

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный
санитарный врач по РТ (Татарстан)
в Зеленодольском районе г.Зеленодольска

Е.К.Агеева

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Зеленодольская школа №2
для детей с ограниченными возможностями
здоровья»

О.Н.Анисимова

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков и обедов для учащихся

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Зеленодольская школа №2 для детей с
ограниченными возможностями здоровья»

на 2020-2021 учебный год

с 7 до 11 лет

осень, зима

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

с 01.09.2020г.
с 7 до 11 лет

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Kкал)	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	Каша молочная рисовая с маслом сливочным		150/10	5,49	11,64	27,48	234	0,11	0,1	0,97	0,13	0,45	100,11	137,06	34,89	0,88
2	Сыр порционный		.020	4,6	5,8	0	72	0,01	0,06	0,32	0,09	0,03	200	108	10	0,22
3	Масло сливочное		.010	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	0,09	0,005	1,2	1,9	0,04	0,02
4	Чай с сахаром		.200	0,26	0,06	15,22	59	0	0,01	2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
5	Хлеб пшеничный		.030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81
Итого по группе:			7	26	58	522	0,23	0,22	4,19	0,26	1,64	31,56	282,43	60,09	2,84	

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	34,85	2,05
2	Гуляш из говядины	437	.080/50	24	22,1	5,76	320	0,06	0,18	3,90	0,09	3,72	16,2	18,65	6,14	0,38
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.150	8,85	6,69	43,49	272	0,06	0,04	0	0,05	1,22	20,02	210,59	140,29	4,73
4	Компот из сока в	135	.200	0,25	0	21,32	84	0,01	0,02	2	0	0,1	10,3	9	5	0,14
5	Огурец свежий	100/519	.50	0,4	0,1	1,3	7	1	1,1	5,6	0,6	0,8	1,2	1,8	1,7	1,7
6	Хлеб дарницкий	200/103	.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	200/103	.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:				51	40	150	1171	0,93	1,53	17,36	2,39	14,97	161,34	642,8	295,06	16,04

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	13	26	58	522	0,23	0,22	4,19	0,26	1,64	316,56	282,43	60,09	2,84
обед	51	40	150	1171	0,93	1,53	17,36	2,39	14,97	161,34	642,8	295,06	16,04
ВСЕГО	64	66	208	1693	0,93	1,75	21,55	2,65	16,61	477,9	925,23	355,15	18,93

1-я неделя / 2. вторник

Блюдо и Гарнир				Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	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		9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	159	150/10	4,43	10,99	31,58	242	0,04	0,1	0,97	0,12	0,52	94,81	118,25	27,05	0,42	
2	Запеканка творожная со сметаной	366	75/15	11,2	3,7	14,2	134	1,2		0,1	6,5		2,7		1	20,8	
3	Кисель	23	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06	
4	Масло сливочное	140/113	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	Хлеб пшеничный	200/103	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:														18,5	23,87	81,42	610	1,35	0,15	1,07	6,71	1,60	106,31	145,74	37,75	22,11
Обед																										
1	Икра морковная	78	.100	2	5	10	94	0,06	0	5	0	0	51	55	38	12										
2	Борщ с капустой и картофелем	110	.250	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	.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										
4	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										
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:				36	29	188	1163	0,54	0,28	47,45	0,44	6,29	212,43	517,9	151,65	10,8										

Итого по группам

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак		16	40	87	770	0,21	0,39	0,97	0,48	1,99	137,23	259,87	46,5	2,85
обед		36	29	188	1163	0,54	0,28	47,45	0,44	6,29	212,43	517,9	151,65	10,8
ВСЕГО		52	69	275	1933	0,75	0,67	48,42	0,48	8,28	349,66	777,77	198,15	13,65

1-я неделя / 3. среда

Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)				Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
1	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
																3	4	5
Завтрак																		
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	84	.150/10	4,91	10,93	26,37	221	0,05	0,1	0,97	0,12	0,34	97,62	91,72	15,39	0,36		
2	Йогурт в упаковке	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	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:				17	27	70	596	0,22	0,32	4,19	0,3	0,93	318,08	241,85	13	26		
Обед																		

