

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Зеленодольская школа № 2

для детей с ограниченными

возможностями здоровья»

_____ О.Н. Анисимова

циклическое меню

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

возможностями здоровья на 2022-2023 учебный год

с 11 лет и старше (осень, зима)

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

с 11 лет и старше

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	154	.200/5	7.32	15.52	36.64	312	0.14	0.1	1.2	0.17	0.36	133.4	182.7	46.52	1.17
2	Сыр порционнo	100102	.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	140113	.010	0.06	8.25	0.09	74	0.001	0.01	0	0.04	0.005	1.2	2	0.3	0.02
4	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91
5	Хлеб пшеничный	200103	.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:				15	30	67	600	0.26	0.2	4.42	0.3	1.55	349.85	328.07	71.72	3.11
Обед																
1	Суп картофельный с горохом	206	.250	5,24	4,42	21,78	141	0,2	0,06	5,75	0,86	1,05	37,12	87,57	34,65	2,05
2	Гуляш из говядины	437	100/50	11.92	11.68	3.2	164.8	0.03	0.08	0.58	0.04	1.78	7.64	8.77	2.88	0.18
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.200	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7
4	Огурец свежий	100319	.50	0.4	0.1	1.3	7	1	1.1	5.6	0.6	0.8	1.2		1.8	1.7
5	Напиток из сока	135	.200	0.25	0	21.32	84	0.01	0.02	2	0	0.1	10.3	9	5	0.14
6	Хлеб дарницкий	200103	.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	200103	.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 группе:				42	32	166	1129	1.59	1.38	13.96	1.59	7.6	144	115.55	253.16	12.77

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	15	30	67	600	0.26	0.2	4.42	0.3	1.55	349.85	328.07	71.72	3.11
обед	42	32	166	1129	1.59	1.38	13.96	1.59	7.6	144	115.55	253.16	12.77
ВСЕГО	57	62	233	1729	1.85	1.58	18.38	1.89	9.15	493.85	443.62	324.88	15.87

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		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша пшениа молочная с маслом сливочным	159	.200/5	5.9	14.65	42.1	322	0.05	0.13	1.29	0.16	0.69	126.4	157.66	36.06	0.56
2	Масло сливочное	140113	.010	0.06	8.25	0.09	74	0.001	0.01	0	0.04	0.005	1.2	2	0.3	0.02
3	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
4	Кисель	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
5	Хлеб пшеничный	200103	.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:															
		19.98	27.53	91.95	689	1.36	0.18	1.39	6.7	1.77	137.9	185.25	47.02	22.25			
Обед																	
1	Икра морковная	78	.100	2	5	10	94	0.06	0	5	0	0	51	55	38	12	
2	Борщ с капустой со сметаной	110	.250/15	3.96	5.452	8.154	98.35	0.046	0	17.01	0	0	54.3	151.79	20.7	0.67	
3	котлеты мясные	608	.100	21,36	14,1	73,1	516	0,11	0,13	0,36	0	4	36,37	186,5	34,85	2,16	
4	Макаронные изделия отварные	516	.180	6.26	5.7	38.4	225	0.07	0.02	0	0.05	0.61	10.8	43.5	9.8	0.97	
5	Компот из сухофруктов	588	.200	0.7	0	27.07	106	0.02	0.03	0.4	0.35	0.35	24.3	27.5	14.7	0.66	
6	Хлеб дарницкий	200103	.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	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35	
8	Фрукты свежие	847	.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:															
		41	32	209	1303	0.57	0.3	47.52	0.44	7.19	221.47	562.44	160.25	11.39			

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	20	27	92	689	1.36	0.18	1.39	6.7	1.77	137.9	185.25	47.02	22.25
обед	41	32	209	1303	0.57	0.3	47.52	0.44	7.19	221.47	562.44	160.25	11.39
ВСЕГО	61	59	301	1992	1.93	0.48	48.91	7.14	8.96	359.37	747.69	207.27	33.64

