

С. И. Халимова



С. И. Халимова
Руководитель МБОУ "Лицей-интерната (школа для одаренных детей) г. Буинска РТ"



Разработано
Директор ООО "АБК-Прэймент"
Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся МБОУ "Лицей - интерната (школы для одаренных детей)
г. Буинска Республики Татарстан"

ООО "АБК - Ваймект"

Примерное недельное двенадцатидневное меню
Лицей-интерната (школы для одаренных детей)

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Кал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник														
Наименование блюда														
Завтрак														
628/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,045	15	24	16,5	24	16,5	13,5	3,3
№ 97/2004	Сыр (порционно)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
№ 96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
табл 4/302/2004	Какао с молоком	200/5	8,26	9,49	37,57	270	0,18	0,96	34,8	0,59	148,42	233,48	70,82	1,72
693/2004	Батон	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Итого:	630	20,77	26,27	95,68	708	0,355	17,65	130,7	0,73	487,04	499,54	119,91	6,22
Обед														
64/2013	Салат "Изоминка" (морковь, яблоки, изюм, сахар)	100	1,53	5,974	13,025	103,7	0,056	3,57			37,924	56,215	39,094	1,055
№ 243/1983	Суп гороховый с тренками, мясными фрикадельками	250/10/22	13,711	50,762	25,947	642,392	0,330	1,11	4,4		61,759	154,11	46,909	32,380
Акт 2017 г	Тертель мясные в томатном соусе	70/50	8,688	9,396	11,87	166,69	0,054	1,248	31,875		23,49	97,08	21,434	1,022
№332/516/2004	Макаронные изделия отварные(с м/растит)	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,1			0,96	13,43	44,6	10,34	1,02
№ 638/2004	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,80	0,0	0,6		1,1	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
	Итого:	932	34,80	66,68	136,6	1314	0,64	6,528	36,275	2,06	182,923	448,905	159,337	37,957
Полдник														
707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
Сбор. конд.	Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3		4	21	3	0,3
	Итого:	250	2,95	15,50	51,5	363	0,045	0,50	3,00		18,00	35,00	11,00	3,10
Ужин 1														
Акт 2014	Горбуша тушёная с овощами (филе)	75/75	14,63	7,43	5,7	157,5	0,075	5,6	8,73		58,61	243,29	72,8	1,28
№ 520/2004	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,167	21,79			44,37	103,91	33,3	1,21
табл 24/1996	Огурцы солёные (доп. гарнир)	25	0,212	1,26	0,644	14,775	0,038	1,029			5,93	5,81	3,33	0,152
№ 631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,60	0,01	0,90		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб белый 1с	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Итого:	655	26,27	15,41	108,0	687	0,4	29,319		0,08	143,09	422,41	128,57	4,692
Ужин 2														
736,741/2004	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,080	0,08	18		15,6	42,8	17,4	1,08
698/2004	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,040	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого:	275	10,26	7,98	52,5	330	0,120	0,68	58		263,6	226,8	45,4	1,28
	Всего	2742	95,05	131,84	444,18	3401,32	1,56	54,68	227,98	2,87	1094,65	1632,66	464,22	53,25

