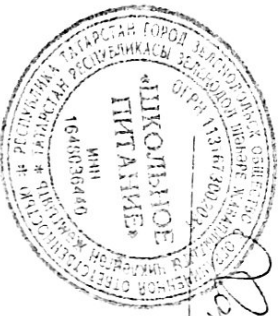


УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Школьное питание»



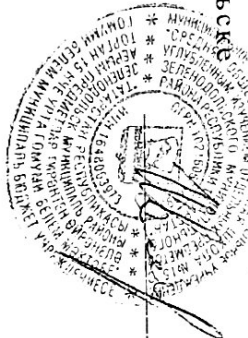
Г.Р. Халилудлина

СОГЛАСОВАНО
Главный государственный
санитарный врач по РТ (Татарстан)
в Зеленодольском районе г. Зеленодольске



Е.К. Агеева

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ
«СОШ № 15 ЗМР РТ»



Е.И. Иванова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

рационов питания детей 7-11 лет и 11-17 лет общеобразовательных школ
на 2019-2020 г.г.

«СОШ №15 ЗМР РТ»

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях
 Вид меню: Основное меню (осень-зима)

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества, (г)							Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe									
Комплекс 2																									
1	Фрикадельки домашние	488 8	100	13,88	16,63	8,47	242	0,05	0,16	0,3	0,02	2,93	60,09	150,56	24,07	1,27									
2	Каша гречневая вязкая	12 82	180	5,41	6,64	26,56	189	0,03	0,03	0	0,06	0,74	15,77	129,71	85,8	2,92									
3	Чай с сахаром с лимоном	198 01	200/7	0,26	0,06	15,22	59	0	0,01	2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,9									
4	Хлеб	300 45	050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0,01	0	0	0,46	10	32,5	7	0,55									
5	Мушное изделие	249 02	050	5,83	4,35	24,32	162	0,05	0,08	0,04	0,03	0,52	34,27	60,71	9,3	0,52									
Итого по группе				29	28	99	771	0,18	0,29	3,24	0,11	4,74	128,18	363,26	131,41	6,16									
Комплекс 3																									
1	Суп картофельный с горохом	63 02	250	5,28	4,42	22,07	142	0,21	0,06	5,9	0,86	1,06	38,05	89,31	35,07	2,07									
2	Сосиски отварные	169 12	100/2 шт	11	23,9	1,6	266	0	0	0	0	0	35	159	20	1,8									
3	Макаронные изделия отварные	229 46	180	6,25	5,75	38,32	225	0,06	0,02	0	0,06	0,61	13,46	44,13	10,04	1									
4	Чай с сахаром	197 01	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86									
5	Хлеб	300 45	050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0,01	0	0	0,46	10	32,5	7	0,55									
6	Мушное изделие	249 02	050	5,83	4,35	24,32	162	0,05	0,08	0,04	0,03	0,52	34,27	60,71	9,3	0,52									
Итого по группе				32	39	126	971	0,37	0,18	6,04	0,95	2,73	136,03	393,89	85,81	6,8									

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества, (г)							Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe									
Комплекс 2																									
1	Десерт фруктовый	350 06	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0	0,6	8	28	42	0,6									
2	Печень по-строгановски	171 04	50/50	13,29	11,78	3,95	171	0,2	1,47	7,83	6,58	6,34	25,87	242,8	14,77	4,88									
3	Пюре картофельное	226 47	180	3,72	6,55	21,92	175	0,16	0,14	21,79	0,09	1,62	47,27	104,01	33,53	1,23									
4	Напиток цитрусовый	40 79	200	0,18	0,04	16,59	65	0,01	0,01	12	0,01	0,04	7,1	4,6	2,6	0,1									
5	Хлеб	299 27	030	2,28	0,24	14,58	72	0,03	0,01	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,33									
Итого по группе				21	19	78	579	0,44	1,68	51,62	6,68	8,88	94,24	398,91	97,1	7,14									
Комплекс 3																									
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	46 02	250	1,85	5,57	8,03	94	0,06	0,04	18,53	0,86	0,82	46,74	51,78	21,82	0,83									
2	Тедтели из говядины (1 вариант)	488 79	100	13,2	15,81	13,58	249	0,06	0,14	2,25	0,01	2,82	44,59	140,47	24,5	1,39									
3	Рис отварной	231 33	180	4,4	7,26	40,77	256	0,03	0,03	0	0,08	0,81	4,77	75,27	23,64	0,73									
4	Чай с сахаром	197 01	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86									
5	Хлеб	300 45	050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0,01	0	0	0,46	10	32,5	7	0,55									
Итого по группе				23	29	102	775	0,2	0,23	20,88	0,95	4,99	111,35	308,26	81,36	4,36									

