

...ное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов
 Возрастная группа: с 12 лет и старше

Сезон: осенний

ДЕНЬ № 1

| № 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 | Fe |
| 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 | 2,5 |
| 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 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 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 | 0,98 |
| 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 | 5,22 |

ДЕНЬ № 2

| № 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 | Fe |
| ЗАВТРАК Филе птицы запеченное с помидорами | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1,58 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 114 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 |
| 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 | 5,07 |

ДЕНЬ № 3

| № 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 | Fe |
| 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 | 3,12 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 112 | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 1,2 | 13,2 | 69,9 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 64,02 | 49,52 | 10,6 | 0,84 |
| 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 | 8,32 |

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 | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 198 | Запеканка творожная «Зебра» со саушенным молоком | 200 | 27,46 | 11,84 | 39,4 | 374 | 0,08 | 0,52 | 68,64 | 0,98 | 282,62 | 338,5 | 46,1 | 1,5 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 113 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 45,6 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 17,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 |
| 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 | 5,4 |

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 | Fe |

| 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 | 2,75 | |
| 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 | 5,61 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| 212 | Компот фруктовое-ягодный (яблоко-черноплодная рябина) | 200 | 0,2 | 0 | 15,96 | 65,2 | 0 | 1,22 | 0 | 0,2 | 5,08 | 6,6 | 2,44 | 0,42 | |
| 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 | 9,51 | |

| ДЕНЬ № 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|--------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|--|
| № 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 | Fe | |
| 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 | 2,79 | |
| 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 | 1,53 | |
| 121 | Батон пшеничный | 35 | 2,52 | 0,94 | 17,18 | 88,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0,59 | 8,75 | 28,7 | 11,55 | 0,52 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
| 101 | Отвар из шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 24,6 | 101,2 | 0 | 140 | 0 | 0,76 | 21,6 | 3,4 | 3,4 | 0,66 | |
| 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 | 6,07 | |

| ДЕНЬ № 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| № 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 | Fe | |
| 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 | 0,51 | |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| 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 | 2,11 | |

| ДЕНЬ № 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|--|
| № 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 | Fe | |
| 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 | 0,8 | |
| 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 | 1,02 | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| 127 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,3 | 0,06 | 16,2 | 67,42 | 0 | 8,4 | 1,68 | | 10,86 | 7 | 3,96 | 0,04 | |
| Итого за прием пищи: | | 630 | 30,19 | 17,89 | 73,88 | 585,98 | 0,24 | 36,51 | 1,709 | 6,68 | 177,09 | 408,45 | 101,02 | 3,94 | |

ДЕНЬ № 9

| № 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 | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Запеканка из творога с тынковой 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 | 0,86 | |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | |
| 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 | 0,42 | |
| 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 | 5,34 | |

ДЕНЬ № 10

| № 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 | Fe |
| | 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 | 1,31 |
| 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 | 1,49 |
| 121 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 112 | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 1,2 | 13,2 | 69,9 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 64,02 | 49,52 | 10,6 | 0,84 |
| | 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 | 5,27 |

ДЕНЬ № 11

| № 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 | Fe |
| | 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 | 3,72 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 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 | 0,98 |
| | 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 | 9,06 |

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 | Fe |
| | 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 | 1,24 |
| 89 | Гуляш (говядина) | 100 | 18,8 | 7,1 | 3,8 | 154,2 | 0,06 | 1,12 | 0 | 0,38 | 19 | 141,23 | 25,66 | 1,44 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,48 | 0,24 | 15,47 | 84 | 0,04 | 0 | 0 | 0,06 | 12,95 | 76,3 | 22,75 | 0,98 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 97 | Компот фруктовое-ягодный (смородина) | 200 | 0,2 | 0 | 14,9 | 61,8 | 0 | 16 | 0 | 0,2 | 6,74 | 5,74 | 5,4 | 0,04 |
| | Итого за прием пищи: | 585 | 32,21 | 18,87 | 66,93 | 578,57 | 0,18 | 84,79 | 0,05 | 1,14 | 331,45 | 437,13 | 113,27 | 4,51 |

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 | Fe |
| | 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 | 1,13 |
| 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 | 31,97 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 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 | 0,98 |
| | 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 | 37,99 |

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 | Fe | |
| | 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 | 1,78 |
| | 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 | 0,64 |
| | 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 155 | Компот фруктово-ягодный (яблочно-клюквенный) | 200 | 0 | 0 | 14,86 | 60,6 | 0 | 1 | 0 | 0,12 | 3,04 | 1,92 | 2,08 | 0,24 |
| 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 | 4,46 |

ДЕНЬ № 15

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 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 | 1,31 |
| 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 | 5,61 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 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 | 0,5 |
| 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 | 9,33 |

ДЕНЬ № 16

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Запеканка из творога со свежим молоком | 200 | 28,2 | 20,8 | 40 | 465 | 0,08 | 2,8 | 0,06 | 1,64 | 166 | 268,18 | 31,84 | 0,78 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 113 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 45,6 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 17,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 |
| 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 | 3,09 |

ДЕНЬ № 17

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 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 | 3,66 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 114 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 |
| 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 | 8,67 |

ДЕНЬ № 18

| № рецептур | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-----|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1,58 |
| п/к* | 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 | 1,06 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 96 | Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200 | 0,5 | 0 | 15,84 | 65,36 | 0 | 2,62 | 0 | 0,24 | 13,34 | 2,74 | 3,74 | 0,22 |
| упак. | Коктейль молочный | 200 | 5,2 | 10 | 19 | 142 | | | | | | | | |
| 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 | 6,49 |

ДЕНЬ № 19

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

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 | 1,41 |
| 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 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 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 | 0,98 |
| 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 | 3,9 |

ДЕНЬ № 20

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|---|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,54 |
| 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 | 1,02 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,28 | 17,68 | 96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,07 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,12 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 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 | 0,62 |
| 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 | 4,09 |

ДЕНЬ № 21

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 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 | 0,78 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 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 | 0,86 |
| 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 | 82,48 | 4,97 |

ДЕНЬ № 22

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--------------------------------------|----------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 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 | 1,33 |
| 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 | 1,49 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 |
| 107 | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 0 | 0 | 22,8 | 92 | 0,04 | 12 | 0,6 | 0 | 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 | 4,85 |

ДЕНЬ № 23

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 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 | 3,48 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| 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 | 0,42 |
| 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 | 8,11 |

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 | Fe | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200 | 32 | 22 | 40 | 486,2 | 0,1 | 0,44 | 0,12 | 20,6 | 219,32 | 356,84 | 33,72 | 0,74 | |
| 121 | Батон пшеничный | 35 | 2,52 | 0,94 | 17,18 | 88,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0,59 | 8,75 | 28,7 | 11,55 | 0,52 | |
| 120 | Хлеб ржаной | 30 | 1,71 | 0,33 | 11,16 | 54,39 | 0,03 | 0,12 | 0 | 0,09 | 10,2 | 36 | 12,3 | 0,69 | |
| 112 | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 1,2 | 13,2 | 69,9 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 64,02 | 49,52 | 10,6 | 0,84 | |
| | 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 | 2,79 | |