№ 366/2004	Запеканка из творога со ступённым молоком	180/25	29,96	22,67	57,40	554	0,123	0,963	133,25	400,95	441,07	54,44	1,319	
№ 686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06		20	10	32	6	0,6	
	Итого:	635	39,98	28,88	129,60	940	0,25	16,09	164,75	0,04	584,05	607,87	133,09	
Обед														
59/1996	Салат картофельный с морковью,з/горошком,яйцом	100	2,74	7,07	9,55	113	0,09	8,37	19,8	2,83	19,56	24,13	0,9	
№ 124/2004	Щи из кв.капусты с картофелем, со сметаной	250/5	2,03	5,62	8,26	106	0,06	15,82	10	0,175	58,05	23,03	0,85	
№ 493/2004	Грудки куриные (филе) тушёные в томатном соусе	50/50	12,281	9,3	4,184	168,25	0,03	2,368	41,1		34,74	93,12	1,179	
511/2004	Рис отварной (с маслом сливоч.)	180	4,46	4,245	47,065	244,2	0,02		20	0,41	18,77	96,76	0,69	
648/2004	Кнесьль из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100			15,700	3,360	0,370	
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08			14	75	24	2	
	Итого:	885	25,41	26,96	119,1	854	0,28	27,658	90,9	3,415	160,82	401,51	5,989	
Подливки														
Сбор.код.	Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3	4	21	3	0,3	
707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50		14,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого:	250	2,95	15,50	51,5	363	0,045	0,5	3	18	35	11	3,1	
Ужин 1														
49/2004	Салат из моркови (морковь,сахар,масло растит.)	100	1,233	5,089	11,475	126,65	0,053	3,36		25,76	52,866	36,047	0,664	
№ 451/2004	Биточки рубленные из говядины	100	15,76	15,29	13,1	256	0,06			10,42	166,72	30,6	2,68	
№ 330/515/2004	Гороховое пюре (с маслом сливоч.)	180	16,26	5,32	41,9	220	0,59		20	112,6	254,49	74,03	5,63	
№ 685/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,112	0,018	15,14	61,32		2,03		13,4	3,96	2,16	0,348	
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11			20	65	14	1,1	
	Итого:	700	40,97	26,51	130,8	899	0,813	5,39		182,18	543,036	156,837	10,422	
Ужин 2														
№ 770/2004	Сдоба "Завитушка"	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,69	11	37	14,5	
697/2004	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого:	250	9,68	8,76	35,55	261	0,15	2,60	53,00	0,69	251,00	217,00	0,89	
	Всего	2720	118,98	106,6	466,43	3316,92	1,543	52,241	311,65	4,145	1196,05	1804,416	467,317	
	Итого:												23,6	
Четверг														
№ Рецен	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
туры	Завтрак													
628/2004	Фрукты (яблоки,апельсины,бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,045	15			24	16,5	13,5	3,3
№ 97/2004	Сыр (порционный)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
№ 96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
табл 4/302/2004	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,53	7,707	50,584	302,707	0,093	0,931	36,074	0,732	137,11	152,019	31,549	1,664
№ 686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Итого:	645	16,03	20,97	106,1	682	0,208	16,061	107,57	0,872	334,61	296,319	60,699	5,964

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
№ 45/2004	Салат из квашеной капусты с луком, маслом	100	1,7	5	8,45	85,7	0,017	19,817			52,25	33,95	16,017	0,667
№ 131/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной, мясными фрикадельками	250/10/11	4,45	7,88	12,42	145,02	0,1	8,48	12,2	2,35	40,32	85,66	28,61	1,12
№ 388/2004	Котлеты рыбные из горбуши	100	12,08	5,212	12,33	145,54	0,066	0,638			55,1	171,81	38,332	1,336
№ 216/2004	Картофель тушеный	180	4,07	15,785	29,034	273,180	0,204	26,617	26,84		37,948	114,206	40,896	1,559
№ 639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7		0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
	Итого:	901	26,30	34,58	114,0	881	0,487	56,282	39,04	2,45	232,098	504,066	165,315	7,382
Полдник														
Сбор.конт.	Печенье песочное	2шт/30	2,20	2,80	21,90	122	0,04				8	25	9	0,4
707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:	230	3,20	3,00	42,1	214	0,06	0,5			22	39	17	3,2
Ужин 1														
Авт 2014г	Салат "Солнечный" (морковь, курага, сахар, м/распител.)	100	1,703	1,389	16,511	85,3	0,009	1,905			41,403	63,458	44,367	0,996
№ 437/2004	Гуляш из говядины	60/50	15,68	12,45	4,0	191	0,037	0,843	15,278		28,417	125,05	26,583	1,21
№ 510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,06	9,633	28,80	222	0,137		20		19,974	104,064	35,874	1,189
№ 686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Итого:	705	30,12	24,30	113,5	793	0,293	2,778	35,278		120,894	360,372	122,224	4,775
Ужин 2														
Пр. УОП	Слоба "Казанская" с повидлом	50	3,208	1,53	24,86	126,389	0,056	0,167	9,72		11,111	31,53	11,94	0,861
698/2004	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	106	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	250	9,01	6,53	32,86	232,389	0,14	1,57	49,72		251,11	211,53	39,94	1,06
	Всего	2731	84,66	89,37	408,62	2802,61	1,18	77,19	231,61	3,32	960,71	1411,29	405,18	22,38
Питница														
Наименование блюд														
№ Рецеп	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
туры														
628/2004	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90			51	35	20	0,5
№ 97/2004	Сыр (порционно)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
№ 96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
№ 286/2004	Омлет с сосисками, маслом	180/5	18,74	38,22	2,78	431	0,156	0,264	351,76		120,25	295,47	24,023	3,489
№ 686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Итого:	625	28,04	51,18	55,71	803	0,3	90,39	423,26	0,14	344,75	458,27	59,67	4,99
Обед														
Т.24/1996	Огуры соленые (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3			13,8	14,4	8,4	0,36
110/2004	Борщ со св. капустой, картофелем, сметаной	250/5	1,93	5,67	11,10	111,90	0,049	10,7	5		54,13	57,65	26,58	1,24
Пр. УОП 1989	Куриная грудка запеченная под овощами	100	22,4	8,01	6,44	188								
№332/516/2004	Макаронные изделия отварные(с м/распит)	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,1			0,96	13,43	44,6	10,34	1,02
№ 631/2004	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95