1-я неделя / 3. среда

№ 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		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	84	.200/5	6.54	14.57	35.16	294	0.06	0.13	1.29	0.16	0.45	130.16	122	20.52	0.48
2	Йогурт в упаковке	230104	100/1	4.1	1.5	5.9	57	0.03	0.15	0.6	10	0.2	124	95	15	0.1
3	Сыр порционо	100102	.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	140113	.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	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	Батон	299	.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:			18	30	79	669	0.23	0.35	4.51	0.34	1.04	350.62	272.13	40.81	2.05
Обед																
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	.250	2.76	2.9	20.31	120	0.12	0.06	16.5	0.94	1.2	24.27	64.75	24.36	0.99
2	Котлета куриная	669	.100	14.6	8.3	11	177	0.64	0.128	0.64	32	7.92	46.4	86.4	24	1.44
3	Гороховое пюре	409	.180	16	18	40	230	0.1	0	12	0.04	0	77	85	25	1
4	Икра свекольная	78	.60	1.14	4.46	6.88	70	0.02	0.04	4.72	0.14	0.2	20.92	28.66	14.18	0.84
5	Масло сливочное (на полив)	140110	.005	0.02	4.12	0.04	37	0	0	0	0.05	0	0.6	0.95	0.02	0.01
6	Сок в ассортименте	160234	.200	0.6	0	34	132	0.04	0.08	12	0.6	1.2	18	0	8	1.8
7	Хлеб дарницкий	200103	.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	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
	Итого по группе:			41	38	149	963	0.6	0.42	45.86	33.92	12.6	215.11	369.38	128.88	8.85

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	18	30	79	669	0.23	0.35	4.51	0.34	1.04	350.62	272.13	40.81	2.05

	обед		41	38	149	963	0.6	0.42	45.86	33.92	12.6	215.11	369.38	128.88	8.85
	ВСЕГО		59	68	228	1632	0.83	0.77	50.37	34.26	13.64	565.73	641.51	169.69	10.9

№
п/п

1-я неделя / 4. четверг

1	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак															
1	Сосиска отварная	536	.50	5.5	11.95	0.8	133	0	0	0	0	0	17.5	79.5	10	0.9
2	Каша геркулесовая молочная с маслом	138	.200	2.82	3.22	4.73	58	0.04	0.14	1.3	0.02	0.1	128.32	92.2	14.54	0.12
3	Масло сливочное	140113	.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	Масло сливочное (на полив)	140110	.005	0.02	4.12	0.04	37	0	0	0	0.05	0	0.6	0.95	0.02	0.01
5	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
6	Батон	299	.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:			12.18	28.84	51.67	512	0.09	0.17	1.3	0.16	0.105	155.31	201.64	30.48	1.53
	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	118.6	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	Помидоры свежие	100520	.50	0.5	0.2	3.2	14	3	1.7	20.8	16.7	2.2	1.1	0	3.8	3.8
5	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
6	Хлеб дарницкий	200103	.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	200103	.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	210103	.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:			39.37	35.34	180.51	1214.6	3.58	2.09	35.38	26.39	10.07	100.18	412.08	102.57	11.23

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	12	29	51	512	0.09	0.17	1.3	0.16	0.105	155.31	201.4	30.48	1.53
обед	39	35	180	1214.6	3.58	2.09	35.38	26.39	10.07	100.18	412.08	102.57	11.23
ВСЕГО	51	64	231	1726.6	3.67	2.26	36.68	26.55	10.18	255.49	613.48	133.05	12.76

1-я неделя / 5. пятница

№п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак															
1	Омлет натуральный	284	100/10	9.3	15.6	12.5	224.8	2.5	8.3	0.3	16.7	9.2	9.5	0	3.8	2.9
2	Каша молочная с маслом сливочным	159	.200/5	6.6	9.57	39.64	269	0.09	0.13	1.29	0.09	0.65	129.2	169.64	41.48	0.85
3	Масло сливочное	140113	.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	Кофейный напиток с молоком	958	.200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0	0	0	0	34	50	0	0
5	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42

