

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Зеленодольская школа № 2

для детей с ограниченными

возможностями здоровья»

_____ О.Н. Анисимова

циклическое меню

школьных завтраков и обедов для учащихся ГБОУ «Зеленодольская школа № 2 для детей с ограниченными

возможностями здоровья на 2023-2024 учебный год

с 11 лет и старше (весна)

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ГБОУ «Зеленодольская школа №2»

с 11 лет и старше

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	154	.200/5	7.32	15.52	36.64	312	0.14	0.1	1.2	0.17	0.36	133.4	182.7	46.52	1.17
2	Сыр порционно	100102	.020	4.6	5.8	0	72	0.01	0.06	0.32	0.09	0.03	200	108	10	0.22
3	Масло сливочное	140113	.010	0.06	8.25	0.09	74	0.001	0.01	0	0.04	0.005	1.2	2	0.3	0.02
4	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91
5	Хлеб пшеничный	200103	.030	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.59	9.66	0.81
Итого по группе:				15	30	67	600	0.26	0.2	4.42	0.3	1.55	349.85	328.07	71.72	3.11

Обед																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Суп картофельный с горохом	206	.250	5,24	4,42	21,78	141	0,2	0,06	5,75	0,86	1,05	37,12	87,57	34,65	2,05
2	Гуляш из говядины	437	100/50	11.92	11.68	3.2	164.8	0.03	0.08	0.58	0.04	1.78	7.64	8.77	2.88	0.18
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.200	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7
4	Огурец маринованный	135	.50	0.4	0.1	1.3	7	1	1.1	5.6	0.6	0.8	1.2		1.8	1.7
5	Напиток из сока	100503	.200	0.25	0	21.32	84	0.01	0.02	2	0	0.1	10.3	9	5	0.14
6	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
8	Мучное изделие	109	.075	7.7	6.64	29.36	210	0.06	0.09	0.03	0.04	0.64	43.02	75.86	11.78	0.57
Итого по группе:				42	32	166	1129	1.59	1.38	13.96	1.59	7.6	144	115.55	253.16	12.77

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	15	30	67	600	0.26	0.2	4.42	0.3	1.55	349.85	328.07	71.72	3.11
обед	42	32	166	1129	1.59	1.38	13.96	1.59	7.6	144	115.55	253.16	12.77
ВСЕГО	57	62	233	1729	1.85	1.58	18.38	1.89	9.15	493.85	443.62	324.88	15.87

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	159	.200/5	5.9	14.65	42.1	322	0.05	0.13	1.29	0.16	0.69	126.4	157.66	36.06	0.56
2	Масло сливочное	140113	.010	0.06	8.25	0.09	74	0.001	0.01	0	0.04	0.005	1.2	2	0.3	0.02
3	Запеканка творожная со сметаной	366	75/15	11.2	3.7	14.2	134	1.2		0.1	6.5		2.7		1	20.8
4	Кисель	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
5	Хлеб пшеничный	200103	.030	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.59	9.66	0.81

		Итого по группе:	19.98	27.53	91.95	689	1.36	0.18	1.39	6.7	1.77	137.9	185.25	47.02	22.25	
Обед																
1	Икра морковная	78	.100	2	5	10	94	0.06	0	5	0	0	51	55	38	12
2	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110	.250/15	3.96	5.452	8.154	98.35	0.046	0	17.01	0	0	54.3	151.79	20.7	0.67
3	котлеты мясные	608	.100	21,36	14,1	73,1	516	0,11	0,13	0,36	0	4	36,37	186,5	34,85	2,16
4	Макаронные изделия отварные	516	.180	6.26	5.7	38.4	225	0.07	0.02	0	0.05	0.61	10.8	43.5	9.8	0.97
5	Компот из сухофруктов	588	.200	0.7	0	27.07	106	0.02	0.03	0.4	0.35	0.35	24.3	27.5	14.7	0.66
6	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
8	Фрукты свежие	847	.150	0.6	0.6	14.7	67	0.04	0.03	24.75	0.04	0.45	24	16.5	13.5	3.3
		Итого по группе:	41	32	209	1303	0.57	0.3	47.52	0.44	7.19	221.47	562.44	160.25	11.39	