		50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
		845	35,06	15,30	104,5	709	0,25	14,6	5	1,04	109,54	196,05	74,46	5,57
Полдник														
Пр.416/1983		50	3,208	1,53	24,86	126,389	0,056	0,167	9,72		11,111	31,53	11,94	0,861
707/2004	Салат "Майский" с помидором (гребешок)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
	Сок	250	4,21	1,73	45,1	218	0,08	0,67			25,111	45,53	19,94	3,661
	Итого:													
Ужин 1														
Акт 2016г		100	2,6	4,9	3,5	70								
478/2004	Салат "Айсун" (морковь, свекла, капуста, апельсин),м/р)	200/5	14,89	14,61	34,12	328	0,133	29,75	43,33		31,53	174,67	49,33	2,31
639/2004	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7		0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Компот из сухофруктов	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Хлеб белый	605	25,79	20,41	118,8	766	0,263	30,48		0,1	84,01	263,11	80,79	4,11
	Итого:													
Ужин 2														
698/2004		45	2,20	2,80	21,90	122	0,04				8	25	9	0,4
	Печенье весовое	200	5,8	5	8,4	108	0,040	0,6	40		248	184	28	0,2
	Катык 2,5%	245	8,00	7,80	30,30	230	0,08	0,60	40,00		256	209	37	0,6
	Итого:													
	Всего	2570	101,1	96,415	354,43	2726,334	0,956	136,74	468,26	1,28	819,411	1171,96	271,863	18,93
Суббота														
№ Рецен	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Кисл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
туры	Завтрак	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9
№ 628/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
№ 97/2004	Сыр (порционню)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
№ 96/2004	Масло сливочное (порциями)	200/5	8,6	7,435	44,255	279	0,14	0,96	34,8		145,57	219,8	44,33	2,330
табл 4/302/2004	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
693/2004	Какао с молоком	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Батон	630	22,71	24,42	119,2	790	0,33	17,65	130,7	0,14	472,19	511,36	142,92	4,43
	Итого:													
Обед														
Сбор.1973г	Салат из припущенной свеклы с яйцом	80/20	3,666	7,11	6,748	105,74	0,029	5,32	50		39,371	70,906	18,956	1,56
№ 135/2004	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,46	4,24	9,00	87	0,069	10,36			30,45	46,23	20,3	0,77
№ 443/2004	Плов из говядины (рис пропаренный)	50/150	21,986	22,52	34,69	429,33	0,08	1,707			18,97	266,85	52,39	3,53
648/2004	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370
	Хлеб белый	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044				8	26	5,6	0,44
	Итого:	795	30,75	34,29	100,3	840	0,2	18,487	50		112,491	426,286	100,606	6,67
Полдник														
Сбор.код.	Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3		4	21	3	0,3
707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:	250	2,95	15,50	51,5	363	0,05	0,50	3		18	35	11	3,1
	Всего	1675	56,412	74,205	270,93	1992,92	0,599	36,637	183,7	0,14	602,681	972,646	254,526	14,2

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Лицей-интерната (школы для одаренных детей)