Обед

1	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
2	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
3	Котлета куриная	669	.080	14,6	8,3	11	177,6	0,064	0,128	0,64	32	7,92	46,4	86,4	24	1,44
4	Гороховое пюре	409	.150	13,3	15	33,3	229	0,08	0	9,99	0,03	0	64,1	70,8	20,8	0,83
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 группам				39	35	143	962	0,58	0,42	43	34	12,3	202	355	124	7,6

Итого по группам

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак		17	27	70	596	0,22	0,32	4,19	0,3	0,93	318,08	241,85	13	26

1-я неделя / 4. четверг

Итоги по группам

1-я неделя / 5. пятница

Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)				Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.		Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4													
Завтрак																	
1	Омлет натуральный	284	100/10		9,3	15,6	12,5	2,5	8,3	0,3	16,7	9,2	9,5	0	3,8	2,9	
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	159	150/5		4,95	7,18	29,73	0,07	0,1	0,97	0,07	0,49	96,9	127,23	31,11	0,64	
3	Масло сливочное	140113	.010		0,05	8,25	0,08	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	0,02	0	0	0	0	34	50	0	0	
5	Батон	299	.050		3,31	1,15	23,55	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:				20,71	36,38	109,26	832,8	2,79	8,58	26,02	16,90	10,62	176,81	226,08	53,46	7,28
Обед																
1	Рассольник ленинградский, со сметаной	129	250	2,3	5,44	20,39	131	0,09	0,06	7,41	0,79	1,09	33,07	78,22	27,19	1,09
2	Котлеты рыбные	510	80	11,7	5,93	11,8	148	0,19	0,14	0,59	17,71	2,89	21,48	125,52	21,76	0,76
3	Картофельное пюре	472	150	3,22	5,56	22	155	0,16	0,13	25,94	0,09	1,59	45,97	96,75	33	1,21
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	0,91
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:				31	25	137	907	1,73	1,62	68,49	19,43	8,95	173,49	447,78	129,47	8,67

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	20,71	36,38	109,26	832,8	2,79	8,58	26,02	16,9	10,62	176,81	226,08	53,46	7,28
обед	31	25	137	907	1,73	1,62	68,49	19,43	8,95	173,49	447,78	129,47	8,67
ВСЕГО	51,71	61,38	246,26	1739,8	4,52	10,2	94,51	36,33	19,57	350,3	673,86	182,93	15,95

2-я неделя / 1. понедельник

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																		
1	Сосиска отварная	60	6,6	14,34	0,96	159	0	0	0	0	0	21	95,4	12	1,08			
2	Макаронные изделия отварные	150	5,22	4,79	32,03	188	0,06	0,02	0	0,05	0,51	9,03	36,26	8,17	0,81			
3	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0,01	2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91			
4	Сыр	020	4,6	5,8	0	72	0,01	0,06	0,32	0,09	0,03	200	108	10	0,22			
5	Хлеб пшеничный	030	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81			
Итого по группе:			19,5	25,92	63,81	561	0,18	0,13	3,22	0,14	1,7	245,28	275,03	45,07	3,83			

Итого по группам

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

завтрак			19	25	63	561	0,18	0,13	3,22	0,14	1,7	245	275	45,07	3,83
обед			41	52	175	1327	3,61	1,92	29	17,83	6,55	133	464	222,43	14,21
ВСЕГО			60	77	238	1888	3,79	2,05	32,22	17,97	8,25	378	739	267,5	18,04

