

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
«Средняя школа № 28»

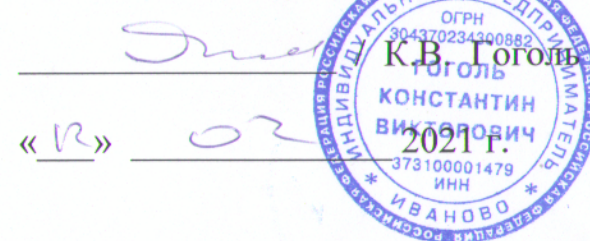


/ Н.М. Балакирева

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель Гоголь К.В.



« 12 »

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для двухразового питания детей на основании Сборника рецептов 2018 года

| Понедельник, Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Каша пшенная с маслом сливочным | 150/7,5 | 132 | 4,4 | 5,9 | 15,2 | 5,02 | 7,22 | 0,06 | 0,63 | 7,22 | 0,3 | 0,04 | 0,004 | 0,13 | - |
| | Сыр порционно | 20 | 71 | 4,99 | 5,49 | 0,44 | - | - | 0,07 | 2 | 6 | 20 | 0,14 | 0,2 | 11 | 0,11 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 10 | 0,05 | 0,02 | | | 3 | 2,4 | 0,04 | | 3,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте | 40 | 186 | 3 | 7,4 | 7,4 | 26,8 | 0,48 | 2,12 | | 3,8 | | 1,16 | 4,68 | 2 | |
| 712 | Чай сладкий | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | Щи из свежей капусты | 250 | 150,5 | 8,66 | 9,08 | 7,75 | 0,79 | 0,07 | 0,12 | 17,53 | 2,14 | 306,61 | 50,71 | 0,87 | 21,28 | 48,67 |
| 299 | Макароны отварные | 150 | 135 | 10,4 | 1,13 | 74,9 | 0,49 | 0,36 | 0,13 | . | 3,4 | 24,03 | 5,66 | 0,53 | 5,35 | 23,54 |
| | Филе куриное тушеное в соусе | 50/50 | 133 | 17,5 | 6 | 1,1 | - | 1,32 | 1,1 | - | 10,86 | - | 0,22 | 2,2 | 6,08 | 6,04 |
| | Овощи сезонные | 30 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| | Язычок слоеный, бантик | 50 | 186 | 3 | 7,4 | 7,4 | 26,8 | 0,48 | 2,12 | | 3,8 | | 1,16 | 4,68 | 2 | |
| 639 | Сок в ассортименте | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 107 | 3,83 | 1,48 | 21,02 | - | 13 | 8,37 | 0,18 | 8,55 | 0,18 | 3,29 | 7,07 | 4,5 | 29,25 |
| | Итого: | | 828,5 | 45,77 | 25,85 | 137,91 | 28,11 | 22,35 | 14,57 | 20,31 | 33,71 | 426,57 | 80,67 | 24,07 | 55,61 | 158,52 |
| Вторник, Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | Макароны отварные | 150 | 135 | 10,4 | 1,13 | 74,9 | 0,49 | 0,36 | 0,13 | . | 3,4 | 24,03 | 5,66 | 0,53 | 5,35 | 23,54 |
| | Сосиска отварная | 50 | 152 | 6,27 | 12,57 | 0,96 | - | 2,54 | 1,66 | - | 4,6 | - | - | - | - | - |
| 714 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 98 | - | - | 25 | - | - | - | - | - | 1,02 | 0,68 | 0,1 | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | Сыр порционно | 20 | 71 | 4,99 | 5,49 | 0,44 | - | - | 0,07 | 2 | 6 | 20 | 0,14 | 0,2 | 11 | 0,11 |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Суп – лапша куриная | 250 | 221 | 10,92 | 10,4 | 21,32 | 0,5 | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 2,75 | 113,04 | 21,11 | 1,04 | 12,64 | 82,63 |
| 220 | Пюре картофельное | 150 | 111 | 3,3 | 1,2 | 23,1 | | | | | | | | | | |
| 466 | Котлета рубленая из говядины | 80 | 104 | 6,3 | 7,05 | 3,75 | 1,25 | 5,2 | 6 | 0,95 | 10,5 | - | 1,5 | 3,5 | 2,45 | 9 |
| | Овощи сезонные | 20 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| | Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо) | 75 | 220 | 4,88 | 7,31 | 35 | 0,01 | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 0,62 | 63,97 | 13,45 | 0,68 | 7,77 | 47,95 |
| 639 | Напиток из свежих ягод | 200 | 108 | | | 27 | - | - | - | 44,4 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 107 | 3,83 | 1,48 | 21,02 | - | 13 | 8,37 | 0,18 | 8,55 | 0,18 | 3,29 | 7,07 | 4,5 | 29,25 |
| | Итого: | | 1381 | 51,69 | 46,98 | 244,09 | 2,48 | 22,52 | 18,02 | 56,46 | 37,52 | 296,54 | 59,23 | 26,22 | 53,71 | 213,48 |