№ Ресурсу	Понедельник	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
туры	Наименование блюд													
	Завтрак													
№ 628/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,045	15		0,04	24	16,5	13,5	3,3
№ 97/2004	Сыр (порционно)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
№ 96/2004	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
таб4/302/2004	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,26	9,49	37,57	270	0,18	0,96	34,80	0,59	148,42	233,48	70,82	1,72
№ 692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,8	25,1	103	0,01	0,26	9	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1
	Батон в/с	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Итого:	425	20,59	26,53	103,20	692	0,305	16,32	115,30	0,78	388,12	414,13	104,66	5,84
	Обед													
№ 84/2013 г	Салат "Пестрый" (свекла, яблоки, сахарный песок, м/раст)	100	1,318	4,175	12,62	94	0,021	8,660			34,572	37,22	19,85	1,75
№ 134/2004	Суп крестьянский с крупой, со сметаной, мясными	50/10/22	6,131	8,997	6,61	136	0,062	10,025			49,409	85,36	22,159	0,938
Акт 2017 г	Тефтели мясные в томатном соусе	70/50	8,688	9,396	11,87	166,69	0,054	1,248	31,875		23,49	97,08	21,434	1,022
№332/516/2004	Макаронные изделия отварные(с м/растит)	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,1			0,96	13,43	44,6	10,34	1,02
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,730		0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2

Итого:	932	26,93	24,07	121,2	816	0,337	20,663	1,06	167,381	362,7	115,243	7,43	
Подлик													
Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	19,817		4	21	3	0,3	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50		14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого:	250	2,95	15,50	51,5	363	0,045	0,5	3	18	35	11	3,1	
Ужин 1													
№ 45/2004	100	1,7	5	8,45	85,7	0,017	19,817		52,25	33,95	16,017	0,667	
Салат из квашеной капусты с луком, маслом													
№ 520/2004	100/5	18,34	11,32	1,2	180	0,013		73,63	153,28	175,02	39,29	0,979	
Горбуша запечённая (филе) с сыром													
№ 648/2004	180	3,67	5,76	24,5	165	0,168	21,792		44,376	103,92	33,3	1,212	
Кисель из плодово-ягодного концентрата													
	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100		15,700	16,300	3,360	0,370	
Хлеб белый													
Итого:	685	31,907	22,98	113,6	789	0,310	42,709	2,53	285,606	394,19	105,967	4,328	
Ужин 2													
Сбор. 1973г	50	3,78	2,36	26,15	141	0,07		13	11	37	14,5	0,69	
Сдоба Обыкновенная													
№ 697/2004	200	5,8	5	8	106	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	250	9,58	7,36	34,2	247	0,15	1,4	53	251	217	42,5	0,89	
Всего	2542	91,954	96,439	423,56	2907,4	1,147	81,592	171,3	1110,107	1423,02	379,37	21,588	
№ Рецен тур	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	
Вторник													
Наименование блюд													
№ 628/2004	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 977/2004	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90	31,5	0,04	51	35	20	0,5
Завтрак													
№ 96/2004	15	3,95	3,99	66	51,50	0,01	0,1	40	0,1	150	90	8,25	0,1
Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)													
№ 64/302/2004	10	0,08	7,25	0,13	66			44,8		2,4	3		0,02
Сыр (порционно)													
№ 686/2004	200/5	8,6	7,44	44,26	279	0,14	0,96	44,8		147,83	219,8	44,33	2,33
Масло сливочное (порционно)													
	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Каша пшеничная молочная с маслом													
	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
Итого:	645	17,90	20,40	97,2	652	0,27	91,09	116,3	0,14	372,33	382,6	79,98	3,83
Обед													
64/2013Саратов	100	1,53	5,074	13,025	103,7	0,056	3,57		37,924	56,215	39,094	1,055	
Салат "Изюмника" (морковь, яблоки, изюм, сахар)													
№ 131/2004	250/10/11	4,45	7,88	12,42	145	0,1	8,48	12,2	2,35	40,32	85,66	28,61	1,12
Рассольник Ленинградский со сметаной, мясными фрикадельками													
Сборн 2017	50/50	26,9	7,4	0,56	176								
Чахохбили из куриной грудки													
№ 534/2004	180	3,72	5,832	16,968	135	0,048	30,888		3,096	99,816	72,252	37,176	1,452
Капуста тушёная													
№ 638/2004	200	0,55	0,07	28,89	119,3	0,02	0,3		1,1	32,85	23,12	17,8	0,47
Компот из урюка и изюма													
	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
Хлеб сельский													
Итого:	906	40,45	26,86	91,7	778	0,304	43,238		6,546	224,91	312,247	146,68	6,097
Подлик													
Сбор.К.И 1986	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06		2	0,7	9,9	35	13,7	0,65
Пирог Домашний													

