

4-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов

Возрастная группа: с 12 лет и старше

Сезон: осенний

ДЕНЬ № 1

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
ЗАВТРАК														
59	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8	14,96	33,54	307,79	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	
197	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,83	4,43	9,87	99,55	0,02	1,54	37,89	0,13	121,35	79,95	9,44	
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	
115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	
	Итого за прием пищи:	628	23,34	24,82	90,67	679,13	0,44	10,26	37,936	1,37	463,16	547,35	152,03	
ОБЕД														
о/о**	46/1	Суп из овощей с гречками	250/12	4	9,25	19,8	177	0,1	8,49	0,02	0,24	84,21	125	33,35
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
		Итого за прием пищи:	462	23,34	24,82	90,67	679,13	0,44	10,26	37,936	1,37	463,16	547,35	152,03

ДЕНЬ № 2

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
	Филе птицы запеченное с помидорами	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,36	16,81	94,35	35,24
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
	Итого за прием пищи:	555	34,16	21,56	67,7	610,41	0,32	31,02	0,04	2,37	224,49	367,56	103,76
ОБЕД													
37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,50	0,13	13,38	0	0,23	41,43	96,3	34,15
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	17,64	8,8	4,72
	Итого за прием пищи:	475	34,16	21,56	67,7	610,41	0,32	31,02	0,04	2,37	224,49	367,56	103,76

ДЕНЬ № 3

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
452	Фритата с овощами	200	26,2	30,8	4,4	399,8	0,28	30,18	133,54	2,02	64,16	231,12	44,82
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6

	Итого за прием пищи:	800	37,1	43,48	71,07	778,52	0,37	38,44	133,555	2,59	170,98	353,24	91,52
	ОБЕД												
48	Уха с рыбой (минтай)	250	9	8	10	147	0,13	19,3	0	0,55	57,59	125,18	33,8
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26
115	Какао с молоком	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК												
198	Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	200	27,46	11,84	39,4	374	0,08	0,52	68,64	0,98	282,62	338,5	46,1
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	17,64	8,8	4,72
	Итого за прием пищи:	565	35,42	16,41	82,47	621,02	0,2	13,44	68,77	1,55	492,56	504,5	92,97
	ОБЕД												
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	0,05	12,4	0	1,38	63,75	76,5	28,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
112	Чай с молоком	200	0,2	0	16,3	66,6	0	0,12	0	0,06	4,61	2,88	2,36
	Итого за прием пищи:	495	35,42	16,41	82,47	621,02	0,2	13,44	68,77	1,55	492,56	504,5	92,97

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК												
88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
212	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2	0	15,96	65,2	0	1,22	0	0,2	5,08	6,6	2,44
	Итого за прием пищи:	630	30,86	29,22	85,41	739,12	0,54	9,15	53,51	2,39	180,51	594,09	222,54
	ОБЕД												
144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,8	9,18	8,75	142,23	0,05	13,8	135,07	0	19,4	63,95	16,65
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8
	Итого за прием пищи:	630	30,86	29,22	85,41	739,12	0,54	9,15	53,51	2,39	180,51	594,09	222,54

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК												
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81

215	Мясо отварное (говядина)	50	11,23	9,01	0,2	126,6	0,03	0,9	0	0,26	7,45	106,48	130,25
121	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	0,05	0	0	0,59	8,75	28,7	11,55
120	Хлеб ржаной	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4
	Итого за прием пищи:	485	37,19	31,83	59,41	673,93	0,19	141,74	0,33	202,9	266,45	522,33	183,31
	ОБЕД												
213	Суп картофельный с вермишелью	250	8,1	8,13	20,15	186,00	0,125	10,65	0,2	1,93	30,63	130	38,68
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01
154	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,2	0	16,3	66,6	0	0,12	0	0,06	4,61	2,88	2,36
	Итого за прием пищи:	875	53,84	31,32	97,36	894,04	0,954	32,25	0,72	4,115	179,78	636,65	167,59

ДЕНЬ № 7

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК												
56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94	9	39,75	270,9	0,07	1,1	40,76	0,18	231,78	210,63	39,86
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
упак.	Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142							
	Итого за прием пищи:	623	20,5	23,57	98,42	640,32	0,18	7,42	40,79	0,75	441,08	362,83	82,01
	ОБЕД												
37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,125	13,38	0	0,225	41,42	96,3	34,15
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	17,64	8,8	4,72
	Итого за прием пищи:	623	20,5	23,57	98,42	640,32	0,18	7,42	40,79	0,75	441,08	362,83	82,01

