



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях под ред. С.В.Маслова, 2015 год.

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)	
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Запеканка творожная с молоком стухеным	120/50	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	120221
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		10,37	10,6	55,47	350,33	0,16	2,46	36,6	0,89	196,02	238,3	69,94	4,23	0,24	14,53	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81	110329-1
2	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	279
3	Каша пшеничная расчиатая	120	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32	303
4	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		35,36	37,59	118,36	952,9	0,41	90,33	7,66	10,77	772,39	560,66	132,15	8,06	0,415	23,62	
	Итого за день		45,73	48,19	173,83	1312,23	0,57	92,79	44,26	11,66	968,41	798,96	202,09	12,29	0,655	38,15	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)		
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2		I, мкг	
День 2 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6	120205
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Булочка Домашняя	60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12	190113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72	
Обед																	
1	Рассольник Ленинградский	200	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38	110201
2	Шницель из цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36	120615
3	Изделия макаронные отварные	120	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14	130401
4	Свекла тушеная	60	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71	130209
5	Кисель из яблок свежих	200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	160203-1
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	7,5	7,5	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		47,12	33,92	127,52	966,09	0,38	18,71	94,66	4,8	263,78	461,24	83,99	6,06	0,395	24,59	
	Итого за день		61,88	48,54	229,57	1564,88	0,53	20,37	144,99	6,64	462,02	688,05	120,74	7,59	0,625	38,31	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая молочная	150	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39	120222
2	Какао на молоке	200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариан т 1)	
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком стуженым	120/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	120247
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	160103
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
	Итого:		34,31	19,63	86,79	660,97	2,47	0,96	16,2	8,35	261,65	398,19	99,5	4,43	0,16	18,1	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65	110322
2	Помидоры свежие в нарезке	60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
3	Рыба с/м "Минтай" запеченная	100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88	120409
4	Пюре картофельное при наличии оборудования	120	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69	130101
5	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		30,07	21,82	105,78	740,13	0,69	33,48	38,34	7,21	331,6	544,15	116,24	7,24	1,645	135,48	
	Итого за день		64,38	41,45	192,57	1401,1	3,16	34,44	54,54	15,56	593,25	942,34	215,74	11,67	1,805	153,58	

[illegible]

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг маняный с повидлом	160	7,24	7,54	42,48	266,76	0,08	0,26	25,2	0,72	94,74	93,04	14,44	0,7	0,12	6,74	120229
2	Чай с молоком и сахаром	200/15/8	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
	Итого:		11,28	9,04	77,59	436,88	0,13	1,86	25,2	1,58	111,86	141,69	21,42	1,35	0,15	6,74	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09	110327-2
2	Голубцы ленивые с мясом говядины	200	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	120542
3	Помидоры свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
4	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		25,51	21,51	102,3	704,6	0,39	48,57	3,66	8,57	421,77	390,43	99,69	8,44	0,945	14,84	
	Итого за день		36,79	30,55	179,89	1141,48	0,52	50,43	28,86	10,15	533,63	532,12	121,11	9,79	1,095	21,58	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергети ческая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариан т 1)	
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 7 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7.28	7.96	34.16	237.43	0.05	0.06	32.33	0.51	173.21	151.08	24.71	0.48	0.2	12.6	120205
2	Ватрушка с повидлом	100	6.16	4.11	59.96	301.26	0.06	0	18	0.64	10.26	35.48	6.36	0.52	0.02	1.12	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.04	0	10.11	40.62	0	1.6	0	0.01	5.37	6.65	0.48	0.05	0	0	160106
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3.2	1.2	20	103.6	0.04	0	0	0.68	9.4	33.6	5.2	0.48	0.01	0	200102
	Итого:		16.68	13.27	124.23	682.91	0.15	1.66	50.33	1.84	198.24	226.81	36.75	1.53	0.23	13.72	
Обед																	
1	Щи из свежей капусты	250	2	3.8	8.43	75.88	0.06	19.55	7.5	1.28	153.66	46.14	20.99	0.73	0.06	4.05	110105
2	Рыба с/м "Минтай" запеченная	1/100	21.16	10.49	32.14	307.68	0.25	12.53	17.25	4.47	426.39	621.9	64.46	1.75	0.22	157.17	120409
3	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	13.18	10.68	59.2	176.5	0.448	0	40	4.3	41.4	314.8	208.55	47.1	0.77	10.69	130101
4	Компот из яблок свежих	1/200	0.16	0.16	21.82	112	0.012	2.8	0	0.22	14.86	4.4	3.6	2	0.01	0	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1.5	25	129.5	0.05	0	0	0.85	11.75	42	6.5	0.6	0.03	0	200102
6	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60.09	0.03	0	0	0.27	75	75	7.5	0.93	0.015	3	200103
	Итого:		42.48	26.96	158.89	861.65	0.85	34.88	64.75	11.39	723.06	1104.24	311.6	53.11	1.105	174.91	
	Итого за день		59.16	40.23	283.12	1544.56	1	36.54	115.08	13.23	921.3	1331.05	348.35	54.64	1.335	188.63	