1-я неделя / 3. среда

№ п.п.	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества (г)							Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe												
Комплекс_2																												
1	Колбаса отварная	169.73	100	12.8	22.2	1.5	257	0.22	0.15	0	10	2.4	29	178	22	1.7												
2	Рис отварной	231.33	180	4.4	7.26	40.77	256	0.03	0.03	0	0.08	0.81	4.77	75.27	23.64	0.73												
3	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86												
4	Батон	249.54	050	3.79	1.31	26.15	135	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.43												
5	Мушное изделие	304.09	050	3.85	1.55	26.88	139	0.04	0.02	0	0	0.47	8.23	28.04	5.72	0.43												
Итого по группе																												
				25	32	110	844	0.34	0.23	0.1	10.08	4.29	55.14	317.59	61.64	4.15												
Комплекс_3																												
1	Десерт фруктовый	350.06	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0	0.6	8	28	42	0.6												
2	Суп картофельный с лапшой по-домашнему	71.44	250	2.52	3.56	16.97	128	0.1	0.06	8.26	0.99	1.11	28.81	66.09	25.84	1												
3	Голубцы печеные	489.65	100	7.45	5.22	6.46	102	0.03	0.07	27.14	0.01	1.92	37.62	81.18	20.21	0.87												
4	Люлье картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23												
5	Напиток из сока с кондитерским изделием без крема	41.78	200	3.45	8.44	55.57	309	0.06	0.05	2	60	0.4	21.8	41.5	10	0.54												
6	Хлеб	299.13	050	4.7	1.56	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35												
				Итого по группе																								
				23	26	148	948	0.57	0.44	59.19	61.09	7.43	155.5	363.43	147.68	5.59												

1-я неделя / 4. четверг

№ п.п.	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества (г)							Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А		РР	Са	Р	Мg	Fe												
Комплекс_2																												
1	Гуляш из говядины	169.16	50/50	14.75	13.14	3.3	191	0.05	0.12	0.73	0.05	2.21	17.86	12.66	4.1	0.3												
2	Макаронные изделия отварные	229.46	180	6.25	5.75	38.32	225	0.06	0.02	0	0.06	0.61	13.46	44.13	10.04	1												
3	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86												
4	Батон	249.54	050	3.79	1.31	26.15	135	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.43												
5	Мушное изделие	249.1	060	3.24	5.1	31.37	186	0.05	0.02	0	0	0.49	9.55	29.15	6.77	0.5												
				Итого по группе																								
				28	25	114	794	0.21	0.19	0.83	0.11	3.92	54.01	122.22	31.19	3.09												
Комплекс_3																												
1	Борщи со свежей капустой и картофелем со сметаной	49.01	250	1.84	5.48	10.52	109	0.05	0.05	10.14	0.88	0.59	46.6	55.24	24.52	1.17												
2	Оладьи из печени "Антошка"	171.98	100	19.9	18.58	14.04	305	0.29	1.91	9.87	9.18	8.13	34.26	333.47	25.59	6.7												
3	Каша гречневая рассыпчатая	12.82	180	5.41	6.64	26.56	189	0.03	0.03	0	0.06	0.74	15.77	129.71	85.8	2.92												
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86												
5	Батон	249.54	050	3.79	1.31	26.15	135	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.43												
6	Мушное изделие	249.1	060	3.24	5.1	31.37	186	0.05	0.02	0	0	0.49	9.55	29.15	6.77	0.5												
				Итого по группе																								
				37	36	117	957	0.47	2.1	20.15	10.15	10.54	144.04	515.41	155.49	12.8												

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
1	Комплекс_2			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1	Десерт фруктовый	350.06	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0	0.6	8	28	42	0.6					
2	Кнели из цыплят	489.66	100/2	14.29	14.15	6.89	229	0.06	0.12	1.25	0.07	5.66	33.75	97.5	20.99	1.5					
3	Пюре картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23					
4	Компот из сухофруктов	40.46	200	0.46	0	26.53	105	0	0.02	0.6	0.01	0.3	16.3	16.6	20.4	0.64					
5	Хлеб	299.27	030	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33					
Итого по группе				22	21	91	677	0.29	0.34	33.64	0.17	8.46	111.32	265.61	121.12	4.3					