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	20	27	92	689	1.36	0.18	1.39	6.7	1.77	137.9	185.25	47.02	22.25
обед	41	32	209	1303	0.57	0.3	47.52	0.44	7.19	221.47	562.44	160.25	11.39
ВСЕГО	61	59	301	1992	1.93	0.48	48.91	7.14	8.96	359.37	747.69	207.27	33.64

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	84	.200/5	6.54	14.57	35.16	294	0.06	0.13	1.29	0.16	0.45	130.16	122	20.52	0.48
2	Йогурт в упаковке	230104	100/1	4.1	1.5	5.9	57	0.03	0.15	0.6	10	0.2	124	95	15	0.1
3	Сыр	100102	.020	4.6	5.8	0	72	0.01	0.06	0.32	0.09	0.03	200	108	10	0.22
4	Масло сливочное	140113	.010	0.05	8.25	0.08	75	0	0.01	0	0.09	0.005	1.2	1.9	0.04	0.02
5	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91
6	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
		Итого по группе:	18	30	79	669	0.23	0.35	4.51	0.34	1.04	350.62	272.13	40.81	2.05	
Обед																
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	78	.250	2.76	2.9	20.31	120	0.12	0.06	16.5	0.94	1.2	24.27	64.75	24.36	0.99
2	Котлета куриная	140	.100	14.6	8.3	11	177	0.64	0.128	0.64	32	7.92	46.4	86.4	24	1.44
3	Гороховое пюре	669	.180	16	18	40	230	0.1	0	12	0.04	0	77	85	25	1
4	Икра свекольная	409	.60	1.14	4.46	6.88	70	0.02	0.04	4.72	0.14	0.2	20.92	28.66	14.18	0.84
5	Масло сливочное (на полив)	140110	.005	0.02	4.12	0.04	37	0	0	0	0.05	0	0.6	0.95	0.02	0.01
6	Нектар в ассортименте	160234	.200	0.6	0	34	132	0.04	0.08	12	0.6	1.2	18	0	8	1.8
7	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
8	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
		Итого по группе:	41	38	149	963	0.6	0.42	45.86	33.92	12.6	215.11	369.38	128.88	8.85	

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	18	30	79	669	0.23	0.35	4.51	0.34	1.04	350.62	272.13	40.81	2.05

обед		41	38	149	963	0.6	0.42	45.86	33.92	12.6	215.11	369.38	128.88	8.85
ВСЕГО		59	68	228	1632	0.83	0.77	50.37	34.26	13.64	565.73	641.51	169.69	10.9

№ п/п **1-я неделя / 4. четверг**

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сосиска отварная	536	.50	5.5	11.95	0.8	133	0	0	0	0	0	17.5	79.5	10	0.9
2	Каша геркулесовая молочная с маслом	138	.200	2.82	3.22	4.73	58	0.04	0.14	1.3	0.02	0.1	128.32	92.2	14.54	0.12
3	Масло сливочное	140113	.010	0.05	8.25	0.08	75	0	0.01	0	0.09	0.005	1.2	1.9	0.04	0.02
4	Масло сливочное (на полив)	140110	.005	0.02	4.12	0.04	37	0	0	0	0.05	0	0.6	0.95	0.02	0.01
5	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
6	Батон	299	.050	3.79	1.3	26.06	133	0.05	0.02	0	0	0.53	7.89	28.04	5.88	0.42
Итого по группе:				12.18	28.84	51.67	512	0.09	0.17	1.3	0.16	0.105	155.31	201.64	30.48	1.53
Обед																
1	Уха со взбитым яйцом	63	.250/20	7.02	2.83	10.12	108	0.16	0.13	7.69	9.48	1.96	26.33	118.16	26.43	1.2
2	Котлета мясная	608	.080	17.09	11.29	58.49	413.6	0.09	0.11	0.29	0	3.2	29.1	149.2	27.88	1.73
3	Макаронные изделия отварные	516	.150	5.22	4.79	32.03	188	0.06	0.02	0	0.05	0.51	9.03	36.26	8.17	0.81
4	Зеленый горошек консервированный	100540	.50	0.5	0.2	3.2	14	3	1.7	20.8	16.7	2.2	1.1		3.8	3.8
5	Компот из свежих яблок	859	.200	0.16	0.16	18.89	75	0.01	0.01	6.6	0.01	0.12	6.7	4.4	3.6	0.92
6	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
8	Кондитерское изделие без крема	210103	.050	2.85	14.16	19.81	219	0.03	0.03	0	0.15	0.3	7.22	21.97	3.99	0.34
Итого по группе:				39	36	183	1237.7	0.59	0.39	14.58	9.69	7.97	100.85	418.88	100.4	7.59