6	Фрукты свежие	847	0.150	0.6	0.6	14.7	67	0.04	0.03	24.75	0.04	0.45	24	16.5	13.5	3.3
		Итого по группе:		22.36	38.77	119.17	899.8	2.81	8.61	26.34	16.92	10.775	185.11	268.49	63.83	7.49
		Обед														
1	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	129	.250	2.3	5.44	20.39	131	0.09	0.06	7.41	0.79	1.09	33.07	78.22	27.19	1.09
2	Котлеты рыбные	510	.100	14.68	7.41	14.8	185	0.25	0.1	0.73	22.15	3.61	26.85	156	27.2	0.96
3	Картофельное пюре	472	.180	3.83	6.67	26.3	185	0.19	0.15	31.12	0.1	2.02	55.16	116.1	39	1.45
4	Огурец свежий	100319	.50	0.4	0.1		7	1	1.1	5.6	0.6	0.8	1.2		1.8	1.7
5	Чай с сахаром	685	.200	0.26	0.06	15.22	59	0	0.01	2.9	0	0.09	8.05	9.78	5.24	0.91
6	Хлеб дарницкий	200103	.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	200103	.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 группе:		35	28	145	974	1.82	1.6	47.79	23.68	10	188.05	517.61	140.91	9.11

Итоги по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	22	38	119	899	2.81	8.6	26.34	16.98	10.77	185.11	268.49	63.83	7.49
обед	35	28	145	974	1.82	1.6	47.79	23.68	10	188.05	517.61	140.91	9.11
ВСЕГО	57	66	264	1873	4.63	10.2	74.13	40.66	20.77	373.16	786.1	204.74	16.6

2-я неделя / 1. понедельник

	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
№ п/п	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
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 отварные	516	.180	6.26	5.7	38.4	225	0.07	0.02	0	0.05	0.61	10.8	43.5	9.8	0.97			
	Сыр порционо	100102	.020	4.6	5.8	0	72	0.01	0.06	0.32	0.09	0.03	200	108	10	0.22			
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	200103	.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:			20.54	26.83	70.18	598	0.19	0.13	3.22	0.14	1.8	247.05	282.27	46.7	3.99
Обед																			
2	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			
3	Мясо тушёное школьное	169	.100/50	21	30	42	507	0.11	0	3.12	0.08	0	58	78	13	1			
4	Каша гречневая рассыпчатая	297	.180	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7			
5	Помидоры свежие	100520	50	0.5	0.2	3.2	14	3	1.7	20.8	16.7	2.2	1.1		3.8	3.8			
6	Кофейный напиток с молоком	958	.200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0	0	0	0	34	50	0	0			
7	Хлеб дарницкий	200103	.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	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35			
	Кондитерское изделие без крема	210103	.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:			47	60	191	1482	3.63	1.92	29.67	17.76	6.7	148.17	521.89	252.49	15.32

Итоги по группам

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак		20	27	70	598	0.19	0.13	3.22	0.14	1.8	247.05	282.27	46.7	3.99
обед		47	60	191	1482	3.63	1.92	29.67	17.76	6.7	148.17	521.89	252.49	15.32
ВСЕГО		67	87	261	2080	3.82	2.05	32.89	17.9	8.5	395.22	804.16	299.19	19.31

