Примерное цикличное меню
на организацию горячего питания учащихся начальных классов
МБОУ "Лицей им. В.В.Карпова с.Осиново" ЗМР РТ на 2022 гг.
Вид меню: первая возрастная группа с 7 до 11 лет

Комплекс 1
Субсидия из бюджета - 55,55 руб.
Итого 55,55 руб.

1-я неделя / 1. понедельник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (К.кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак 9.00														
1	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
2	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	80/30	13,87	7,65	12,94	176,00	0,15	0,72	11,04	54,64	46,22	61,60	17,76	2,90
3	Каша гречн.рассып. с маслом	171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
			Итого по группе:	**24,43**	**19,09**	**78,63**	**583,74**	**0,42**	**13,81**	**48,54**	**60,69**	**104,52**	**292,54**	**163,02**	**8,13**
				3,2	4,1								2,8		
					3,7										

1-я неделя / 2.Вторник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак 9.00														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Творожок детский с наполнителем	1.3.3.2	100	17,30	4,00	13,70	164,00	0,03	0,40	28,00	0,10	138,00	184,00	19,00	0,30
3	Каша рисовая молоч.с маслом	174	160	4,57	8,27	32,72	224,00	0,05	0,73	41,75	0,18	99,56	119,95	27,78	0,46
5	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	40	2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32
			Итого по группе:	**25,24**	**13,41**	**81,62**	**553,60**	**0,23**	**7,88**	**69,75**	**1,45**	**274,09**	**357,06**	**64,52**	**1,84**
				3,2	6,1								1,3		
					4,7										

Примерное цикличное меню
на организацию горячего питания учащихся
МБОУ "Лицей им. В.В.Карпова с.Осиново" ЗМР РТ на 2022 гг.
Вид меню: вторая возрастная группа 12 лет и старше

	Комплекс 1	Комплекс 2
Родительская плата -	63,34 руб.	63,34 руб
Субсидия из бюджета -	8,30 руб.	8,30 руб
Итого	**71,64 руб.**	**71,64 руб.**

1-я неделя / 1. понедельник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (К.кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Каша рисовая молочная с маслом	174	230	6,57	11,88	47,04	322,00	0,07	1,05	60,02	0,25	143,11	172,43	39,93	0,66
2	Чай с сахаром	377	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с маслом сливочным		30/10	3,11	3,45	7,56	78,00	0,003	0,09	42,50	0,11	0,60	107,00	4,80	0,12
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	40	2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32
		Итого по группе:		**12,43**	**16,39**	**88,08**	**554,00**	**0,19**	**1,17**	**102,52**	**1,45**	**163,55**	**306,94**	**50,27**	**1,38**
				7,1	5,4								1,9		
					6,2										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат из свежей капусты и моркови	45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
2	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
3	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	100/30	17,34	9,56	16,18	220,00	0,19	0,90	13,80	68,30	57,78	77,00	22,20	3,62
4	Каша гречн.рассып. с маслом	171	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
5	Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
			Итого по группе:	**32,99**	**30,21**	**107,84**	**843,15**	**0,59**	**31,50**	**63,80**	**80,27**	**184,03**	**439,60**	**243,53**	**11,74**
			Итого за день:	**45,42**	**46,60**	**195,92**	**1397,15**	**0,78**	**32,67**	**166,32**	**81,71**	**347,58**	**746,53**	**293,80**	**13,12**
				4,3	4,2								2,1		
					4,3										

1-я неделя / 2.Вторник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Котлеты из говядины	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
2	Каша ячневая рассып. с маслом	171	200	6,23	9,86	40,23	267,50	0,13	0,00	50,00	0,79	65,38	213,84	32,50	1,19
3	Чай с сахаром и курагой	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
			Итого по группе:	**22,10**	**30,89**	**76,68**	**669,23**	**0,24**	**2,83**	**86,36**	**4,58**	**95,60**	**384,92**	**64,79**	**4,16**
				3,5	2,5								4,0		
					3,0										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
3	Шницель из говядины	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
4	Каша рисовая молочная с маслом	174	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	0,22	124,45	149,94	34,72	0,57
5	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
			Итого по группе:	**24,97**	**36,81**	**95,86**	**824,48**	**0,34**	**17,02**	**88,55**	**6,73**	**203,00**	**413,92**	**106,22**	**5,05**
			Итого за день:	**47,07**	**67,71**	**172,55**	**1493,70**	**0,58**	**19,85**	**174,92**	**11,30**	**298,60**	**798,84**	**171,01**	**9,21**
				3,7	2,5								2,7		
					3,1										