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	12	29	52	512	0.09	0.17	1.3	0.16	0.105	155.31	201.64	30.48	1.53
обед	39	36	183	1237.7	0.59	0.39	14.58	9.69	7.97	100.85	418.88	100.4	7.59
ВСЕГО	51	65	235	1749.7	0.68	0.56	15.88	9.85	8.075	256.16	620.52	130.88	9.12

№п/п **1-я неделя / 5. пятница**

№п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Омлет натуральный	284	100/10	9.3	15.6	12.5	224.8	2.5	8.3	0.3	16.7	9.2	9.5	0	3.8	2.9
2	Каша молочная с маслом сливочным	159	.200/5	6.6	9.57	39.64	269	0.09	0.13	1.29	0.09	0.65	129.2	169.64	41.48	0.85
3	Масло сливочное	140113	.010	0.05	8.25	0.08	75	0	0.01	0	0.09	0.005	1.2	1.9	0.04	0.02
4	Кофейный напиток с молоком	958	.200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0	0	0	0	34	50	0	0
5	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42

6	Фрукты свежие	847	0.150	0.6	0.6	14.7	67	0.04	0.03	24.75	0.04	0.45	24	16.5	13.5	3.3	
		Итого по группе:			22.36	38.77	119.17	899.8	2.81	8.61	26.34	16.92	10.775	185.11	268.49	63.83	7.49
Обед																	
1	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	129	.250	2.3	5.44	20.39	131	0.09	0.06	7.41	0.79	1.09	33.07	78.22	27.19	1.09	
2	Котлеты рыбные	510	.100	14.68	7.41	14.8	185	0.25	0.1	0.73	22.15	3.61	26.85	156	27.2	0.96	
3	Картофельное пюре	472	.180	3.83	6.67	26.3	185	0.19	0.15	31.12	0.1	2.02	55.16	116.1	39	1.45	
4	Огурец маринованный	100503	.50	0.4	0.1		7	1	1.1	5.6	0.6	0.8	1.2		1.8	1.7	
5	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91	
6	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08	
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35	
8	Мучное изделие	109	.075	7.7	6.64	29.36	210	0.06	0.09	0.03	0.04	0.64	43.02	75.86	11.78	0.57	
		Итого по группе:			35	28	145	974	1.82	1.6	47.79	23.68	10	188.05	517.61	140.91	9.11

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	22	39	119	900	2.81	8.61	26.34	16.92	10.77	185.11	268.49	63.83	7.49
обед	35	28	145	974	1.82	1.6	47.79	23.68	10	188.05	517.61	140.91	9.11
ВСЕГО	57	67	264	1874	4.63	8.61	26.34	16.92	20.77	185.11	786.1	63.83	7.49

