





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

с 01.09.2021

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
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 порционный		.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		.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		.030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81
<b>Итого по группе:</b>				15	30	67	600	0,26	0,2	4,42	0,3	1,55	349,85	328,07	71,72	3,11
<b>Обед</b>																
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 свежий		.50	0,4	0,1	1,3	7	1	1,1	5,6	0,6	0,8	1,2	1,8	1,7	1,7
5	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
6	Хлеб дарницкий		.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		.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
<b>Итого по группам</b>				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
<b>ВСЕГО</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	<b>233</b>	<b>1729</b>	<b>1,85</b>	<b>1,58</b>	<b>18,38</b>	<b>1,89</b>	<b>9,15</b>	<b>493,85</b>	<b>443,62</b>	<b>324,88</b>	<b>15,87</b>

## 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
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	Яйцо варёное вкрутую	424	.048/шт	6,1	5,52	0,34	75	0,03	0,21	0	0,12	0,09	26,4	92,16	5,76	1,2
3	Кисель	23	.200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06
4	Хлеб пшеничный		.030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81
5	Кондитерское изделие без крема		.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:																
		17	35	97	775	0,22	0,41	1,29	0,43	2,15	167,62	297,38	55,47	2,97				
<b>Обед</b>		78	5	10	94	0,06	0	5	0	0	51	55	38	12				
1	Икра морковная																	
2	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками, со сметаной	250/15	3,96	8,154	98,35	0,046	0	17,01	0	0	54,3	151,79	20,7	0,67				
3	котлеты мясные	.100	21,36	73,1	516	0,11	0,13	0,36	0	4	36,37	186,5	34,85	2,16				
4	Макаронные изделия отварные	.180	6,26	38,4	225	0,07	0,02	0	0,05	0,61	10,8	43,5	9,8	0,97				
5	Компот из сухофруктов	.200	0,7	27,07	106	0,02	0,03	0,4	0,35	0,35	24,3	27,5	14,7	0,66				
6	Хлеб дарницкий	.030	1,83	11,97	59	0,05	0,02	0	0	0	8,7	39	12,6	1,08				
7	Хлеб пшеничный	.050	4,7	1,55	26	1,38	0,18	0,07	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35				
8	Фрукты свежие	.150	0,6	14,7	67	0,04	0,03	24,75	0,04	0,45	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого по группе:</b>		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.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	17	35	97	775	0,22	0,41	1,29	0,43	2,15	167,62	297,38	55,47	2,97
обед	41	32	209	1303	0,57	0,3	47,52	0,44	7,19	221,47	562,44	160,25	11,39
<b>ВСЕГО</b>	<b>58</b>	<b>67</b>	<b>306</b>	<b>2078</b>	<b>0,79</b>	<b>0,71</b>	<b>48,81</b>	<b>0,87</b>	<b>9,34</b>	<b>389,09</b>	<b>859,82</b>	<b>215,72</b>	<b>14,36</b>

**1-я неделя / 3. среда**

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)		Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	84	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	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	.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	.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	.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	.050	3,31	1,15	23,55	112	0,16	0,14	0	0	0,47	11,21	30,45	5,01	0,42
<b>Итого по группе:</b>			18	30	79	669	0,23	0,35	4,51	0,34	1,04	350,62	272,13	40,81	2,05

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)		Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	Обед		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
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	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	669	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	409	16	18	40	230	0,1	0	12	0,04	0	77	85	25	1
4	Икра свекольная	78	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 поливе)	.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	.200	0,6	0	34	132	0,04	0,08	12	0,6	1,2	18	0	8	1,8
7	Хлеб дарницкий	.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	.050	4,7	1,55	26	138	0,18	0,07	0	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35
<b>Итого по группе:</b>			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.	B1	B2	C	A	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

### 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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 сливочным	138	.200	2,82	3,22	4,73	58	0,04	0,14	1,30	0,02	0,10	128,32	92,2	14,54	0,12
3	Масло сливочное (на полив)	23	.005	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01
4	Кисель из концентрата		.200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06
5	Батон		.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:		51	12	20	51	437	0,09	0,16	1,30	0,07	0,63	154,71	200,69	30,44	1,51
<b>Обед</b>																
1	Уха со вареным 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	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
5	Хлеб дарницкий		.030	1,83	0,36	11,97	59	0,05	0,02	0	0	0	8,7	39	12,6	1,08
6	Хлеб пшеничный		.050	4,7	1,55	26	138	0,18	0,07	0	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35
7	Кондитерское изделие без крема		.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:		183	39	36	183	1237,7	0,59	0,39	14,58	9,69	7,97	100,85	418,88	100,4	7,59
<b>Итого по группам</b>																
завтрак	Группа			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
обед				12	20	51	437	0,09	0,16	1,30	0,07	0,63	154,71	200,69	30,44	1,51
ВСЕГО				39	36	183	1237,7	0,59	0,39	14,58	9,69	7,97	100,85	418,88	100,4	7,59