№ рецептуры	№ рецептуры	Среды	Всего	Ужин 2	Ужин 1	Сок	Итого:	Белки	Жиры	Углев.	Кекал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ 707/2004	Сок	200	200	20,2	0,2	20,2	92	0,02	0,50	14,00	14,00	8,00	2,80							
	Итого:	250	250	42,2	6,46	42,2	251	0,08	0,5	23,9	23,9	49	21,7	3,45						
Ужин 1																				
№ 16/2004	Салат "Витаминный" с яйцом 1/2 шт.	80/20	80	9,07	6,38	9,07	103,58	0,042	13,49	50	0,16	37,79	61,88	15,2	1,287					
№ 451/2004	Котлеты рубленые из говядины	100	100	13,1	15,75	13,1	256	0,0625		3,2	10,375	166,75	30,625	2,675						
№ 330/515/2004	Гороховое пюре с маслом	180	180	41,9	16,26	5,32	220	0,59	20		112,6	254,49	74,03	5,63						
№ 631/2004	Компот из свежих яблок	200	200	27,88	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95						
	Хлеб белый Fe	100	100	49,2	7,60	0,80	235	0,11		20	65	14	1,1							
	Итого:	580	580	141,1	27,91	141,1	930	0,8145	14,39	70	3,44	194,945	552,52	138,995	11,642					
Ужин 2																				
Сбор. 1987	Булочка "Веселушка"	50	50	23,90	3,90	23,90	139	0,07	3,00	1,32	11,30	39,20	15,20	0,73						
№ 697/2004	Катык 2,5 %	200	200	8,4	5,8	8,4	108	0,040	0,6	40	248	184	28	0,2						
	Итого:	250	250	32,3	9,7	32,3	247	0,11	0,6	43,00	1,32	259,30	223,20	43,20	0,93					
	Всего	2631	2631	404,45	89,681	404,45	2857,33	1,5785	149,82	229,3	11,446	1075,385	1519,567	430,555	25,949					
Среды																				
Наименование блюда																				
Завтрак																				
№ 97/2004	Сыр (порционно)	15	15	3,99	3,95	3,99	51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1					
№ 96/2004	Масло сливочное (порционно)	10	10	7,25	0,08	7,25	66		40	0,1	2,4	3		0,02						
Акт 2018 г	Вареники с творогом п/ф (паровые) со сгущённым молоком	200/30	200	47,75	33,97	2,835	491	0,143	1,079	119	361,22	455,83	57,13	1,48						
№ 693/2004	Какао с молоком	200	200	17,58	4,08	3,54	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48						
	Батон в/с	50	50	25,70	3,80	1,40	131	0,06		10	32	6		0,6						
	Итого:	505	505	91,2	45,88	19,02	858	0,273	2,769	214,9	0,14	675,84	705,39	92,72	2,68					
Обед																				
Сбор. 1973г	Салат из припущенной свеклы с маслом	100	100	8,26	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65	35,46	40,63	20,7	1,324							
№ 124/2004	Ци из св. капусты с картофелем, со сметаной, мясными фрикадельками	250/10/22	250	8,38	7,74	8,38	128	0,057	15,77	2,35	49,25	49	22,12	0,82						
469/2004	Фрикадельки в томатном соусе	80/50	80	11,8	11,316	13,1	211	0,045	2,45	47,45	46,25	95,73	19,167	1,2						
№ 511/2004	Рис отварной	180	180	47,0	4,42	0,62	211	0,02		0,41	17,57	95,26	33,47	0,68						
№ 638/2004	Компот из кураги	200	200	27,6	0,78	0,05	114,80	0,02	0,6	1,1	32,32	21,9	17,56	0,48						
	Хлеб сельский	50	50	19,8	3,30	0,60	99	0,08		14	75	24	2							
	Итого:	942	942	122,8	25,444	28,15	856	0,239	25,47	3,86	194,85	377,52	137,017	6,504						
Подшик																				
№ 707/2004	Вафли весовые	50	50	31,25	1,95	15,3	271	0,025	3	4	21	3	0,3							
	Сок	200	200	20,2	1	0,2	92	0,02	0,50	14,00	14,00	8,00	2,80							
	Итого:	250	250	51,5	2,95	15,50	363	0,045	0,5	18	35	11	3,1							
Ужин 1																				