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
1	Сосиска отварная	536	.60	6.6	14.34	0.96	159	0	0	0	0	0	21	95.4	12	1.08	
2	Макаронные изделия отварные	516	.180	6.26	5.7	38.4	225	0.07	0.02	0	0.05	0.61	10.8	43.5	9.8	0.97	
3	Сыр порционо	100102	.020	4.6	5.8	0	72	0.01	0.06	0.32	0.09	0.03	200	108	10	0.22	
4	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91	
5	Хлеб пшеничный	200103	.030	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.59	9.66	0.81	
		Итого по группе:			20.54	26.83	70.18	598	0.19	0.13	3.22	0.14	1.8	247.05	282.27	46.7	3.99
Обед																	
1	Суп картофельный с горохом	206	.250	5.24	4.42	21.78	141	0.2	0.06	5.75	0.86	1.05	37.12	87.57	34.65	2.05	
2	Мясо тушёное школьное	169	.100/50	21	30	42	507	0.11	0	3.12	0.08	0	58	78	13	1	
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.180	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7	
4	Зеленый горошек консервиров	100540	50	0.5	0.2	3.2	14	3	1.7	20.8	16.7	2.2	1.1		3.8	3.8	
5	Кофейный напиток с молоком	958	.200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0	0	0	0	34	50	0	0	
6	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08	
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35	
8	Кондитерское изделие без крема	210103	.050	2.85	14.16	19.81	219	0.03	0.03	0	0.15	0.3	7.22	21.97	3.99	0.34	
		Итого по группе:			47	60	191	1482	3.63	1.92	29.67	17.76	6.7	148.17	521.89	252.49	15.32

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
--------	-------	------	----------	---------	----	----	---	---	----	----	---	----	----

завтрак		21	27	70	598	0.19	0.13	3.22	0.14	1.8	247.05	282.27	46.7	3.99
обед		47	60	191	1482	3.63	1.92	29.67	17.76	6.7	148.17	521.89	252.49	15.32
ВСЕГО		68	87	261	2080	3.82	2.05	32.89	17.9	8.5	395.22	804.16	299.19	19.31

2-я неделя / 2. вторник

Блюдо и Гарнир				Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	154	.200/5	6.81	16.4	28.7	288	0.14	0.16	1.29	0.16	0.4	141.78	210.56	60.84	1.42
2	Сыр порционный	100102	.020	4.6	5.8	0	72	0.01	0.06	0.32	0.09	0.03	200	108	10	0.22
3	Масло сливочное	140113	.010	0.06	8.25	0.09	74	0.001	0.01	0	0.04	0.005	1.2	2	0.3	0.02
4	Яйцо варёное вкрутую	424	.048/1шт	6.1	5.52	0.34	75	0.03	0.21	0	0.12	0.09	26.4	92.16	5.76	1.2
5	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
6	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
7	Фрукты свежие	847	0.150	0.6	0.6	14.7	67	0.04	0.03	24.75	0.04	0.45	24	16.5	13.5	3.3
Итого по группе:				21	37	87	765	0.38	0.61	26.36	0.5	1.44	4.99	459.57	95.15	6.64
Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	124	.250	1.81	5.57	7.8	93	0.05	0.04	18.35	0.86	0.81	45.81	50.04	21.4	0.81
2	Рыба тушеная с овощами	309	.100	32	1.8	2.7	127	0.05	0	0.5	0.03	0	43	7	31	1
3	Картофельное пюре	472	.180	3.86	6.67	26.3	185	0.19	0.15	31.12	0.1	2.02	55.16	116.1	39.6	1.45
4	Огурец маринованный	100503	.50	0.4	0.1	1.3	7	1	1.1	5.6	0.6	0.8	1.2		1.8	1.7
5	Компот из сухофруктов	588	.200	0.36	0	28.17	109	0.03	0.02	0	0	0.1	16.3	25.8	8.4	0.64
6	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
7	Хлеб дарницкий	200103	.050	3.05	0.6	19.95	98	0.08	0.04	0	0	0	14.5	65	21	1.8
8	Мучное изделие	109	.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:				47	58	143	943	1.63	1.4	37.22	1.59	5.19	197.52	335.74	146.07	9.21

