

«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 7 до 11 лет (весна)

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

с 7 до 11 лет

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 молочная рисовая с маслом сливочным	154	150/10	5,49	11,64	27,48	234	0,11	0,1	0,97	0,13	0,45	100,11	137,06	34,89	0,88
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	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	0,09	0,005	1,2	1,9	0,04	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:				13	26	58	522	0,23	0,22	4,19	0,26	1,64	316,56	282,43	60,09	2,84
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	Гуляш из говядины	437	.080/50	24	22,1	5,76	320	0,06	0,18	3,90	0,09	3,72	16,2	18,65	6,14	0,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.150	8,85	6,69	43,49	272	0,06	0,04	0	0,05	1,22	20,02	210,59	140,29	4,73
4	Компот из сока	135	.200	0,25	0	21,32	84	0,01	0,02	2	0	0,1	10,3	9	5	0,14
5	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
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:				51	40	150	1171	0,93	1,53	17,36	2,39	14,97	161,34	642,8	295,06	16,04
Итого по группам																
Группа				Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак				13	26	58	522	0,23	0,22	4,19	0,26	1,64	316,56	282,43	60,09	2,84
обед				51	40	150	1171	0,93	1,53	17,36	2,39	14,97	161,34	642,8	295,06	16,04
ВСЕГО				64	66	208	1693	0,93	1,75	21,55	2,65	16,61	477,9	925,23	355,15	18,93

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 пшенная молочная с маслом сливочным	159	.150/10	4,43	10,99	31,58	242	0,04	0,1	0,97	0,12	0,52	94,81	118,25	27,05	0,42
2	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
3	Кисель	23	.200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06
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	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:		18.5	23.87	81.42	610	1.35	0.15	1.07	6.71	1.60	106.31	145.74	37.75	22.11	
Обед																	
1	Икра морковная	78	.100	2	5	10	94	0.06	0	5	0	0	51	55	38	12	
2	Борщ с капустой и картофелем	110	.250	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	.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	
4	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	
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:		36	29	188	1163	0.54	0.28	47.45	0.44	6.29	212.43	517.9	151.65	10.8	

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	18.5	24	81	610	1.35	0.15	1.07	6.71	1.60	106.31	145.74	37.75	22.11
обед	36	29	188	1163	0.54	0.28	47.45	0.44	6.29	212.43	517.9	151.65	10.8
ВСЕГО	54.5	53	269	1773	1.89	0.43	48.52	7.15	7.89	318.74	663.64	189.4	32.91

№ п/п 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		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
	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	.150/10	4.91	10.93	26.37	221	0.05	0.1	0.97	0.12	0.34	97.62	91.72	15.39	0.36	
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: 17		27		70	596	0.22	0.32	4.19	0.3	0.93	318.08	241.85	13	26	
Обед																	
1	Икра свекольная	78	.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	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	.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	
3	Котлета куриная	669	.080	14.6	8.3	11	177.6	0.064	0.128	0.64	32	7.92	46.4	86.4	24	1.44	
4	Гороховое пюре	409	.150	13.3	15	33.3	229	0.08	0	9.99	0.03	0	64.1	70.8	20.8	0.83	
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	Сок 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:		39	35	143	962	0.58	0.42	43	34	12.3	202	355	124	7.6	

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	17	27	70	596	0.22	0.32	4.19	0.3	0.93	318.08	241.85	13	26

обед		39	35	143	962	0.58	0.42	43	34	12.3	202	355	124	7.6
ВСЕГО		56	62	213	1558	0.8	0.74	47.19	34.3	13.23	520	596	159	9.53

№ п/п	1-я неделя / 4. четверг			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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сосиска отварная	536	.50	5.50	11.95	0.8	133	0	0	0	0	0	17.5	79.5	10	0.9
2	Каша геркулесовая молочная с маслом	138	150	2.12	2.42	3.55	44	0,03	0,11	0,98	0,02	0,08	96.24	69,16	10,91	0,09
3	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
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	Кисель из концентрата	23	.200	0.00	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:				11.48	28.04	50.49	498.00	0.08	0.14	0.98	0,016	0,61	123.8	177.65	26,81	1,5
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 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	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:				39.37	35.34	154.51	615.6	3.58	2.09	35.38	26.39	10.07	88.18	372.64	102.57	11.23