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
1	Комплекс_3			2.23	5.69	19.88	131	0.1	0.05	7.56	0.83	1.05	29.87	76.67	26.55	1.02					
1	Рассолыник ленинградский со сметаной	56.2	250	2.23	5.69	19.88	131	0.1	0.05	7.56	0.83	1.05	29.87	76.67	26.55	1.02					
2	Филе куриное с тушеными овощами	489.67	065/10/10	17.29	22.48	3.27	282	0.08	0.16	2.73	1.38	7.37	35.66	165.96	23.82	1.86					
3	Пюре картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23					
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86					
5	Хлеб	300.45	050	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55					
Итого по группе				27	35	84	764	0.39	0.37	32.18	2.3	10.58	128.05	387.38	95.3	5.52					

1-я неделя / 6. суббота

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
1	Комплекс_2			32.45	25.46	1.29	394	0.12	0.28	0.05	0.13	13.37	36.92	189.72	32.37	2.91					
1	Цыпленок запеч. (четвертинки, голень, бедро)	489.68	130	32.45	25.46	1.29	394	0.12	0.28	0.05	0.13	13.37	36.92	189.72	32.37	2.91					
2	Каша гречневая вязкая	12.82	180	5.41	6.64	26.56	189	0.03	0.03	0	0.06	0.74	15.77	129.71	85.8	2.92					
3	Чай с сахаром с лимонном	198.01	200/7	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.9					
4	Хлеб	299.27	030	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33					
5	Мучное изделие	249.1	060	3.24	5.1	31.37	186	0.05	0.02	0	0	0.49	9.55	29.15	6.77	0.5					
Итого по группе				44	38	89	900	0.23	0.35	2.95	0.19	14.97	76.29	377.86	134.38	7.56					

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
1	Комплекс_3			1.8	3.65	11.82	81	0.06	0.04	10	0.85	0.67	32.47	48.67	20.25	0.73					
1	Суп крестьянский	62.21	250	1.8	3.65	11.82	81	0.06	0.04	10	0.85	0.67	32.47	48.67	20.25	0.73					
2	Колбаса отварная	169.73	100	12.8	22.2	1.5	257	0.22	0.15	0	10	2.4	29	178	22	1.7					
3	Макаронные изделия отварные	229.46	180	6.25	5.75	38.32	225	0.06	0.02	0	0.06	0.61	13.46	44.13	10.04	1					
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86					
5	Хлеб	300.45	050	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55					
Итого по группе				25	32	91	739	0.39	0.23	10.1	10.91	4.22	90.18	311.54	63.69	4.84					

2-я неделя / 1. ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Комплекс 2																				
1	Сосиски отварные	169 12	100/2 шт.	11	23 9	1 6	266	0	0	0	0	0	0	0	35	159	20	1 8		
2	Макаронные изделия отварные	229 46	180	6 25	5 75	38 32	225	0 06	0 02	0	0 06	0 61	13 46	44 13	10 04	1				
3	Компот из сухофруктов	40 46	200	0 46	0	26 53	105	0	0 02	0 6	0 01	0 3	16 3	16 6	20 4	0 64				
4	Батон	249 54	050	3 79	1 31	26 15	135	0 05	0 02	0	0	0 53	7 89	28 04	5 88	0 43				
5	Муучное изделие	249 1	060	3 24	5 1	31 37	186	0 05	0 02	0	0	0 49	9 55	29 15	6 77	0 5				
Итого по группе				25	36	124	917	0 16	0 08	0 6	0 07	1 93	82 2	276 92	63 09	4 37				
Комплекс 3																				
1	Суп картофельный с горохом	63 02	250	5 28	4 42	22 07	142	0 21	0 06	5 9	0 86	1 06	38 05	89 31	35 07	2 07				
2	Оладьи из печени "Антошка"	171 98	100	19 9	18 58	14 04	305	0 29	1 91	9 87	9 18	8 13	34 26	33 47	25 59	6 7				
3	Рис отварной	231 33	180	4 4	7 26	40 77	256	0 03	0 03	0	0 08	0 81	4 77	75 27	23 64	0 73				
4	Чай с сахаром с лимоном	198 01	200/7	0 26	0 06	15 22	59	0	0 01	2 9	0	0 09	8 05	9 78	5 24	0 9				
5	Батон	249 54	050	3 79	1 31	26 15	135	0 05	0 02	0	0	0 53	7 89	28 04	5 88	0 43				
Итого по группе				34	32	118	897	0 58	2 03	18 67	10 12	10 62	93 02	535 87	95 42	10 83				

