

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Зеленодольская школа №2

для детей с ограниченными



О.Н Анисимова

циклическое меню

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

возможностями здоровья на 2021- 2022 учебный год

с 7 до 11 лет и старше (осень, зима)

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

с 01.09.2002г
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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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 порционнно		.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	0,05	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		.030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81	
	Обед		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	
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 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	
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		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	
	Группа			Белки	Жиры	Углеводы	Энцен.	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Каша пшеница 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	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	
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:												
		16	31	87	695	0,21	0,38	0,97	0,39	1,98	136,03	257,97	46,46	2,85
Обед		78	5	10	94	0,06	0	5	0	0	51	55	38	12
1	Икра морковная	.100	2	10	94	0,06	0	5	0	0	51	55	38	12
2	Борщ с капустой и картофелем	.250	3,96	8,154	98,35	0,046	0	17,01	0	0	54,3	151,79	20,7	0,67
3	Котлеты мясные	.080	17,09	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	.150	5,22	4,79	32,03	0,06	0,02	0	0,05	0,51	9,03	36,26	8,17	0,81
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	0,18	0,07	0	1,78	12	42,65	16,1	1,35	3,3
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
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

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	V1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак		16	31	87	695	0,21	0,38	0,97	0,39	1,98	136,03	257,97	46,46	2,85
обед		36	29	188	1163	0,54	0,28	47,45	0,44	6,29	212,43	517,9	151,65	10,8
ВСЕГО		52	60	275	1858	0,75	0,66	48,42	0,83	8,27	348,46	775,87	198,11	13,65

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Пищевые вещества, (г)		Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	84	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	299.29	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					
Итого по группе:		17	27	70	596	0,22	0,32	4,19	0,3	0,93	318,08	241,85	13	26						

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	V1	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

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	V1	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

1-я неделя / 3. среда

Итого по группам

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

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
		Номер рецептуры	выход одного блюда, г.														
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 термостатная молочная	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)	.005	.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	23	.200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06	
5	Батон	.050	.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	19	50	423	0,08	0,13	0,98	0,07	0,61	122,63	177,65	26,81	1,48	
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	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	.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	.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	.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:				38	35	177	1200	0,58	0,39	14,58	9,69	7,87	99,08	411,64	98,77	7,43	

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	11	19	50	423	0,08	0,13	0,98	0,07	0,61	122,63	177,65	26,81	1,48
обед	38	35	177	1200	0,58	0,39	14,58	9,69	7,87	99,08	411,64	98,77	7,43
ВСЕГО	49	54	227	1623	0,66	0,52	15,56	9,76	8,48	221,71	589,29	125,58	8,91

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
		Номер рецептуры	выход одного блюда, г.														
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 пшеничная молочная с маслом сливочным	159	.250/5	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	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	.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:	20	28	109	555	2.79	8.57	26.02	16.81	10.61	175.61	224.18	53.42	7.26		
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 свежий	50	.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	030	.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	.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:	31	25	137	173.49	194.3	8.95	173.49	447.78	129.47	8.67					

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	20	28	109	555	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	51	53	246	1462	4.52	10.19	68.49	36.04	19.56	349	692.89	182	15.93

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		
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
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	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	Хлеб пшеничный	030	.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 группам:	14	20	63	489	0.17	2.9	0.05	1.67	45.28	167.03	35.07	3.61					

№ 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		
	Обед	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	Мясо тушеное 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	Помидоры свежие	50	.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	030	.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	.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	050	.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:	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	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	20	28	109	555	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	51	53	246	1462	4.52	10.19	68.49	36.04	19.56	349	692.89	182	15.93

завтрак	14	20	63	489	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	55	72	238	1816	3,78	1,99	31,9	17,88	8,22	178,44	631,81	257,5	17,82