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	11	28	50	498	0.08	0.14	0.98	0.07	0.61	122.63	177.65	26.81	1.48
обед	39	35	154	615	0.58	0.39	14.58	9.69	7.87	99.08	411.64	98.77	7.43
ВСЕГО	50	63	204	1113	0.66	0.52	15.56	9.76	8.48	221.71	589.29	125.58	8.91

№ п/п	1-я неделя / 5. пятница			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
	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	159	150/5	4.95	7.18	29.73	202	0.07	0.1	0.97	0.07	0.49	96.9	127.23	31.11	0.64
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:		20.71	36.38	109.26	832.8	2.79	8.58	26.02	16.90	10.62	176.81	226.08	53.46	7.28
Обед																
1	Рассольник ленинградский, 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	.80	11.7	5.93	11.8	148	0.19	0.14	0.59	17.71	2.89	21.48	125.52	21.76	0.76
3	Картофельное пюре	472	.150	3.22	5.56	22	155	0.16	0.13	25.94	0.09	1.69	45.97	96.75	33	1.21
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	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:		31	25	137	907	1.73	1.62	68.49	19.43	8.95	173.49	447.78	129.47	8.67

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	21	36	109	832	2.79	8.57	26.02	16.81	10.61	175.61	224.18	53.42	7.26
обед	31	25	137	907	1.73	1.62	68.49	19.43	8.95	173.49	447.78	129.47	8.67
ВСЕГО	52	61	246	1739	4.52	10.19	68.49	36.04	19.56	349	692.89	182	15.93

№ п/п 2-я неделя / 1. понедельник

1	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	PP	Ca	P	Mg	Fe
	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	.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
3	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
4	Сыр	100102	.020	4.6	5.8	0	72	0.01	0.06	0.32	0.09	0.03	200	108	10	0.22
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:		19.5	25.92	63.81	561	0.18	0.13	3.22	0.14	1.7	245.28	275.03	45.07	3.83
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	.80/50	17	24	34	406	0.09	0	2.5	0.07	0	47	63	11	0.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.150	8.85	6.69	43.49	272	0.06	0.04	0	0.05	1.22	20.02	210.59	140.29	4.73
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	Кофейный напиток с молоком	958	.200	0.8	1.6	15.2	78	0	0	0	0	0	0	0	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:		41	52	175	1327	3.61	1.92	29	17.83	6.55	133.16	464.78	222.43	14.21

Итого по группам

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

завтрак		20	26	64	561	0.17	0.07	2.9	0.05	1.67	45.28	167.03	35.07	3.61
обед		41	52	175	1327	3.61	1.92	29	17.83	6.55	133.16	464.78	222.43	14.21
ВСЕГО		61	78	239	1888	3.78	1.99	31.9	17.88	8.22	178.44	631.81	257.5	17.82

№ п/п **2-я неделя / 2. вторник**

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	
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	.150/10	5.11	12.37	21.58	216	0.11	0.12	0.97	0.12	0.3	106.34	157.92	45.63	1.07
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	0.05	8.25	0.08	75	0	0.01	0	0.09	0.005	1.2	1.9	0.04	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:			19	32	88	716	0.28	0.56	26.04	0.46	1.53	360.7	377.17	65.4	5.87	
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 тушенная с овощами	309	.80	25.6	1.44	2.16	101	0.04	0	0.4	0.02	0	34.4	5.6	24.8	0.8
3	Картофельное пюре	472	.150	3.22	5.56	22	155	0.16	0.13	25.94	0.09	1.69	45.97	96.75	33	1.21
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:			36	29	189	1170	1.54	1.38	50.29	1.04	7.01	213.63	517.9	153.45	8.81	

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	19	32	88	716	0.28	0.56	26.04	0.46	1.53	360.7	377.17	65.4	5.87
обед	36	29	189	1170	1.54	1.38	50.29	1.04	7.01	213.63	517.9	153.45	8.81
ВСЕГО	55	61	277	1886	1.82	1.94	76.33	1.5	8.62	574.33	775.87	218.85	14.68

№ п/п **2-я неделя / 3. среда**

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																
1	Каша пшеничная с маслом сливочным	159	.150/10	5.11	12.37	21.58	216	0.11	0.12	0.97	0.12	0.3	106.34	157.92	45.63	1.07