ДЕНЬ № 8

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	ЗАВТРАК												
182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,6	0,05	2,42	0,01	4,87	45,69	165,98	24,45
140	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,4	30,78	189,9	0,12	17,51	0	1,58	68,18	96,8	31,77
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
127	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,06	16,2	67,42	0	8,4	1,68		10,86	7	3,96
	Итого за прием пищи:	630	30,19	17,89	73,68	585,98	0,24	36,51	1,709	6,68	177,09	408,45	101,02
	ОБЕД												
30	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139,00	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01
115	Какао с молоком	200	0,2	0	15,96	65,2	0	1,2	0	0,2	5	6,6	2,44
	Итого за прием пищи:	630	30,19	17,89	73,68	585,98	0,24	36,51	1,709	6,68	177,09	408,45	101,02

ДЕНЬ № 9

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
74	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	200	24	18,6	42,6	434,2	0,1	1,32	0,1	1,6	176	296,98	38,06
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2
	Итого за прием пищи:	600	31,7	22,83	94,22	711,42	6,75	17,48	0,27	8,67	410,74	522,98	106,86
ОБЕД													
33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
	Итого за прием пищи:	600	31,7	22,83	94,22	711,42	6,75	17,48	0,27	8,67	410,74	522,98	106,86

ДЕНЬ № 10

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
58	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77	15,59	2,84	209,12	0,08	22,57	32	2,58	20,14	115,87	20
64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03
121	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6
	Итого за прием пищи:	557	28,85	26,61	89,55	723,77	0,23	23,47	32	5,2	146,28	354,98	93,17
ОБЕД													
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,03	12	177,75	0,05	2,8	1,85	1,52	41,1	104,55	28,43
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	17,64	8,8	4,72
	Итого за прием пищи:	557	28,85	26,61	89,55	723,77	0,23	23,47	32	5,2	146,28	354,98	93,17

ДЕНЬ № 11

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	200	20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36
	Итого за прием пищи:	650	34	31,68	85,92	766,32	0,25	10,88	0,481	1,63	419,1	593,62	101,54
ОБЕД													
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26
196	Суп томатный с курицей	250	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25
112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6
	Итого за прием пищи:	557	28,85	26,61	89,55	723,77	0,23	23,47	32	5,2	146,28	354,98	93,17

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
122	Капуста тушеная	180	4,14	6,48	21,6	162,18	0,05	67,23	0	0,41	82,56	69,06	37,76
89	Гуляш (говядина)	100	18,8	7,1	3,8	154,2	0,06	1,12	0	0,38	19	141,23	25,66
119	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,24	15,47	84	0,04	0	0	0,06	12,95	76,3	22,75
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
97	Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2	0	14,9	61,8	0	16	0	0,2	6,74	5,74	5,4
Итого за прием пищи:		565	32,21	18,87	66,93	578,57	0,18	84,79	0,05	1,14	331,45	437,13	113,27
ОБЕД													
35	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,50	0,05	2,4	0	0,53	40,23	61,42	18,45
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
Итого за прием пищи:		565	32,21	18,87	66,93	578,57	0,18	84,79	0,05	1,14	331,45	437,13	113,27

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
123	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03	9,28	44,11	295,41	0,07	1,7	0,1	0,46	208,95	189,37	33,12
189	Горячий сэндвич с сыром	75	9,22	8,1	22,5	199,8	0,12	0,3	0,01	0,49	17,76	63,4	61,6
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36
Итого за прием пищи:		553	26,59	23,15	104,95	734,77	0,3	12,18	0,151	1,03	488,51	487,99	161,28
ОБЕД													
37	Суп картофельный с фасолью	250	7,5	7,9	16,88	180,6	0,16	16,72	0	0,29	51,78	120,38	42,68
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8
Итого за прием пищи:		553	26,59	23,15	104,95	734,77	0,3	12,18	0,151	1,03	488,51	487,99	161,28

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
ЗАВТРАК														
п/к*	91	Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,41	0,1	0	0,49	60,2	130,6	27,62
53	Рис отварной с маслом	180	4,8	5,99	48,6	266,4	0,03	0	22,68	2,07	8,4	96,46	31,41	
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	
155	Компот фруктово-ягодный (яблочно-клюквенный)	200	0	0	14,86	60,6	0	1	0	0,12	3,04	1,92	2,08	
Итого за прием пищи:		630	28,97	19,92	97,16	693,56	0,53	21,18	23,18	2,79	97,54	353,38	88,81	
ОБЕД														
34	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	1,45	0	0,23	56,95	108,15	36,18	

119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	17,64	8,8	4,72
	Итого за прием пищи:	630	28,97	19,92	97,16	693,56	0,53	21,18	23,18	2,79	97,54	353,38	88,81

ДЕНЬ № 15

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	ЗАВТРАК												
658	Филе птицы тушеное «По-сибирски»	100	16,67	16,9	4,38	237,07	0,07	1,37	34,61	3,56	28,73	148,47	18,31
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25
76	Компот яблочно-ананасовый	200	0,16	0,12	17,86	73,38	0,01	2,56	1,56	0,24	7,12	4,22	3,8
	Итого за прием пищи:	635	29,72	23,72	87,18	690,43	0,41	11,03	36,19	6	89,91	540,74	219,85
	ОБЕД												
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	0,05	12,4	0	1,38	63,75	76,5	28,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
	Итого за прием пищи:	635	29,72	23,72	87,18	690,43	0,41	11,03	36,19	6	89,91	540,74	219,85