1-я неделя / 3. Среда

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Биточки из говядины	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
2	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	173	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,13	0,91	52,19	0,73	139,78	210,76	42,22	2,23
3	Чай с сахаром с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	10	0,67	0,26	4,62	23,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,18	6,18	1,03	0,08
	Итого по группе:			**23,43**	**31,30**	**74,05**	**675,37**	**0,22**	**3,74**	**88,55**	**4,25**	**167,82**	**375,67**	**73,47**	**5,12**
				3,2	2,4								2,2		
					2,8										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (К.кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат зеленый с огурцами	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Суп картофельный с гречневой крупой	103	250	2,69	2,84	17,46	118,25	11,25	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
3	Тефтели 1 вариант из говядины	278	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
4	Картофельное пюре	128	230	4,75	14,04	27,58	265,05	0,22	27,29	76,67	0,37	63,87	133,44	42,01	1,58
5	Напиток из сока	11,1,3,6 (МТ)	200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	60	4,02	1,56	27,72	141,00	0,19	0,00	0,00	1,63	13,10	37,06	6,20	0,48
			Итого по группе:	**23,94**	**28,96**	**111,88**	**827,21**	**11,76**	**48,53**	**105,03**	**4,39**	**157,39**	**394,87**	**115,88**	**5,00**
			Итого за день:	**47,37**	**60,26**	**185,93**	**1502,58**	**11,98**	**52,27**	**193,59**	**8,64**	**325,21**	**770,54**	**189,36**	**10,12**
				3,9	3,1								2,4		
					3,5										

1-я неделя / 4. - Четверг

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	100/30	17,34	9,56	16,18	220,00	0,19	0,90	13,80	68,30	57,78	77,00	22,20	3,62
2	Макаронные изделия отварные	203	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
3	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
	Итого по группе:			**26,03**	**17,81**	**81,03**	**587,95**	**0,33**	**0,93**	**51,90**	**69,93**	**89,44**	**142,25**	**36,53**	**5,15**
				3,1	4,5								1,6		
					3,8										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
2	Щи со свежей капустой с картофелем	88	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
3	Биточки куриные	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
4	Каша молоч. "Дружба "с масл.	175	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19	0,17	127,03	149,26	35,45	0,77
5	Чай с сахаром с курагой	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
		Итого по группе:		**25,33**	**36,98**	**92,34**	**844,30**	**0,36**	**22,88**	**88,55**	**19,98**	**234,45**	**428,28**	**126,94**	**5,31**
		Итого за день:		**51,35**	**54,80**	**173,37**	**1432,25**	**0,69**	**23,81**	**140,45**	**89,91**	**323,88**	**570,53**	**163,46**	**10,46**
				3,4	3,2								1,8		
					3,3										