2-я неделя / 2. вторник

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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	154	.150/10	5,11	12,37	21,58	216	0,11	0,12	0,97	0,12	0,3	106,34	157,92	45,63	1,07		
2	Сыр порционный	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	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	0,09	0,005	1,2	1,9	0,04	0,02		
4	Яйцо варёное вкрутую	424	.048/1шт	6,1	5,52	0,34	75	0,03	0,21	0	0,12	0,09	26,4	92,16	5,76	1,2		
5	Кисель из концентрата	23	.200	0	0	19,96	76	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,06		
6	Батон	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		
7	Фрукты свежие	847	.0150	0,6	0,6	14,7	67	0,04	0,03	24,75	0,04	0,45	24	16,5	13,5	3,3		
Итого по группе:				19	32	88	716	0,28	0,56	26,04	0,46	1,53	360,7	377,17	65,4	5,87		
Обед																		
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	124	.250	1,81	5,57	7,8	93	0,05	0,04	18,35	0,86	0,81	45,81	50,04	21,4	0,81		
2	Рыба тушеная с овощами	309	.80	25,6	1,44	2,16	101	0,04	0	0,4	0,02	0	34,4	5,6	24,8	0,8		
3	Картофельное пюре	472	.150	3,22	5,56	22	155	0,16	0,13	25,94	0,09	1,89	45,97	96,75	33	1,21		
4	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	0,64		
5	Компот из сухофруктов	588	.200	0,36	0	28,17	109	0,03	0,02	0	0	0,1	16,3	25,8	8,4	0,64		
6	Хлеб пшеничный	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	.050	3,05	0,6	19,95	98	0,08	0,04	0	0	0	14,5	65	21	1,8		
8	Мучное изделие	109	.060	3,24	5,1	31,37	186	0,05	0,02	0	0	0,49	9,55	29,15	6,77	0,5		
Итого по группе:				36	29	189	1170	1,54	1,38	50,29	1,04	7,01	213,63	517,9	153,45	8,81		
Итого по группам:																		

2-я неделя / 3. среда

Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)				Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
1	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда г.	Белки	Жиры	Углеводы	(Ккал)	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	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	159	150/10	5,11	12,37	21,58	216	0,11	0,12	0,97	0,12	0,3	106,34	157,92	45,63	1,07			

2	Запеканка творожная со сметаной	366	75/15	11,2	3,7	14,2	134	1,2	0,1	6,5	2,7	1	20,8
3	Кофейный напиток	958	.200	0,2	0,1	15,07	58	0	0	0	0,3	0	0,04
4	Батон	299	.050	3,31	1,15	23,55	112	0,16	0,14	0	0,47	30,45	5,01
5	Кондитерское изделие без крема	210103	.050	2,89	2,36	38,2	184	0,05	0,01	0,25	0	24,87	4,74
Итого по группе:				22	20	112	704	1,52	0,27	1,32	6,62	213,24	56,38
Обед													
1	Икра свекольная	78	.60	1,14	4,46	6,88	70	0,02	0,04	4,72	0,14	20,92	28,66
2	Суп картофельный с рисом и томатом	204	.250	2,37	4,2	20,61	122	0,09	0,06	9,02	0,92	27,73	70,48
3	Филе куриное с овощами	179	.75/10/10	13,3	1,2	2,9	79,3	0,07	0,5	1,8	0,07	0	16
4	Макаронные изделия отварные	516	.150	5,22	4,79	32,03	188	0,06	0,02	0	0,05	0,51	9,03
5	Чай с сахаром	685	.200	0,26	0,06	15,22	59	0	0,01	2,9	0	0,09	8,05
6	Хлеб пшеничный	200103	.050	4,7	1,55	26	138	0,18	0,07	0	0	1,78	12
7	Хлеб дарницкий	200103	.050	3,05	0,6	19,95	98	0,08	0,04	0	0	14,5	65
8	Мучное изделие	109	.100	9,33	6,73	25,98	201	0,06	0,06	0,17	0	1,8	13,66
Итого по группе:				39	23	149	955	0,56	0,8	18,61	1,18	5,5	121,89
Итого по группам													

Группа		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак		22	20	112	704	1,52	0,27	1,32	6,62	1,12	127,81	213,24	56,38	22
обед		39	23	149	955	0,56	0,8	18,61	1,18	5,5	121,89	491,59	124,71	9,1
ВСЕГО		61	43	261	1659	2,08	1,07	19	7,8	6,62	249	704,83	181,09	32