№ Акта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Акт 2018 № 539/2004	Ежик рыбные с рисом п/ф	68	7,01	5,7	8,4	113	0,061	0,86	5,37		48,73	102,68	15,37	0,44
648/2004	Рагу овощное	180	15,37	22,02	15,05	323	0,126	22,52	46,76	7,83	78,23	175,09	41,73	2,68
	Кисель, из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Итого:	548	30,58	28,61	102,9	794	0,299	24,48	52,13	7,83	162,66	359,07	74,46	4,59
Ужин 2														
№ 779/2004	Булочка Молочная	50	4,64	0,99	23,5	121	0,08	0,13	3	0,25	30,2	51,7	18,3	0,73
№ 697/2004	Ряженка 2,5 %	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого:	250	10,44	5,99	31,90	229	0,12	0,73	43,00	0,25	278,20	235,70	46,30	0,93
	Всего	2495	115,29	97,269	400,19	3100,15	0,976	53,949	313,03	12,08	1329,55	1712,68	361,497	17,804
Четверг														
Наименование блюда														
№ 97/2004	Завтрак	15	3,95	3,99	51,50	51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
Акт 2018 № 685/2004	Сыр (порционно)	3шт/135/15	8,425	5,45	53,875	297,83	15	0,5	42,75		140	152,9	33,65	1,275
	Блинчики п/ф со стуженным молоком	200/15/5	0,112	0,018	15,14	61,32	2,03				13,4	3,96	2,16	0,348
	Чай с сахаром, лимоном	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
	Батон в/с	435	16,287	10,86	94,72	542	15,07	2,63	74,25	0,04	313,4	278,86	50,06	2,323
	Итого:													
Обед														
43/2004	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м.	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,01	17,16			24,96	28,3	15,08	0,47
139/2004	Суп картофельный с лапшой домашней, мясными фрикадельками	250/11	6,958	8,119	11,79	159	0,076	0,6	16,9	0,56	33,284	84,185	17,764	0,983
№ 451/2004	Биточки из говядины паровые	90	9,053	9,288	7,745	135,38	0,059	0,145	21,93		32,88	97,24	18,106	0,78
№ 522/2004	Картофель запеченный	180	4,96	17,12	39,7	332	0,252	26,088		4,32	27,816	130,032	48,312	1,8
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,7		0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
	Итого:	881	26,287	38,48	117,5	919	0,497	44,723	38,83	4,98	165,42	438,197	140,722	6,733
Полдник														
Сбор.конт. № 707/2004	Печенье	2шт/30	2,20	2,80	21,90	122	0,04				8	25	9	0,4
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:	230	3,2	3,00	42,1	214	0,06	0,5			22	39	17	3,2
Ужин 1														
№ 628/2004	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9
№ 423/2004	Бефстроганов из говядины	50/50	14,44	12,248	3,78	181	0,032	0,368	16,9	0,488	33,58	124,92	19,8	1,98
№ 508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	6,39	47,75	290	0,25		20	1,2	29,99	250,32	168,62	5,66
№ 685/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,112	0,018	15,14	61,32	2,03				13,4	3,96	2,16	0,348
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1
	Итого:	750	34,91	20,26	147,4	911	0,452	17,398	36,9	1,688	108,97	486,2	267,58	9,988