### 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 <th>B2 <th>C <th>A <th>PP <th>Ca <th>P <th>Mg <th>Fe</th> </th></th></th></th></th></th></th>	B2 <th>C <th>A <th>PP <th>Ca <th>P <th>Mg <th>Fe</th> </th></th></th></th></th></th>	C <th>A <th>PP <th>Ca <th>P <th>Mg <th>Fe</th> </th></th></th></th></th>	A <th>PP <th>Ca <th>P <th>Mg <th>Fe</th> </th></th></th></th>	PP <th>Ca <th>P <th>Mg <th>Fe</th> </th></th></th>	Ca <th>P <th>Mg <th>Fe</th> </th></th>	P <th>Mg <th>Fe</th> </th>	Mg <th>Fe</th>	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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	Кофейный напиток с молоком	958	.200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0	0	0	0	34	50	0	0
4	Батон		.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	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	30	30	119	824	2.81	8.6	26.34	16.83	10.77	207.91	266.59	63.79	7.47
<b>Обед</b>																
1	Распольник 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 свежий		.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		.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		.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 группам:		35	28	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.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	22	30	119	824	2.81	8.6	26.34	16.83	10.77	207.91	266.59	63.79	7.47
обед	35	28	145	974	1.82	1.6	47.79	23.68	10	188.05	517.61	140.91	9.11
<b>ВСЕГО</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>264</b>	<b>1798</b>	<b>4.62</b>	<b>10.2</b>	<b>73.13</b>	<b>40.51</b>	<b>20.77</b>	<b>395.96</b>	<b>784.2</b>	<b>204.7</b>	<b>16.58</b>

### 2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Пищевые вещества, (г)		Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
1	Завтрак	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	Сосиска отварная	536	.60	14,34	0,96	159	0	0	0	0	0	21	95,4	12	1,08				
2	Макаронные изделия	516	.180	5,7	38,4	225	0,07	0,02	0	0,05	0,61	10,8	43,5	9,8	0,97				
3	Чай с сахаром	685	.200	0,26	15,22	59	0	0,01	2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91				
4	Хлеб пшеничный		.030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	7,2	25,59	9,66	0,81				
	Итого по группе:		15	21	70	526	0,17	0,06	2,95	0	1,76	47,09	174,27	36,7	3,78				
<b>Обед</b>																			
1	Суп картофельный с горохом	206	.250	5,24	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	42	507	0,11	0	3,12	0,08	0	58	78	13	1				
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.180	10,6	52,2	326	0,06	0,04	0	0,05	1,45	24,03	252,7	168,35	5,7				
4	Помидоры свежие		50	0,5	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	26,7	152	0,02	0	0	0	0	34	50	0	0				
6	Хлеб дарницкий		.030	1,83	11,97	59	0,05	0,02	0	0	0	8,7	39	12,6	1,08				
7	Хлеб пшеничный		.050	4,7	26	138	0,18	0,07	0	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35				
8	Кондитерское изделие без крема		.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 группам:		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.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
--------	-------	------	----------	---------	----	----	---	---	----	----	---	----	----



завтрак			15	21	70	526	0.17	0.06	2,95	0	1,76	47,09	174,27	36,7	3,78
обед			47	60	191	1482	3,63	1,92	29,67	17,76	6,7	148,17	521,89	252,49	15,32
<b>ВСЕГО</b>			<b>62</b>	<b>81</b>	<b>261</b>	<b>2008</b>	<b>3,8</b>	<b>1,92</b>	<b>17,76</b>	<b>17,76</b>	<b>8,46</b>	<b>195,26</b>	<b>696,16</b>	<b>289,19</b>	<b>19,1</b>

### 2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	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
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	10.16	.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		.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		.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		.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	.0150	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
<b>Обед</b>																
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	.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 свежий		.50	0,4	0,1	1,3	7	1	1,1	5,6	0,6	0,8	1,2	1,8	1,7	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		.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		.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
<b>Итого по группам</b>																
Группа			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	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	
<b>ВСЕГО</b>			<b>68</b>	<b>95</b>	<b>230</b>	<b>1708</b>	<b>2,01</b>	<b>2,01</b>	<b>63,58</b>	<b>2,09</b>	<b>6,63</b>	<b>202,51</b>	<b>795,31</b>	<b>241,22</b>	<b>15,89</b>	