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	21	37	87	765	0.38	0.61	26.36	0.5	1.44	4.99	459.57	95.15	6.64
обед	47	58	143	943	1.63	1.4	37.22	1.59	5.19	197.52	335.74	146.07	9.21
ВСЕГО	68	95	230	1708	2.01	2.01	63.58	2.09	6.63	202.51	795.31	241.22	15.89

2-я неделя / 3. среда

Блюдо и Гарнир				Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша пшеничная с маслом сливочным	159	.200/5	6.81	16.4	28.7	288	0.14	0.16	1.29	0.16	0.4	141.78	210.56	60.84	1.42

2	Залеканка творожная со сметаной	366	75/15	11.2	3.7	14.2	134	1.2		0.1	6.5		2.7		1	20.8
3	Кофейный напиток	958	.200	0.2	0.1	15.07	58	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04
4	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
5	Кондитерское изделие без крема	210103	.050	2.89	2.36	38.2	184	0.05	0.01	0.25	0	0.35	7.26	24.87	4.74	0.45
		Итого по группе:		19	34	106	801	0.35	0.31	1.54	0.16	1.22	181.55	361.28	82.59	3.41
Обед																
1	Икра свекольная	78	.100	2.3	6.8	11.7	119	0.03	0	6.6	0	0	39	59	18	6.6
2	Суп картофельный с рисом и томатом	204	.250	2.37	4.2	20.61	122	0.09	0.06	9.02	0.92	1.12	27.73	70.48	27.59	1.02
3	Филе куриное с овощами	179	.100	17.73	1.6	3.8	105.7	0.09	0.06	2.4	0.09	0	21.3	220	24	2.13
4	Макаронные изделия отварные	516	.180	6.26	5.7	38.4	225	0.07	0.02	0	0.05	0.61	10.8	43.5	9.8	0.97
5	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91
6	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
7	Хлеб дарницкий	200103	.050	3.05	0.6	19.95	98	0.08	0.04	0	0	0	14.5	65	21	1.8
8	Мучное изделие	109	.100	9.33	2.36	25.98	201	0.06	0.06	0.17	0	1.8	13.66	73.76	14.43	0.77
		Итого по группе:		46	27	161	1067	0.6	0.32	21.09	1.06	5.4	147.04	584.17	136.16	15.55

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	19	34	106	801	0.35	0.31	1.54	0.16	1.22	181.55	361.28	82.59	3.41
обед	46	27	161	1067	0.6	0.32	21.09	1.06	5.4	147.04	584.17	136.16	15.55
ВСЕГО	65	61	267	1868	0.95	0.63	22.63	1.22	6.62	328.59	945.45	48.75	18.86

2-я неделя / 4. четверг

Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																
1	Омлет натуральный	284	.110	1.21	1.22	1.37	21	0.01	0.06	0.18	0.02	0.04	39.8	33.44	4.65	0.14
2	Каша молочная с маслом сливочным	84	.200	6.83	11.84	37.07	281	0.07	0.13	1.29	0.12	0.47	130.33	124.1	21.03	0.5
3	Чай с сахаром	685	.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	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
5	Йогурт в упаковке	230104	100/1	4.1	1.5	5.9	57	0.03	0.15	0.6	10	0.2	124	95	15	0.1
		Итого по группе:		15	19	81	559	0.36	0.32	1.73	0.19	1.3	196.92	279.7	65.32	3.034
Обед																
1	Борщ со сметаной	110	.250	2	4.06	11.2	100	0.05	0.06	11.5	0.98	0.7	42.78	55.17	27.15	1.3
2	Котлета мясная	608	.100	17.09	11.29	58.49	413.6	0.09	0.11	0.29	0	3.2	29.1	149.2	27.88	1.73
3	Каша гречневая рассыпчатая	78	.180	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7
4	Икра морковная	297	.100	2	5	10	94	0.06	0	5	0	0	51	55	38	12
5	Масло сливочное (на полив)	140110	.005	0.02	4.12	0.04	37	0	0	0	0.05	0	0.6	0.95	0.02	0.01
6	Напиток из сока	135	.200	0.25	0	21.32	84	0.01	0.02	2	0	0.1	10.3	9	5	0.14
7	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
8	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
9	Фрукты свежие	847	.150	1.35	0.3	12.15	60	0.06	0.04	90	0.07	0.3	51	34.5	19.5	0.45