2-я неделя / 2. ВТОРНИК

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe				
Комплекс 2																				
1	Котлеты рубленые из говядины	488 77	100	14 55	11 9	15 52	227	0 08	0 13	1 2	0	3 28	14 99	132 15	24 44	1 32				
2	Рис отварной	231 33	180	4 4	7 26	40 77	256	0 03	0 03	0	0 08	0 81	4 77	75 27	23 64	0 73				
3	Напиток цитрусовый	40 79	200	0 18	0 04	16 59	65	0 01	0 01	12	0 01	0 04	7 1	4 6	2 6	0 1				
4	Хлеб	299 27	030	2 28	0 24	14 58	72	0 03	0 01	0	0	0 28	6	19 5	4 2	0 33				
Итого по группе				21	19	87	620	0 15	0 18	13 2	0 09	4 41	32 86	231 52	54 88	2 48				
Комплекс 3																				
1	Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной	46 02	250	1 85	5 57	8 03	94	0 06	0 04	18 53	0 86	0 82	46 74	51 78	21 82	0 83				
2	Сосиски отварные	169 12	100/2 шт.	11	23 9	1 6	266	0	0	0	0	0	35	159	20	1 8				
3	Каша вязкая	11 89	100	2 64	4 37	11 87	98	0 08	0 02	0	0 03	0 23	19 26	84 5	27 85	0 97				
4	Напиток из сока	40 21	200	0 25	0	21 32	84	0 01	0 02	2	0	0 1	10 3	9	5	0 14				
5	Хлеб	300 45	050	3 8	0 4	24 3	119	0 05	0 01	0	0	0 46	10	32 5	7	0 55				
6	Муучное изделие	249 02	050	5 83	4 35	24 32	162	0 05	0 08	0 04	0 03	0 52	34 27	60 71	9 3	0 52				
Итого по группе				25	39	91	823	0 25	0 17	20 57	0 92	2 13	155 57	397 49	90 97	4 81				

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
1	Комплекс_2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	Десерт фруктовый	350.06	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	0	0.6	8	28	42	0.6				
2	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	0.04	0.30	0.24	0.03	0.8	4	0.01	0.01	3.06	0.02	0.06	7.04	12.85	4.28	0.18				
3	Биточки рыбные	489.41	100	12.28	5.63	14.69	160	0.08	0.12	0.64	0.02	1.72	62.83	162.5	27.95	1.27				
4	Люте картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23				
5	Чай с сахаром с лимоном	198.01	200/7	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.9				
6	Хлеб	299.27	0.30	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33				
Комплекс_3				Итого по группе	20	13	88	566	0.32	0.34	38.39	0.13	4.37	139.19	336.64	117.2	4.51			
1	Суп крестьянский со сметаной	62.19	250	1.92	5.1	11.99	96	0.06	0.04	10.02	0.87	0.67	36.72	51.62	20.6	0.74				
2	Тертель из говядины (1 вариант)	488.79	100	13.2	15.81	13.58	249	0.06	0.14	2.25	0.01	2.82	44.59	140.47	24.5	1.39				
3	Люте картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23				
4	Чай с сахаром с лимоном	198.01	200/7	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.9				
5	Хлеб	299.27	0.30	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33				
Комплекс_2				Итого по группе	21	28	77	651	0.31	0.34	36.96	0.97	5.48	142.63	325.38	88.07	4.59			

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe				
1	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	0.04	0.30	0.24	0.03	0.8	4	0.01	0.01	3.06	0.02	0.06	7.04	12.85	4.28	0.18				
2	Биточки "Курочка Ряба"	489.32	100	19.24	16.12	7.02	267	0.09	0.17	0.41	0.07	7.71	22.24	115.12	23.27	1.99				
3	Каша гречневая рассыпчатая	230.27	180	10.3	7.94	50.66	319	0.07	0.05	0	0.06	1.41	23.53	245.36	163.41	5.52				
4	Кофейный напиток	40.19	200	0.8	0.4	15.37	62	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04				
5	Хлеб	299.27	0.30	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33				
6	Мучное изделие	267.01	0.75	7.82	7.64	29.56	220	0.06	0.09	0.03	0.04	0.63	43.58	77.56	11.85	0.6				
Комплекс_3				Итого по группе	41	32	118	944	0.26	0.33	3.5	0.19	10.09	102.69	470.39	207.01	8.66			
1	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	49.01	250	1.84	5.48	10.52	109	0.05	0.05	10.14	0.88	0.59	46.6	55.24	24.52	1.17				
2	Биточки "Курочка Ряба"	489.32	100	19.24	16.12	7.02	267	0.09	0.17	0.41	0.07	7.71	22.24	115.12	23.27	1.99				
3	Макаронные изделия отварные	229.46	180	6.25	5.75	38.32	225	0.06	0.02	0	0.06	0.61	13.46	44.13	10.04	1				
4	Напиток витаминный	41.66	200	0	0	0	78	0.3	0.34	20	120	3	0	0	0	0				
5	Хлеб	300.45	0.50	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55				
Итого по группе				31	28	80	798	0.55	0.59	30.55	121.01	12.37	92.3	246.99	64.83	4.71				