ДЕНЬ № 16

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	ЗАВТРАК												
69	Залежанка из творога со сгущенным молоком	200	28,2	20,8	40	465	0,08	2,8	0,06	1,64	166	268,18	31,84
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	17,64	8,8	4,72
	Итого за прием пищи:	550	32,1	21,83	90,67	691,52	0,19	11,48	0,06	2,21	242,94	347,58	71,66
	ОБЕД												
36	Суп рыбный с крупой	250	6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	12,6	12,6	1,37	52,47	152,6	46,2
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36
	Итого за прием пищи:	550	32,1	21,83	90,67	691,52	0,19	11,48	0,06	2,21	242,94	347,58	71,66

ДЕНЬ № 17

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	ЗАВТРАК												
67	Омлет с сыром	200	25	26	3,6	348,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08

		Итого за прием пищи:	620	29,37	40,44	56,16	637,62	0,17	20,48	0,56	3,57	414,9	508,34	68,1
		ОБЕД												
	30	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139,00	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8
		Итого за прием пищи:	620	29,37	40,44	56,16	637,62	0,17	20,48	0,56	3,57	414,9	508,34	68,1

ДЕНЬ № 18

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,36	16,81	94,35	35,24
п/к*	78	Биточек из рыбы (минтай, лук, морковь)	100	16,7	11,1	16,2	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
	120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
	96	Компот фруктов-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74
		Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76
		ОБЕД												
	35	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,50	0,05	2,4	0	0,53	40,23	61,43	18,45
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
		Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76

ДЕНЬ № 19

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
	168	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,8	9,54	39,73	284,83	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88
	197	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,84	4,43	9,87	99,55	0,02	1,54	23,4	0,13	121,35	79,95	9,44
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2
	115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36
		Итого за прием пищи:	628	22,78	19,29	93,14	638,04	0,3	11,2	23,496	0,44	660,1	605,74	138,88
		ОБЕД												
о/о**	37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,125	13,38	0	0,225	41,42	96,3	34,15
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
		Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76

ДЕНЬ № 20

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
	75	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	2,66	0	3,23	29	116,05	18,86
	140	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,4	30,78	189,9	0,12	17,51	0	1,58	68,18	96,8	31,77

119	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
129	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,6	0,01	4,4	0	0	9,4	5,46	4,12
	Итого за прием пищи:	567	24,59	13,75	82,23	563,77	0,23	24,79	0	4,97	156,74	359,7	96,79
	ОБЕД												
33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26
112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6
	Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76

ДЕНЬ № 21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	ЗАВТРАК												
196	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	25,2	18,8	41,8	438,4	0,08	2,8	0,06	1,64	166	268,18	31,84
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	7,6	0	0,08	14,58	8,24	4,4
	Итого за прием пищи:	575	33,93	24,08	95,39	736,55	0,21	20,76	0,19	2,32	376,28	445,62	82,49
	ОБЕД												
39	Суп куриный с рисом	250	5,5	9,5	11,5	154,00	0,025	4,18	0	2,56	29,18	128,08	25,85
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08
	Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76

ДЕНЬ № 22

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
	ЗАВТРАК												
195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100	17,8	6	4,4	143	0,05	0,81	0,04	1,34	27,62	117,23	18,71
65	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	640	30,08	11,5	101,56	640,07	0,27	19,93	0,66	3,96	81,58	330,63	77,54
	ОБЕД												
41	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	6,75	11	138,75	0,15	9	0	0,38	71,3	158,6	42,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36
	Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76

ДЕНЬ № 23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
ЗАВТРАК														
68	Омлет с помидорами	200	21	21,8	4,4	297,4	0,12	11,28	0,42	1,1	158,32	306,18	49,76	
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2	
	Итого за прием пищи:	610	28,18	33,25	58,25	644,55	6,69	31,94	0,51	8,1~7	377,46	510,18	106,86	
ОБЕД														
о/о**	47/1	Суп из тыквы с гренками	250/12	5,25	21,5	24,75	314,25	0,05	2,2	0,023	0,4	89,1	104,23	3,83
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8
		Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76

ДЕНЬ № 24

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
143	Сырники из творога со свушенным молоком	200	32	22	40	486,2	0,1	0,44	0,12	20,6	219,32	356,84	33,72
121	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	0,05	0	0	0,59	8,75	28,7	11,55
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3
112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6
	Итого за прием пищи:	665	43,23	34,47	100,54	840,76	0,18	1,24	0,12	21,28	302,29	471,06	68,17
ОБЕД													
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,03	12	177,75	0,05	2,8	1,85	1,52	41,1	104,55	28,43
89	Гуляш (свинина)	100	16,77	27,1	4,43	331,30	0,45	1,31	0	0,6	16	174,37	28,98
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01
	Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76