2-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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Завтрак															
2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	10.16	.200/5	6.81	16.4	28.7	288	0.14	0.16	1.29	0.16	0.4	141.78	210.56	60.84	1.42
3	Сыр порционнo	100102	.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	140113	.010	0.06	8.25	0.09	74	0.001	0.01	0	0.04	0.005	1.2	2	0.3	0.02
5	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
6	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
7	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
	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:			21	37	87	765	0.38	0.61	26.36	0.5	1.44	4.99	459.57	95.15	6.64
1	Обед															
2	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
3	Рыба тушенная с овощами	309	.100	32	1.8	2.7	127	0.05	0	0.5	0.03	0	43	7	31	1
4	Картофельное пюре	472	.180	3.86	6.67	26.3	185	0.19	0.15	31.12	0.1	2.02	55.16	116.1	39.6	1.45
5	Огурец свежий	100519	.50	0.4	0.1	1.3	7	1	1.1	5.6	0.6	0.8	1.2		1.8	1.7
6	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
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
8	Хлеб дарницкий	200103	.050	3.05	0.6	19.95	98	0.08	0.04	0	0	0	14.5	65	21	1.8
	Мучное изделие	109	.060	3.24	5.1	31.37	186	0.05	0.02	0	0	0.49	9.55	29.15	6.77	0.5
	Итого по группе:			47	58	143	943	1.63	1.4	37.22	1.59	5.19	197.52	335.74	146.07	9.21

Итоги по группам

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак		21	37	87	765	0.38	0.61	26.36	0.5	1.44	4.99	459.57	95.15	6.64
обед		47	58	143	943	1.63	1.4	37.22	1.59	5.19	197.52	335.74	146.07	9.21
ВСЕГО		68	95	230	1708	2.01	2.01	63.58	2.09	6.63	202.51	795.31	241.22	15.89

2-я неделя / 3. среда

№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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

1 **Завтрак**

2	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	159	.200/5	6.81	16.4	28.7	288	0.14	0.16	1.29	0.16	0.4	141.78	210.56	60.84	1.42
3	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
4	Кофейный напиток	958	.200	0.2	0.1	15.07	58	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04
5	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
	Кондитерское изделие без крема	210103	.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:			19	34	106	801	0.35	0.31	1,54	0,16	1,22	181,55	361,28	82,59	3,41
1	Обед															
2	Икра свекольная	78	.100	2.3	6.8	11.7	119	0.03	0	6.6	0	0	39	59	18	6.6
3	Суп картофельный с рисом и томатом	204	.250	2,37	4,2	20,61	122	0,09	0,06	9,02	0,92	1,12	27,73	70,48	27,59	1,02
4	Филе куриное с овощами	179	.100	17.73	1.6	3.8	105.7	0.09	0.06	2.4	0.09	0	21.3	220	24	2.13
5	Макаронные изделия отварные	516	.180	6.26	5.7	38.4	225	0.07	0.02	0	0.05	0.61	10.8	43.5	9.8	0.97
6	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
7	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35
8	Хлеб дарницкий	200103	.050	3.05	0.6	19.95	98	0.08	0.04	0	0	0	14.5	65	21	1.8
	Мучное изделие	109	.100	9.33	2.36	25.98	201	0.06	0.06	0.17	0	1.8	13.66	73.76	14.43	0.77
	Итого по группе:			46	27	161	1067	0,6	0,32	21,09	1,06	5,4	147,04	584,17	136,16	15,55

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	19	34	106	801	0.35	0.31	1,54	0,16	1,22	181,55	361,28	82,59	3,41
обед	46	27	161	1067	0,6	0,32	21,09	1,06	5,4	147,04	584,17	136,16	15,55
ВСЕГО	65	61	267	1868	0.95	0.63	22.63	1.22	6.62	328.59	945.45	48.75	18.86

2-я неделя / 4. четверг

	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		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Завтрак															
2	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
3	Каша молочная с маслом сливочным	84	.200	6.83	11.84	37.07	281	0.07	0.13	1.29	0.12	0.47	130.33	124.1	21.03	0.5
4	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
5	Батон	299	.050	3.31	1.15	23.55	112	0.16	0.14	0	0	0.47	11.21	30.45	5.01	0.42
	Йогурт в упаковке	230104	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:		15	19	81	559	0.36	0.32	1.73	0.19	1.3	196.92	279.7	65.32	3.034
1	Обед															
2	Борщ со сметаной	110	.250	2	4.06	11.2	100	0.05	0.06	11.5	0.98	0.7	42.78	55.17	27.15	1.3
3	Котлета мясная	608	.100	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
4	Каша гречневая рассыпчатая	297	.180	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7
5	Икра морковная	78	.100	2	5	10	94	0.06	0	5	0	0	51	55	38	12
6	Масло сливочное (на полив)	140110	.005	0.02	4.12	0.04	37	0	0	0	0.05	0	0.6	0.95	0.02	0.01
7	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
8	Хлеб дарницкий	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
9	Хлеб пшеничный	200103	.050	4.7	1.55	26	138	0.18	0.07	0	0	1.78	12	42.65	16.1	1.35