1-я неделя / 5. Пятница

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Каша молоч. "Дружба "с масл.	175	230	6,66	12,24	36,67	284,76	0,11	1,05	60,02	0,20	146,08	171,65	40,76	0,89
2	Чай с сахаром и курагой	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
3	Бутерброд с маслом сливочным		30/10	3,11	3,45	7,56	78,00	0,00	0,09	42,50	0,11	0,60	107,00	4,80	0,12
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	55	3,69	1,43	25,41	129,25	0,17	0,00	0,00	1,49	12,01	33,97	5,69	0,44
	Итого по группе:			**13,58**	**17,14**	**84,84**	**554,01**	**0,28**	**3,97**	**102,52**	**1,81**	**172,89**	**317,01**	**53,65**	**1,81**
				6,2	4,9								1,8		
					5,6										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
3	Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	230	36,57	24,38	26,22	469,20	0,14	28,77	105,80	4,62	85,47	103,50	37,40	1,38
4	Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	55	3,69	1,43	25,41	129,25	0,17	0,00	0,00	1,49	12,01	33,97	5,69	0,44
		Итого по группе:		**46,58**	**31,20**	**85,27**	**820,70**	**0,58**	**42,33**	**105,80**	**8,65**	**171,36**	**259,97**	**95,06**	**4,73**
		Итого за день:		**60,16**	**48,34**	**170,10**	**1374,71**	**0,86**	**46,30**	**208,32**	**10,46**	**344,25**	**576,98**	**148,71**	**6,54**
				2,8	3,5								1,7		
					3,2										

1-я неделя / 6. Суббота

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Тефтели 1 вариант из говядины	278	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
2	Картофельное пюре	128	210	4,34	12,82	25,18	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
3	Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
		Итого по группе:		**18,06**	**24,04**	**65,47**	**559,42**	**0,36**	**27,84**	**98,37**	**1,83**	**101,29**	**267,57**	**66,25**	**3,16**
				3,6	2,7								2,6		
					3,2										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат из свеклы отварной	52	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
2	Котлеты из говядины	234	100	13,56	7,94	8,52	159,54	0,06	4,06	14,72	5,72	60,00	211,10	37,73	3,06
3	Макаронные изделия отварные	203	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
4	Суп картофельный с клецками	108	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
5	Компот из сухофруктов (урюк)	349	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
		Итого по группе:		**28,56**	**27,10**	**117,97**	**844,44**	**0,37**	**17,06**	**73,87**	**12,77**	**184,83**	**415,38**	**115,90**	**7,36**
		Итого за день:		**46,62**	**51,14**	**183,44**	**1403,86**	**0,73**	**44,89**	**172,23**	**14,60**	**286,12**	**682,95**	**182,15**	**10,52**
				3,9	3,6								2,4		
					3,8										

2-я неделя / 1. Понедельник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Творожок с наполнителем	1.3.3.2	100	17,30	4,00	13,70	164,00	0,03	0,40	28,00	0,10	138,00	184,00	19,00	0,30
2	Каша гречн.рассып. с маслом	171	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
3	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	10	0,67	0,26	4,62	23,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,18	6,18	1,03	0,08
			Итого по группе:	**29,16**	**16,22**	**83,35**	**599,50**	**0,32**	**3,23**	**78,00**	**1,01**	**187,37**	**457,51**	**198,08**	**6,65**
				2,9	5,1								2,4		
					4,0										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат из свежей капусты и моркови	45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
3	Шницель из курицы	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
4	Каша пшеничная молоч.с маслом	173	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,13	0,91	52,19	0,73	139,78	210,76	42,22	2,23
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
6	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого по группе:			**27,37**	**39,90**	**96,91**	**864,52**	**0,36**	**26,42**	**88,55**	**15,25**	**221,02**	**465,27**	**112,77**	**6,51**
	Итого за день:			**56,53**	**56,12**	**180,26**	**1464,02**	**0,69**	**29,65**	**166,55**	**16,26**	**408,40**	**922,79**	**310,86**	**13,17**
				3,2	3,2								2,3		
					3,2										

2-я неделя / 2. Вторник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Тефтели 2 вариант из говядины	279	100	10,97	9,65	9,88	169,92	0,06	0,00	26,83	0,50	15,05	114,08	19,34	0,80
2	Каша рисовая молоч.с маслом	174	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	0,22	124,45	149,94	34,72	0,57
3	Чай с сахаром и курагой	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
	Итого по группе:			**18,15**	**20,53**	**75,22**	**558,92**	**0,18**	**3,74**	**79,02**	**1,28**	**158,07**	**280,78**	**58,53**	**1,89**
				4,1	3,7								1,8		
					3,9										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
3	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	100/30	17,34	9,56	16,18	220,00	0,19	0,90	13,80	68,30	57,78	77,00	22,20	3,62
4	Каша гречн.рассып. с маслом	171	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
5	Компот из сухофруктов(чернослив)	348	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
		Итого по группе:		**33,00**	**27,10**	**116,01**	**849,15**	**0,62**	**17,08**	**63,80**	**72,79**	**195,08**	**459,69**	**258,20**	**11,90**
		Итого за день:		**51,14**	**47,62**	**191,23**	**1408,07**	**0,80**	**20,82**	**142,82**	**74,07**	**353,15**	**740,47**	**316,74**	**13,79**
				3,7	4,0								2,1		
					3,9										