Ужин 2		Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ рецеп-туры	Наименование блюда														
Сбор.1986г 697/2004	Булочка Домашняя Молоко кипяченое	50 200 250	3,64 5,8 9,44	6,26 6,4 12,66	21,96 9,4 31,4	159 120 279	0,06 0,08 0,14	2,00 2,60 42,00	35,00 180,00 215,00	0,70 0,70 0,70	9,90 240,00 249,90	35,00 180,00 215,00	13,70 28,00 41,70	0,65 0,20 0,85	
	Всего	2546	90,126	85,255	433,07	2864,842	16,219	67,851	191,98	7,408	859,69	1457,257	517,062	23,094	
№ 97/2004	Сыр (порционный)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1	
№ 286/2004	Омлет с сосисками, маслом	180/5	18,74	38,22	2,78	431	0,159	0,264	351,76		120,25	295,47	24,023	3,489	
№ 693/2004	Кляца с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48	
	Батон в/с	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6	
	Итого:	450	30,57	47,15	46,06	732	0,29	1,95	407,66	0,04	432,47	542,03	59,61	4,67	
Обед															
№ 49/2004	Салат из моркови (моркови, сахар, масло растительное)	100	1,2	5,1	11,47	127	0,053	3,36			25,76	52,866	36,047	0,664	
№ 110/2004	Борщ со св. капустой, картофелем, сметаной, мясными фрикадельками	250/10/22	6,45	9	11,45	151	0,093	10,83	14,4		63,26	106,39	34,11	1,59	
№ 493/2004	Грудки куриные (филе) тушёные в томатном соусе	50/50	12,281	9,3	4,184	168,25	0,03	2,368	41,1		34,74	93,12	15,9	1,179	
№ 510/2004	Каша пшённая вязкая	180	5,06	9,633	28,80	222	0,137		20		19,974	104,064	35,874	1,189	
№ 705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2	
	Итого:	912	29,004	33,92	96,5	855	0,403	116,56	75,5		179,074	434,88	149,371	7,252	
Полдник															
Пр.УОП № 707/2004	Сдоба "Казанская" с повидлом	50	3,208	1,53	24,86	126,389	0,056	0,167	9,72		11,111	31,53	11,94	0,861	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого:	250	4,21	1,73	45,06	218	0,08	0,67	9,72		25,11	45,53	19,94	3,66	
Ужин 1															
№ 628/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,045	15			24	16,5	13,5	3,3	
Акт 2018г	Людя-кебаб из куриной грудки	100	23,95	17,09		250	0,1	2,84	66,8		49,3	175,06	24,92	1,72	
Акт 2017г	Овощи на пару	180	3,90	8,77	22,2	184									
№ 638/2004	Компот из изюма	200	0,56	0,06	28,75	118,5	0,02	0,3		1,1	32,4	22,67	17,51	0,47	
	Хлеб белый	100	7,60	0,80	49,2	235	0,11				20	65	14	1,1	
	Итого:	730	36,61	27,32	114,8	858	0,275	18,14		1,1	125,7	279,23	69,93	6,59	
Ужин 2															
Сбор.колд. № 697/2004	Вафли весовые	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3		4	21	3	0,3	
	Катык 2,5 %	200	5,8	5	8,4	108	0,040	0,6	40		248	184	28	0,2	

№ Рецен- туры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого:		250	7,75	20,30	39,65	379	0,07	0,60	43,00		252,00	205,00	31,00	0,50
Всего		2592	108,14	130,42	342,05	3041,964	1,108	137,92	535,88	1,14	1014,355	1506,67	329,854	22,672
Суббота														
	Наименование блюда													
97/2004	Завтрак													
96/2004	Сыр (порционно)	15	3,95	3,99		51,50	0,01	0,1	31,5	0,04	150	90	8,25	0,1
т 4/302/2004	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
№ 686/2004	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,07	4,90	32,33	218	0,08	1,17	20,00	0,50	132,45	116,81	20,30	0,46
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Батон в/с	50	3,80	1,40	25,70	131	0,06				10	32	6	0,6
Итого:		495	13,966	17,56	73,16	527	0,15	1,3	91,5	0,64	305,95	244,61	35,95	1,464
	Обед													
628/2004	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы)	150	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90			51	35	20	0,5
№ 45/2004	Салат из квашеной капусты с луком, маслом	100	1,7	5	8,45	85,7	0,017	19,817			52,25	33,95	16,017	0,667
№ 243/1983	Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	250/22	12,191	50,602	16,107	595,392	0,311	1,11	4,4		57,759	141,11	44,109	3,018
Акт 2016	Хинкали отварные с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,39	41,7		24,39	128,2	37,18	0,97
648/2004	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,100			15,700	16,300	3,360	0,370
	Хлеб сельский	50	3,30	0,60	19,8	99	0,08				14	75	24	2
Итого:		977	40,29	69,05	122,7	1309	0,64	112,42	46,1		215,099	429,56	144,666	7,525
	Полдник													
Сбор.К.И.1986	Кекс Столичный	50	3,05	1,22	28,2	208	0,05		59,33		18,33	42,53	11,33	0,8
№ 707/2004	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,50			14,00	14,00	8,00	2,80
Итого:		250	4,05	1,42	48,35	300	0,07	0,50	59,33		32,33	56,53	19,33	3,60
Всего		1722	58,307	88,032	244,21	2135,192	0,86	114,22	196,93	0,64	553,379	730,7	199,946	12,589

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могильный М.П., Тутельян В.А.

*Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А. Тутельян