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		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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		.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	0,05	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		.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:				19	32	88	716	0,28	0,56	26,04	0,46	1,53	360,7	377,17	65,4	5,87			
Обед				19	32	88	716	0,28	0,56	26,04	0,46	1,53	360,7	377,17	65,4	5,87			
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	.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 свежий	0	.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:				36	29	189	1170	1,54	1,38	50,29	1,04	7,01	213,63	517,9	153,45	8,81			
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	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			
Завтрак				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Каша пшеничная молочная 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-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			
Завтрак				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Каша пшеничная молочная 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			

№	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	.050	3,31	1,15	23,55	112	0,16	0	0	0,47	30,45	5,01
5	Кондитерское изделие без крема	.050	.050	2,89	2,36	38,2	184	0,05	0,01	0,25	0	24,87	4,74
	Итого по группе:	22	112	20	20	112	704	1,52	0,27	1,32	6,62	213,24	56,38
1	Икра свекольная	78	.60	1,14	4,46	6,88	70	0,02	0,04	4,72	0,14	28,66	14,18
2	Суп картофельный с рисом и томатом	204	.250	2,37	4,2	20,61	122	0,09	0,06	9,02	1,12	70,48	27,59
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	16	18
4	Макаронные изделия отварные	516	.150	5,22	4,79	32,03	188	0,06	0,02	0	0,05	36,26	8,17
5	Чай с сахаром	685	.200	0,26	0,06	15,22	59	0	0,01	2,9	0	9,78	5,24
6	Хлеб пшеничный	.050	.050	4,7	1,55	26	138	0,18	0,07	0	1,78	42,65	16,1
7	Хлеб дарницкий	.050	.050	3,05	0,6	19,95	98	0,08	0,04	0	0	14,5	65
8	Мучное изделие	109	.100	9,33	6,73	25,98	201	0,06	0,06	0,17	0	1,8	13,66
	Итого по группе:	39	261	23	23	149	955	0,56	0,8	18,61	1,18	5,5	121,89

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	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

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	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	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С <td>А <td>РР <td>Са <td>Р <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td></td></td>	А <td>РР <td>Са <td>Р <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td></td>	РР <td>Са <td>Р <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td>	Са <td>Р <td>Mg <td>Fe </td></td></td>	Р <td>Mg <td>Fe </td></td>	Mg <td>Fe </td>	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	.050	.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	100/1	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	72	12	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	31,5	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)	.005	.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	.030	.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	.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 группам											38	33	194	1257	0.55	0.35	108	0.258	7.29	225.51	596	286.54	22
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	----	-----	------	------	------	-----	-------	------	--------	-----	--------	----

№ п/п	Группа	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	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						
	ВСЕГО	51	45	266	1715	0.82	0.67	109	0.36	8.58	386	786	321.14	24.25					

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe					
1	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С <td>А <td>PP <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td></td></td>	А <td>PP <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td></td>	PP <td>Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td></td>	Ca <td>P <td>Mg <td>Fe </td></td></td>	P <td>Mg <td>Fe </td></td>	Mg <td>Fe </td>	Fe				
	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	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	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	.030	.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	17	56	437	0.2	0.08	6.4	0.05	1.53	52.13	135.09	43.97	3.52					

1	Расольник 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	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	.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	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
7	Кондитерское изделие без крема	.050	.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	23	163	984	0.47	0.28	11.22	26.49	73.29	118.24	456.1	221.38	9.83		

Группа	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe					
завтрак	12	17	56	437	0.2	0.08	6.4	0.05	1.53	52.13	135.09	43.97	3.52					
обед	32	23	163	984	0.47	0.28	11.22	26.49	73.29	118.24	456.1	221.38	9.83					
ВСЕГО	44	40	219	1421	0.67	0.36	17.62	26.54	75.82	170.37	519.19	265.35	13.35					

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ

Группа	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe					
завтрак	152	232	793	5655	5.97	11.48	74.5	25.12	22.91	1816.05	2266.65	457.88	53.61					
обед	373	342	1659	10463	12.15	15.92	365.53	110.45	201	1662	4680	1713	113.08					
ВСЕГО	525	574	2452	15118	18.12	27.4	440.03	135.57	223.91	3478	6946	459.5	166.69					