2-я неделя / 3 Среда

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Каша молочная вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	173	230	9,10	14,37	41,21	331,86	0,20	1,05	60,02	0,68	163,87	257,36	77,56	1,89
2	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром		30/20	6,11	7,45	7,56	102,00	0,00	0,09	42,50	0,11	0,60	107,00	4,80	0,12
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
	Итого по группе:			**17,29**	**22,62**	**77,63**	**564,36**	**0,29**	**1,17**	**102,52**	**1,60**	**182,12**	**385,69**	**86,87**	**2,53**
				4,5	3,4								2,1		
					4,0										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
2	Суп крестьянский с крупой	98	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
3	Биточки из говядины	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
4	Макаронные изд. отварные	203	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
5	Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
			Итого по группе:	**25,86**	**33,76**	**94,63**	**820,63**	**0,29**	**16,07**	**74,46**	**20,57**	**108,05**	**307,52**	**93,37**	**5,30**
			Итого за день:	**43,15**	**56,38**	**172,27**	**1384,99**	**0,59**	**17,24**	**176,98**	**22,18**	**290,17**	**693,20**	**180,23**	**7,83**
				4,0	3,1								2,4		
					3,5										

2-я неделя / 4. Четверг

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Котлеты из говядины	268	100	14,40	20,49	12,02	292,73	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
2	Макаронные изд. отварные	203	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
3	Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	10	0,67	0,26	4,62	23,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,18	6,18	1,03	0,08
		Итого по группе:		**22,48**	**28,49**	**72,45**	**639,18**	**0,16**	**2,83**	**74,46**	**4,60**	**44,23**	**215,00**	**42,11**	**3,98**
				3,2	2,5								4,9		
					2,9										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат зеленый с огурцами	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
3	Котлета "Здоровье"	278	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
4	Картофельное пюре	128	230	4,75	14,04	27,58	265,05	0,22	27,29	76,67	0,37	63,87	133,44	42,01	1,58
5	Напиток из сока	11,1,3,6 (МТ)	200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	55	3,69	1,43	25,41	129,25	0,17	0,00	0,00	1,49	12,01	33,97	5,69	0,44
			Итого по группе:	**26,41**	**31,26**	**108,65**	**845,46**	**0,72**	**46,10**	**105,03**	**5,26**	**169,78**	**412,31**	**123,67**	**5,89**
			Итого за день:	**48,89**	**59,75**	**181,10**	**1484,64**	**0,88**	**48,93**	**179,49**	**9,86**	**214,01**	**627,31**	**165,78**	**9,87**
				3,7	3,0								2,9		
					3,4										