2-я неделя / 4. четверг																		
№ п/п	Блюдо и Гарнир	Пищевые вещества, (г)				Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		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	Омлет натуральный		284	.110	1,21	1,22	1,37		21	0,01	0,06	0,18	0,02	0,04	39,8	33,44	4,65	0,14
2	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		84	.150	5,12	8,8	27,8		211	0,05	0,1	0,96	0,09	0,35	97,7	93,08	15,77	0,38
3	Чай с сахаром		685	.200	0,2	0,05	15,01		57	0	0,01	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
4	Батон		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
5	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:				13	12	72		458	0,27	0,32	1,49	0,11	1,29	161,22	190,04	34,6	2,25
Обед																		
1	Борщ со сметаной		110	.250	2	4,06	11,2		100	0,05	0,06	11,5	0,98	0,7	42,78	55,17	27,15	1,3
2	Котлета мясная		608	.080	17,09	11,29	58,49		413,6	0,09	0,11	0,29	0	3,2	29,1	149,2	27,88	1,73
3	Икра морковная		78	.100	2	5	10		94	0,06	0	5	0	0	51	55	38	12
4	Каша гречневая рассыпчатая		297	.150	8,83	6,68	43,5		272	0,05	0,03	0	0,04	1,21	20,03	210,58	140,29	4,79
5	Масло сливочное (на полив)		140110	.005	0,02	4,12	0,04		37	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01
6	Напиток из сока		135	.200	0,25	0	21,32		84	0,01	0,02	2	0	0,1	10,3	9	5	0,14
7	Хлеб дарницкий		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
9	фрукты свежие		847	.150	1,35	0,3	12,15		60	0,06	0,04	90	0,07	0,3	51	34,5	19,5	0,45

Итого по группам														38	33	194	1257	0.55	0.35	108	0.258	7.29	225.51	596	286.54	22
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	----	-----	------	------	------	-----	-------	------	--------	-----	--------	----

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	13	12	72	458	0.27	0.32	1.49	0.11	1.29	161.22	190.04	34.6	2.25
обед	38	33	194	1257	0.55	0.35	108	0.258	7.29	225.51	596	286.54	22
ВСЕГО	51	45	266	1715	0.82	0.67	109	0.36	8.58	386	786	321.14	24.25

2-я неделя / 5. пятница

Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)				Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	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	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 с маслом	384	150	4,25	4,82	24,99	159	0,08	0,04	0	0,05	0,44	20,73	97,99	22,39	1,67	
3	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	30	2,82	0,93	15,6	83	0,11	0,04	0	0	1,07	7,2	25,59	9,66	0,81	
Итого по группе:				12,57	17,7	61,35	451	0,19	0,08	0	0,05	1,51	45,3	203,08	42,05	3,44	
Обед																	

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	.80	11.68	6.64	8.8	142	0.05	0.1	0.51	25.6	6.33	37.12	69.12	19.2	1.15
3	Каша гречневая рассыпчатая	297	.150	8.83	6.68	43.5	272	0.05	0.03	0	0.04	1.21	20.03	210.58	140.29	4.75
4	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	
5	Компот из свежих яблок	859	.200	0	0	14.97	57	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:				32.6	23.49	166.91	998	3.47	1.98	30.02	43.19	12.91	119.34	456.1	225.18	13.63

Итого по группам													
Группа													
	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	13	18	61	451	0.19	0.08	0	0.05	1.51	45.83	203.08	42.05	3.44
обед	33	23	166	998	3.47	1.98	30.02	43.19	12.91	119.34	456.1	225.18	13.63
ВСЕГО	46	41	227	1449	3.66	2.06	30.02	43.24	14.42	165.17	659.18	267.23	17.07

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ

Итого по группам													
Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	164	284	770	6109	5.97	11.01	68.42	25.34	22.94	2012.84	2446.41	443.36	77.88
обед	383	324	1671	8231	17.09	12.37	446.88	146.15	91.84	1662.81	4900.71	1815.1	122.09
ВСЕГО	547	588	2441	14340	23.06	23.38	515.3	171.49	114.78	3675.65	7347.12	2258.4	199.97

Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23		44,68		14,61		9,18		166,28		490,07		181,51										
				54,7		58,8		244,1		1434		2,3		2,33		51,53		17,14		11,47		367,56		734,71		225,84		19,99						
Начальная школа																																		
Завтрак																																		
Обед		20, 25%		26,4		77		610,9		0,59		1,1		6,84		2,53		2,29		201,28		734,71		44,33										
Всего за 1 день		30-35%		38,3		167,1		823,1		1,7		1,23																						

Время приема пищи - завтрак 8,40 Обед 12,10