		Итого по группе:	39	34	209	1311	0.56	0.36	108.79	1.15	7.53	68.61	638.17	314.6	23.76	
Итого по группам																
Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак		15	19	81	559	0.36	0.32	1.73	0.19	1.3	196.92	279.7	65.32	3.034		
обед		39	34	209	1311	0.56	0.36	108.79	1.15	7.53	68.61	638.17	314.6	23.76		
ВСЕГО		54	53	290	1870	0.92	0.68	110.52	1.34	8.83	265.43	917.87	379.92	26.79		

2-я неделя / 5. пятница

Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сосиска отварная	536	.50	5.5	11.95	0.8	133	0	0	0	0	0	17.5	79.5	10	0.9
2	Каша ячневая молочная аслом	384	.180	5.09	0.78	29.98	190	0.09	0.04	0	0.05	0.52	24.87	117.58	26.86	2
3	Компот из апельсинов	169	.200	0.14	0.02	15.45	62	0.01	0	6.4	0	0.02	6.7	3.52	1.92	0.14
4	Хлеб пшеничный	200103	.030	2.82	0.93	15.6	83	0.11	0.04	0	0	1.07	7.2	25.59	9.66	0.81
		Итого по группе:		13	18	61	468	0.21	0.8	6.4	0.05	1.61	56.27	226.19	48.44	3.85
Обед																
1	Рассольник ленинградский со сметаной	129	.250	2.17	5.7	20.27	132	0.09	0.05	8.46	0.85	1.04	32.83	69.88	28.45	1.01
2	Котлета куриная	669	.100	18.2	10.4	13.8	222	0.08	0.16	0.8	40	9.9	58	108	30	1.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.180	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7
4	Компот из свежих яблок	859	.200	0	0	14.97	57	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04
5	Зеленый горошек консервированный	100540	.50	0.5	0.2	3.2	14	3	1.7	20.8	16.7	2.2	1.1		3.8	3.8
6	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
7	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
8	Кондитерское изделие без крема	210103	.050	2.89	2.36	38.2	184	0.05	0.01	0.25	0	0.35	7.26	24.87	4.74	0.45
		Итого по группе:		40	28	177	1118	0.51	0.35	9.51	40.9	14.52	143.12	537.1	260.24	11.43

Итого по группам

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак		13	18	61	468	0.21	0.8	6.4	0.05	1.61	56.27	226.19	48.44	3.85
обед		40	28	177	1118	0.51	0.35	9.51	40.9	14.52	143.12	537.1	260.24	11.43
ВСЕГО		53	46	238	1586	0.72	0.43	15.91	40.95	16.13	199.39	763.2	308.68	15.28

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ

Итого по группам

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак		162	244	846	6494	5.08	11.82	50.50	21.57	23.17	1717	2868.52	590.43	37.82
обед		420	388	1747	8456	12.1	8.42	375.99	128.78	145	1573	4601	1893	124.94
ВСЕГО		582	632	2593	14950	17.18	20.24	426.49	150.35	168.17	3290	7469.52	2483.5	162.76

Завтрак	20-25%	16.2	24.4	84.6	649.4	0.5	1.18	5.5	2.15	2.31	171.7	286.85	59.04	3.78
Обед	30-35%	42	38.8	174.7	845.6	1.21	0.8	37.59	12.87	1.45	157.3	46	189.3	12.49
Всего за 1 день		58.2	63.2	259.3	1495	1.71	1.98	43.09	15.02	3.76	329	332.85	248.34	16.27

Время приема пищи Завтрак 9,30 Обед 13,00