2-я неделя / 5. Пятница

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Каша ячневая рассып. с маслом	171	230	7,16	11,34	46,26	307,63	0,14	0,00	57,50	0,91	75,18	245,91	37,38	1,37
2	Чай с сахаром и курагой	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
3	Бутерброд с маслом сливочным		30/10	3,11	3,45	7,56	78,00	0,003	0,09	42,50	0,11	0,60	107,00	4,80	0,12
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	50	3,35	1,30	23,10	117,50	0,16	0,00	0,00	1,36	10,92	30,88	5,17	0,40
			Итого по группе:	**13,75**	**16,11**	**92,12**	**565,13**	**0,30**	**2,92**	**100,00**	**2,38**	**100,90**	**388,19**	**49,75**	**2,25**
				6,7	5,7								3,8		
					6,2										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат витаминный	21	100	1,50	4,60	11,00	91,00	0,03	13,70	1,80	1,93	38,10	29,80	19,54	0,95
2	Щи со свеж капустой с картофелем	88	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
3	Тефтели 1 вариант из говядины	100	100	15,00	12,20	8,00	203,00	0,06	0,55	0,00	0,00	38,20	0,00	28,41	1,35
4	Каша молоч. "Дружба "с масл.	175	230	6,66	12,24	36,67	284,76	0,11	1,05	60,02	0,20	146,08	171,65	40,76	0,89
5	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
7	Батон "Туристский" (йодированный)	658	50	3,35	1,30	23,10	117,50	0,16	0,00	0,00	1,36	10,92	30,88	5,17	0,40
	Итого по группе:			**28,34**	**35,31**	**101,67**	**846,01**	**0,41**	**31,11**	**61,82**	**5,83**	**293,65**	**284,13**	**117,41**	**4,69**
	Итого за день:			**42,09**	**51,43**	**193,79**	**1411,14**	**0,71**	**34,03**	**161,82**	**8,21**	**394,55**	**672,32**	**167,15**	**6,94**
				4,6	3,8								1,7		
					4,2										

2-я неделя / 6. Суббота

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9.00														
1	Тефтели 1 вариант из говядины	278	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
2	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	173	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,13	0,91	52,19	0,73	139,78	210,76	42,22	2,23
3	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	10	0,67	0,26	4,62	23,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,18	6,18	1,03	0,08
			Итого по группе:	**20,61**	**21,23**	**73,26**	**567,56**	**0,23**	**3,83**	**80,56**	**1,69**	**178,38**	**344,14**	**68,04**	**3,79**
				3,6	3,5								1,9		
					3,5										

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед 12.00														
1	Салат из свеклы отварной	52	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
2	Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	230	36,57	24,38	26,22	469,20	0,14	28,77	105,80	4,62	85,47	103,50	37,40	1,38
3	Суп картофельный с клецками	108	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
4	Чай с сахаром и курагой	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
		Итого по группе:		**43,68**	**35,78**	**82,33**	**838,75**	**0,35**	**44,00**	**126,85**	**9,77**	**175,08**	**239,29**	**88,95**	**4,48**
		Итого за день:		**64,29**	**57,02**	**155,59**	**1406,31**	**0,58**	**47,83**	**207,41**	**11,46**	**353,47**	**583,42**	**156,99**	**8,27**
				2,4	2,7								1,7		
					2,6										

ИТОГ

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
Итого по группе за 12 дней:	**237,07**	**262,78**	**944,18**	**7094,62**	**3,11**	**58,21**	**1044,78**	**96,39**	**1641,66**	**3865,66**	**848,34**	**41,87**
Итого за 1 завтрак:	**19,76**	**21,90**	**78,68**	**591,22**	**0,26**	**4,85**	**87,06**	**8,03**	**136,81**	**322,14**	**70,69**	**3,49**
	4,0	3,6								2,4		
		3,8										
Обед												
Итого по группе за 12 дней:	**367,02**	**394,38**	**1211,38**	**10068,81**	**16,75**	**360,09**	**1046,12**	**262,27**	**2297,73**	**4520,22**	**1597,89**	**77,97**
Итого за 1 обед	**30,58**	**32,87**	**100,95**	**839,07**	**1,40**	**30,01**	**87,18**	**21,86**	**191,48**	**376,69**	**133,16**	**6,50**
	3,3	3,1								2,0		
		3,2										
Завтрак + обед												
Итого по группе за 12 дней:	**604,08**	**657,16**	**2155,56**	**17163,42**	**19,86**	**418,29**	**2090,90**	**358,66**	**3939,39**	**8385,88**	**2446,23**	**119,83**
Итого за 1 учебный день	**50,34**	**54,76**	**179,63**	**1430,29**	**1,65**	**34,86**	**174,24**	**29,89**	**328,28**	**698,82**	**203,85**	**9,99**
	3,6	3,3								2,1		
		3,4										

Директор ООО "Надежда"
Никифорова Е.Н.