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 группе:		39	34	209	1311	0.56	0.36	108.79	1.15	7.53	68.61	638.17	314.6	23.76
Итоги по группам															
Группа			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак			15	19	81	559	0.36	0.32	1.73	0.19	1.3	196.92	279.7	65.32	3.034
обед			39	34	209	1311	0.56	0.36	108.79	1.15	7.53	68.61	638.17	314.6	23.76
ВСЕГО			54	53	290	1870	0.92	0.68	110.52	1.34	8.83	265.43	917.87	379.92	26.79

2-я неделя / 5. пятница																
№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак															
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 ячневая молочная аслом	384	.180	5.09	0.78	29.98	190	0.09	0.04	0	0.05	0.52	24.87	117.58	26.86	2
3	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19.96	76	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0.06
4	Хлеб пшеничный	200103	.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:			13.41	13.66	66.34	482	0.2	0.08	0	0.05	1.59	49.97	222.67	46.52	3.77
	Обед															
1	Рассольник ленинградский со сметаной	129	.250	2.17	5.7	20.27	132	0.09	0.05	8.46	0.85	1.04	32.83	69.88	28.45	1.01
2	Котлета куриная	669	.100	18.2	10.4	13.8	222	0.08	0.16	0.8	40	9.9	58	108	30	1.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.180	10.6	8.01	52.2	326	0.06	0.04	0	0.05	1.45	24.03	252.7	168.35	5.7
4	Помидоры свежие	100520	.50	0.5	0.2	3.2	14	3	1.7	20.8	16.7	2.2	1.1	0	3.8	3.8
5	Компот из свежих яблок	859	.200	0	0	14.97	57	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.04
6	Хлеб пшеничный	200103	.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	200103	.030	1.83	0.36	11.97	59	0.05	0.02	0	0	0	8.7	39	12.6	1.08
8	Кондитерское изделие без крема	210103	.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:			40.89	28.58	180.61	1132	3.51	2.05	30.31	57.6	16.72	144.22	537.1	264.04	15.23

Итоги по группам

Группа			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак			13	14	66	482	0.2	0.08	0.331	0.05	1.59	49.97	222.67	46.52	3.77
обед			41	28	181	1132	3.51	2.05	0.05	57.6	16.72	144.22	537.1	264.04	15.23
ВСЕГО			54	42	247	1614	3.71	2.13	0.381	57.65	18.31	194.19	759.77	310.56	19

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ

Итоги по группам

Группа			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак			173	301	824	6734	5.09	11.19	71.04	19.29	22.98	1890.19	2974.96	598.89	38.014
обед			418	372	173	8522	18.09	11.84	387.33	165.18	89	1574.37	4594.13	1899.1	132.42
ВСЕГО			591	673	997	15256	23.18	23.03	458.37	184.47	111.98	3464.56	7569.09	2498	170.43

Завтрак	20-25%		17.3	30.1	82.4	673.4	0.5	1.11	7.1	1.92	2.29	189.01	297.4	59.88	3.8
Обед	30-35%		41.8	37.2	17.3	855.2	1.8	1.18	38.73	16.51	8.9	157.4	459.41	189.91	13.24
Всего за 1 день			59.1	67.3	99.7	1528.6	2.3	2.29	45.83	18.44	11.19	346.41	756.9	249.8	17.04

Время приема пищи Завтрак 9,30 Обед 13,00