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углерод ы, гр	Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)		
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2		I, мкг	
День 8 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	120224
2	Какао на молоке	200	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6	160108
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		11,53	11,88	57,22	382,51	0,17	1,1	42,6	0,88	242,81	273,82	75,06	4,25	0,29	18,13	
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,9	16	0,19	77,45	42,17	19,09	0,9	0,05	4,8	110109
2	Биточки из мяса цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36	120611
3	Рагу из овощей	180	3,13	9,29	3,06	180,11	0,14	13,93	0	4,25	32,47	85,14	39,17	1,29	0,11	6,7	130203
4	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		35,56	36,93	86,29	891,72	0,37	27,54	81,32	7,01	247,13	446,65	96,94	5,84	0,415	24,86	
	Итого за день		47,09	48,81	143,51	1274,23	0,54	28,64	123,92	7,89	489,94	720,47	172	10,09	0,705	42,99	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетич еская ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога с молоком стуженым	150/30	19	20,3	39,8	422,2	0	2,4	0,8	5	72,4	160,9	42	1,4	0,18	9,47	120250
2	Кофейный напиток	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	160103
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		25,99	24,9	79,27	649,46	2,46	3	15,8	5,68	223,1	309,34	77,2	3,61	0,32	26,47	
Обед																	
1	Суп с клецками	250	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05	0,1	5,43	110332-2
2	Мясо цыпленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	130101
4	Помидоры свежие в нарезке	60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Кисель из яблок свежих	200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	160203-1
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		44,05	37,09	160,6	943,59	0,699	8,8	46,76	24,49	184,81	617,99	265,68	73,1	1,675	137,26	
	Итого за день		70,04	61,99	239,87	1593,05	3,159	11,8	62,56	30,17	407,91	927,33	342,88	76,71	1,995	163,73	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	120225
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
4	сыр "Российский"	15	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
	Итого:		10,77	10,6	56,97	366,83	0,17	4,91	36,6	2,8	207,29	250,06	76,8	6,73	0,82	14,79	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09	110327-2
2	Котлеты из цыпленка бройлера	100	12,26	11,29	11,64	197,08	0,06	0,94	44,21	0,36	66,11	123,64	14,99	1	0,1	5,11	120619
3	Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14	130401
4	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		31,23	22,93	125,3	855,1	0,452	12,6	57,71	6,7	227,52	396,89	82,01	9,6	0,945	13,6	
	Итого за день		42	33,53	182,27	1221,93	0,622	17,51	94,31	9,5	434,81	646,95	158,81	16,33	1,765	28,39	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 11 (понедельник)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком сгущеным	120/50	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53	120221
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		10,37	10,6	55,47	359,33	0,16	2,46	36,6	0,89	196,02	238,3	69,94	4,23	0,24	14,53	
Обед																	
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81	110329-1
2	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49	279
3	Каша пшеничная расыпчатая	120	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32	303
4	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		35,36	37,59	118,36	952,9	0,41	90,33	7,66	10,77	772,39	560,66	132,15	8,06	0,415	23,62	
	Итого за день		45,73	48,19	173,83	1312,23	0,57	92,79	44,26	11,66	968,41	798,96	202,09	12,29	0,655	38,15	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариант 1)	
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 12 (вторник)																	
Завтрак																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6	120205
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Булочка Домашняя	60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12	190113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72	
Обед																	
1	Рассольник Ленинградский	200	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38	110201
2	Шницель из цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36	120615
3	Изделия макаронные отварные	120	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14	130401
4	Свекла тушеная	60	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71	130209
5	Кисель из яблок свежих	200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0	160203-1
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		47,12	33,92	127,52	966,09	0,38	18,71	94,66	4,8	263,78	461,24	83,99	6,06	0,395	24,59	
	Итого за день		61,88	48,54	229,57	1564,88	0,53	20,37	144,99	6,64	462,02	688,05	120,74	7,59	0,625	38,31	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Варпан т 1)	
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 13 (среда)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая молочная	150	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39	120222
2	Какао на молоке	200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0	160106
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:	380	6,88	9,21	49,36	307,95	0,09	1,91	22,65	0,79	80,16	111,86	21,19	0,83	0,09	5,39	
Обед																	
1	Суп с изделиями макаронными	200	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25	110333
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка Бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81	120601-1
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84	130301
4	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26	
5	Компот из сухофрукты	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		36,25	27,52	108,62	849,55	0,242	10,19	95,8	3,94	149,54	381,83	72,16	8,63	0,83	11,16	
	Итого за день		43,13	36,73	157,98	1157,5	0,332	12,1	118,45	4,73	229,7	493,69	93,35	9,46	0,92	16,55	