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества, (г)			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
Комплекс 2				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1	Цыпленок отварной, (четвертинки, голень, бедро)	489.63	130	32.43	25.46	1.3	395	0.12	0.28	0.05	0.13	13.37	36.91	189.72	32.38	2.91					
2	Пюре картофельное	226.47	180	3.72	6.55	21.92	175	0.16	0.14	21.79	0.09	1.62	47.27	104.01	33.53	1.23					
3	Напиток цитрусовый	40.79	200	0.18	0.04	16.59	65	0.01	0.01	12	0.01	0.04	7.1	4.6	2.6	0.1					
4	Хлеб	299.27	200	2.28	0.24	14.58	72	0.03	0.01	0	0.28	6	19.5	4.2	0.33	0.86					
5	Мучное изделие	249.02	050	5.83	4.35	24.32	162	0.05	0.08	0.04	0.03	0.52	34.27	60.71	9.3	0.52					
Итого по группе:				44	37	79	869	0.37	0.52	33.88	0.26	15.83	131.55	378.54	82.01	5.09					
Комплекс 3				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1	Рассольник ленинградский со сметаной	56.2	250	2.23	5.69	19.88	131	0.1	0.05	7.56	0.83	1.05	29.87	76.67	26.55	1.02					
2	Фрикадельки домашние	488.8	100	13.88	16.63	8.47	242	0.05	0.16	0.3	0.02	2.93	60.09	150.56	24.07	1.27					
3	Рагу овощное	129.08	180	3.13	6.9	17.47	145	0.09	0.08	16.09	2.85	1.39	75.16	80.51	36.73	1.34					
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86					
5	Хлеб	300.45	050	3.8	0.4	24.3	119	0.05	0.01	0	0	0.46	10	32.5	7	0.55					
Итого по группе:				23	30	85	694	0.29	0.31	24.05	3.7	5.91	180.37	348.48	98.75	5.04					

2-я неделя / 6. суббота

№ п/п	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г	Пищевые вещества, (г)			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
Комплекс 2				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1	Колбаса отварная	169.73	100	12.8	22.2	1.5	257	0.22	0.15	0	10	2.4	29	178	22	1.7					
2	Макаронные изделия отварные	229.46	180	6.25	5.75	38.32	225	0.06	0.02	0	0.06	0.61	13.46	44.13	10.04	1					
3	Компот из ягод	320.11	200	0.2	0.08	16.43	66	0.01	0.01	40	20	0.06	7.5	6.6	6.2	0.3					
4	Батон	299.08	050	3.56	1.17	24.76	116	0.04	0.02	0	0	0.5	7.57	26.92	5.64	0.4					
5	Мучное изделие	304.09	050	3.85	1.55	26.88	139	0.04	0.02	0	0	0.47	8.23	28.04	5.72	0.43					
Итого по группе:				27	31	108	803	0.37	0.22	40	30.06	4.04	65.76	283.69	49.6	3.83					
Комплекс 3				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	71.02	250	2.62	2.75	16.88	121	0.11	0.05	8.25	0.94	1.09	23.48	65.19	24.39	1.03					
2	Цыпленок запеченный (четвертинки, голень, бедро)	488.43	120	29.94	23.5	1.2	365	0.11	0.26	0.05	0.12	12.34	34.07	175.13	29.89	2.69					
3	Рис отварной	231.33	180	4.4	7.26	40.77	256	0.03	0.03	0	0.08	0.81	4.77	75.27	23.64	0.73					
4	Чай с сахаром	197.01	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.01	0.1	0	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86					
5	Батон	249.54	050	3.79	1.31	26.15	135	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.43					
Итого по группе:				41	35	100	934	0.3	0.37	8.4	1.14	14.85	75.46	351.87	88.2	5.74					