2	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
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:		22	20	112	704	1.52	0.27	1.32	6.62	1.12	127.81	213.24	56.38	22
Обед																
1	Икра свекольная	78	.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
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	.75/10/10	13.3	1.2	2.9	79.3	0.07	0.5	1.8	0.07	0	16	165	18	1.6
4	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
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	6.73	25.98	201	0.06	0.06	0.17	0	1.8	13.66	73.76	14.43	0.77
		Итого по группе:		39	23	149	955	0.56	0.8	18.61	1.18	5.5	121.89	491.59	124.71	9.1

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	V1	V2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	22	20	112	704	1.52	0.27	1.32	6.62	1.12	127.81	213.24	56.38	22
обед	39	23	149	955	0.56	0.8	18.61	1.18	5.5	121.89	491.59	124.71	9.1
ВСЕГО	61	43	261	1659	2.08	1.07	19	7.8	6.62	249	704.83	181.09	32

№ п/п 2-я неделя / 4. четверг

№ 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		V1	V2	C	A	PP	Ca	P	Mg	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 Дружба молочная с маслом сливочным	84	.150	5.12	8.8	27.8	211	0.05	0.1	0.96	0.09	0.35	97.7	93.08	15.77	0.38
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:		13	12	72	458	0.27	0.32	1.49	0.11	1.29	161.22	190.04	34.6	2.25
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	.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	Икра морковная	78	.100	2	5	10	94	0.06	0	5	0	0	51	55	38	12
4	Каша гречневая рассыпчатая	297	.150	8.83	6.68	43.5	272	0.05	0.03	0	0.04	1.21	20.03	210.58	140.29	4.79
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:	38	33	194	1257	0.55	0.35	108	0.258	7.29	225.51	596	286.54	22
------------------	----	----	-----	------	------	------	-----	-------	------	--------	-----	--------	----

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	13	12	72	458	0.27	0.32	1.49	0.11	1.29	161.22	190.04	34.6	2.25
обед	38	33	194	1257	0.55	0.35	108	0.258	7.29	225.51	596	286.54	22
ВСЕГО	51	45	266	1715	0.82	0.67	109	0.36	8.58	386	786	321.14	24.25

№ п/п 2-я неделя / 5. пятница

Блюда и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7		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 с маслом	384	.150	4.25	4.82	24.99	159	0.08	0.04	0	0.05	0.44	20.73	97.99	22.39	1.67
3	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
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:				12.57	17.7	61.35	451	0.19	0.08	0	0.05	1.51	45.83	203.08	42.05	3.44
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	.80	11.68	6.64	8.8	142	0.05	0.1	0.51	25.6	6.33	37.12	69.12	19.2	1.15
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.150	8.83	6.68	43.5	272	0.05	0.03	0	0.04	1.21	20.03	210.58	140.29	4.75
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	Компот из свежих яблок	859	.200	0	0	14.97	57	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04
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:				32.6	23.49	140.91	866	3.47	1.98	30.02	43.19	12.91	107.34	417.1	225.18	13.63

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	13	18	61	451	0.2	0.08	6.4	0.05	1.53	52.13	135.09	43.97	3.52
обед	33	23	140	866	0.47	0.28	11.22	26.49	73.29	118.24	456.1	221.38	9.83
ВСЕГО	46	41	201	1317	0.67	0.36	17.62	26.54	75.82	170.37	519.19	265.35	13.35

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
обед															
ВСЕГО	152	232	793	5655	5.97	11.48	74.5	25.12	22.91	1816.05	2266.65	457.88	53.61		
	37.3	34.2	165.9	846.3	12.15	15.92	365.53	110.45	201	1662	4680	171.3	113.08		
Завтрак	525	574	2452	14118	18.12	27.4	440.03	135.57	223.91	3478	6946	2170.9	166.69		
Обед															
Всего за 1 день	20_25%		15.2	23.2	79.3	565.5	0.59	1.14	7.45	2.51	2.29	181.6	226.6	45.7	5.36
Начальная школа	30-35%		37.3	34.2	165.9	846.3	1.21	1.59	36.5	11	20	166.2	468	171.3	11.3
Время приема пищи	завтрак 8,40	Обед 12,10	52.5	57.4	245.2	1411.8	1.81	2.74	51.53	13.55	22.3	347.8	694.6	217	16.6