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ТК (Вариан т 1)	
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 14 (четверг)																	
Завтрак																	
1	Сырники с молоком стуженым	120/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1	120247
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17	160103
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
	Итого:		34,31	19,63	86,79	660,97	2,47	0,96	16,2	8,35	261,65	398,19	99,5	4,43	0,16	18,1	
Обед																	
1	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65	110322
2	Рыба с/м "Минтай запеченная	100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88	120409
3	Пюре картофельное при наличии оборудования	120	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69	130101
4	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		29,68	21,77	104,95	735,13	0,68	31,03	38,34	5,3	320,33	532,39	109,38	4,74	1,065	135,22	
	Итого за день		63,99	41,4	191,74	1396,1	3,15	31,99	54,54	13,65	581,98	930,58	208,88	9,17	1,225	153,32	

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетич еская ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариан т 1)	
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг		
День 15 (пятница)																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26	120301
2	Икра кабачковая	60	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25	100518
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6	160108
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0	200102
	Итого:		4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	
Обед																	
1	Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65	110322
2	Котлета из цыпленка бройлера	100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88	120409
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69	130101
4	Соус красный основной	50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20	
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0	200102
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3	200103
	Итого:		42,13	44,18	152,22	1000,11	2,831	41,493	47,62	26,65	242,03	618,72	244,42	75,304	1,065	135,22	
	Итого за 6 дней		4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6	

		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Мg	Fe	В2	I, мкг		
			383,52	1735,33	11025,81	11,25	385,03	799,62	185,13	5426,32	6985,32	1657,96	182,84	17,5	1013,122		
итого за 12 дней																	
		39,687	31,96	144,6108	918,8175	0,9375	32,08583	66,635	15,4275	452,1933	582,11	138,1633	15,23667	1,458333	84,42683		

Средняя стоимость 1 дня на 1 ребёнка составляет 144 144,66

Меню подготовил: техник - технолог МКУ "Центр по ОУО"