75	76,5	9,478	130,050	271,740	179,620	7,512

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
4 день														
№338Сб. рецепт	Борщ из свежей капусты с картофелем с куриными фрик.со сметаной	15/250/10	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75
№ 290 Сбор.рец.	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
№ 304 Сбор.ре	Рис отварной	180	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
463/3 1996г.	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9	3,1	4,8	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		31,964	35,050	124,002	963,500	0,259	25,276	80,580	5,638	222,805	343,288	226,646	6,762
5 день														
таб.1996г	Суп картофельный с гречневой крупой и куриными фрикадельками	15/250	9,8	15,6	21,4	269	0,22	5,07	76,2	3,36	35,22	59,97	157,6	2,7
ТТК701	Салат из свеклы с маслом	100	0,86	4,39	11,58	56	0,01	9,24	0	0,64	121,14	101,49	12,54	0,2
629/1996г	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
	Пюре гороховое	180	11,8	2,8	25,7	178,3	0,27	0	2,6	0,7	98	73,3	66,3	3,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	530	37,67	33,643	114,834	948,3	0,607	16,43	78,9	6,394	522,32	509,051	273,047	10,802

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей № 1 им.М.К. Тагирова"

Р.М. Шакиров

" " 2024г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор "ООО Татнефть-УРС"

Т.М.Мишанова

" " 2024г.

Примерное меню для учащихся посещающих группы продленного дня на осенне - зимний период 2024-2025 учебный год

Первая неделя

1 день														
№ по сб. рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B I	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
82	Борщ из свежей капусты картофелем и фрикадельками	15/250/10	4,95	13,35	14,2	210,75	0,01	9	75,2	1,84	74,05	31,11	108	1,9
№588 96г	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8	2,8
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		9,7	15,05	58,7	419,75	0,15	13	75,2	3,09	97,95	82,41	130,8	5,6
2 день														
112	Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	15/250	8,6	13,6	20,7	240,3	0,12	7,07	76	2,26	28,12	30,01	119,9	1,8
652/1996г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,08	0,012	15,2	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		12,43	15,112	60,2	428,3	0,243	9,87	76	3,524	41,27	69,85	135,54	2,787
3 день														
95	Рассольник Ленинградский с куриными фрик.со сметаной	15/250/10	8,4	15	15,2	234,8	0,12	11,07	76,2	2,06	49,42	35,21	127,7	1,9
591/1996г.	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0	18,9	4,8	3,1	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		12,85	16,8	68,3	493,3	0,24	91,07	76,4	3,31	78,22	78,31	145,6	3,3
4 день														
15	Сыр порциями	15	3,42	4,44	0	54,6	0	0,06	0,06	0,06	125	6	69,6	1,2
102	Суп с картофельный с бобовыми и фрикадельками	15/250	14	16,75	15,2	277,55	0,31	5,1	74	7	114,4	82,71	250,8	5,2
588/1996	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10	0,61
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		18,75	18,3	67	513,55	0,44	5,42	74,01	8,26	153,19	139,28	275,6	6,71
5 день														
88	Щи из свежей капусты с куриными фрикадельками	15/250/10	8,1	14,9	9,9	210,7	0,02	14,37	76,2	1,96	55,92	29,41	111,1	1,8
652/1996г.	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13	0,1
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		12,38	16,4	43,67	376,7	0,14	14,64	76,2	3,21	79,42	79,44	148,03	2,8

Вторая неделя

1 день

101	Суп картофельный с рисом с куриными фрикадельками	15/250	9,3	15,2	29	294,1	0,12	7,27	76,2	2,16	35,72	39,01	145,5	1,8
№588 96г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,08	0,012	15,2	62	0	2,8	0	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		13,13	16,712	68,5	482,1	0,243	10,07	76,2	3,424	48,87	78,85	161,14	2,787

2 день

96	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	15/250/10	5,25	13,55	16,3	220,75	0,1	6,6	75,2	2,14	36,82	31,91	120,3	1,6
702/1997г.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8	2,8
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		10	15,25	60,8	429,75	0,24	10,6	75,2	3,39	60,72	83,21	143,1	5,3

3 день

88	Щи из свежей капусты с куриными фрик.со сметаной	15/250/10	8,1	14,9	9,9	210,7	0,02	14,37	76,2	1,96	55,92	29,41	111,1	1,8
591/1996г	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10	0,61
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		12,85	16,45	61,7	446,7	0,15	14,69	76,21	3,22	94,71	85,98	135,9	3,31

4 день

82	Борщ из свежей капусты с картофелем с куриными фрик.со сметаной	15/250/10	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75
652/1996г.	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	0,012	133,3	111,1	25,56	2
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		20,03	20,29	80,51	593	0,14	20,08	0,4	5,222	241,7	210,02	225,96	6,65

5 день

101	Суп картофельный с гречневой крупой и куриными фрикадельками	15/250	9,8	15,6	21,4	269	0,22	5,07	76,2	3,36	35,22	59,97	157,6	2,7
588/1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,012	15,2	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9
	Итого:		13,63	17,112	60,9	457	0,343	7,87	76,2	4,624	48,37	99,81	173,24	3,687
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		135,75	167,476	630,28	4640,15	2,329	197,31	682	41,27	944,42	1007,16	1674,91	42,93