### 2-я неделя / 3. среда

№п/п	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А <th>РР</th> <th>Са</th> <th>Р</th> <th>Mg</th> <th>Fe</th>	РР	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
1	Каша пшеничная молочная 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	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	0,3	0	0,04
4	Батон		.050	3,31	1,15	23,55	112	0,16	0,14	0	0,47	30,45	5,01
5	Кондитерское изделие без крема		.050	2,89	2,36	38,2	184	0,05	0,01	0,25	0	0,35	24,87
	Итого по группе:	19	34	106	801	0,35	0,31	1,54	0,16	1,22	181,55	361,28	82,59
	Обед												3,41

1	Икра свекольная	78	.100	2,3	6,8	11,7	119	0,03	0	6,6	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	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	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
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
6	Хлеб пшеничный		.050	4,7	1,55	26	138	0,18	0,07	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35
7	Хлеб дарницкий		.050	3,05	0,6	19,95	98	0,08	0,04	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
	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	Mg	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
<b>ВСЕГО</b>	<b>65</b>	<b>61</b>	<b>267</b>	<b>1868</b>	<b>0,95</b>	<b>0,63</b>	<b>22,63</b>	<b>1,22</b>	<b>6,62</b>	<b>328,59</b>	<b>945,45</b>	<b>48,75</b>	<b>18,86</b>

**2-я неделя / 4. четверг**

наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Пищевые вещества, (г)		Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
		Блюда, г.	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg
Завтрак	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	Омлет натуральный	.110	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	.200	6,83	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	.200	0,2	0,05	57	0	0,01	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86	
4	Батон	.050	3,31	23,55	112	0,16	0,14	0	0,47	11,21	30,45	5,01	0,42		
5	Йогурт в упаковке	100/1	4,1	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	.250	2	4,06	100	0,05	0,06	11,5	0,98	0,7	42,78	55,17	27,15	1,3	
2	Котлета мясная	.100	17,09	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	.180	10,6	52,2	326	0,06	0,04	0	0,05	1,45	24,03	252,7	168,35	5,7	
4	Икра морковная	.100	2	5	94	0,06	0	6	0	0	51	55	38	12	
5	Масло сливочное (на полив)	.005	0,02	0,04	37	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	
6	Напиток из сока	.200	0,25	21,32	84	0,01	0,02	2	0	0,1	10,3	9	5	0,14	
7	Хлеб дарницкий	.030	1,83	11,97	59	0,05	0,02	0	0	0	8,7	39	12,6	1,08	
8	Хлеб пшеничный	.050	4,7	1,55	138	0,18	0,07	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35		
9	Фрукты свежие	.150	1,35	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.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	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
<b>ВСЕГО</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>290</b>	<b>1870</b>	<b>0.92</b>	<b>0.68</b>	<b>110.52</b>	<b>1.34</b>	<b>8.83</b>	<b>265.43</b>	<b>917.87</b>	<b>379.92</b>	<b>26.79</b>

**2-я неделя / 5. пятница**

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Пищевые вещества, (г)		Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			выход одного блюда, г.	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
2		3	4	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																
1	Сосиска отварная	536	.50	5,5	11,95	0,8	133	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9		
2	Каша ячневая молочная аспом	384	.180	5,09	0,78	29,98	190	0,09	0,04	0	24,87	117,58	26,86	2		
3	Компот из апельсинов	40.04	.200	0,14	0,02	15,45	62	0,01	0	0,02	6,7	3,52	1,92	0,14		
4	Хлеб пшеничный		.030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	1,07	7,2	25,59	9,66		
<b>Итого по группе:</b>																
				13	18	61	468	0,21	0,8	6,4	0,05	1,61	56,27	226,19	48,44	3,85

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	Хлеб пшеничный		.050	4,7	1,55	26	138	0,18	0,07	0	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35
6	Хлеб дарницкий		.030	1,83	0,36	11,97	59	0,05	0,02	0	0	8,7	39	12,6	1,08	
7	Кондитерское изделие без крема		.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
<b>Итого по группе:</b>																
				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.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	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
<b>ВСЕГО</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>238</b>	<b>1586</b>	<b>0.72</b>	<b>0.43</b>	<b>15.91</b>	<b>40.95</b>	<b>16.13</b>	<b>199.39</b>	<b>763.2</b>	<b>308.68</b>	<b>15.28</b>

**ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ**

**Итого по группам**

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	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	10456	12.1	8.42	375.99	128.78	145	1573	4601	1893	124.94
<b>ВСЕГО</b>	<b>582</b>	<b>632</b>	<b>2593</b>	<b>16950</b>	<b>17.18</b>	<b>20.24</b>	<b>426.49</b>	<b>150.35</b>	<b>168.17</b>	<b>3290</b>	<b>7469.52</b>	<b>2483.5</b>	<b>162.76</b>