Среда, Первая неделя

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
|------------------------|---|---------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 768 | Блинчики Минутка со сгущенкой | 100/20 | 296 | 9,1 | 43,81 | 43,81 | 8,97 | 6,11 | 15,99 | 0,78 | 12,48 | 0,52 | 17,16 | 5,33 | 6,11 | - |
| 714 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 98 | - | - | 25 | - | - | - | - | - | 1,02 | 0,68 | 0,1 | - | - |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 150 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 165 | 14,3 | 2,6 | 21,06 | 40,56 | 5,2 | 2,86 | 13,52 | 5,98 | 2,08 | 1,82 | 3,9 | 5,46 | - |
| 282 | Рис отварной с масло сливочным | 150 | 207 | 5,1 | 1,8 | 42,6 | - | 11,1 | 2,4 | - | - | - | 3,15 | 7,95 | 20,1 | - |
| 364 | Биточек из горбуши, трески | 80 | 70 | 9,6 | 3,6 | 0,05 | 3,45 | 6 | 5,5 | 0,4 | 19 | 150 | 13 | 2,5 | 13 | 99 |
| | Овощи сезонные | 30 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| | Сосиска в тесте | 75 | 237 | 7,88 | 14,03 | 20,25 | 1,05 | 8,33 | 9 | - | 14,85 | - | 2,1 | 6,53 | 2,7 | - |
| 639 | Напиток из свежих ягод в ассортименте | 200 | 108 | | | 27 | - | - | - | 44,4 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 107 | 3,83 | 1,48 | 21,02 | - | 13 | 8,37 | 0,18 | 8,55 | 0,18 | 3,29 | 7,07 | 4,5 | 29,25 |
| | Итого: | | 1395 | 52,39 | 68,33 | 221,73 | 54,26 | 58,16 | 48,54 | 67,38 | 66,74 | 228,1 | 57,48 | 50,5 | 63,03 | 178,5 |

| Четверг, Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Вермишель отварная | 150 | 147 | 5,4 | 0,6 | 30 | | 4,05 | 0,9 | - | 6,75 | - | 1,05 | 0,53 | 2,25 | 34,5 |
| 398 | Биточек из говядины | 80 | 104 | 6,3 | 7,05 | 3,75 | 1,25 | 5,2 | 6 | 0,95 | 10,5 | - | 1,5 | 3,5 | 2,45 | 9 |
| | Яйцо вареное | 40 | 32 | 2,45 | 2,32 | 0,14 | 0,06 | 0,03 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 29,4 | 1,12 | 0,15 | 2,24 | 7,17 |
| | Мармелад натуральный | 20 | 68 | 0,44 | 0,5 | 15,46 | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 0,4 | 2 | 1 |
| 712 | Кисель из концентратов | 200 | 98 | - | - | 25 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Кукуруза, зеленый горошек консервированный отварной | 20 | 11,6 | 0,6 | 0,1 | 1,46 | 1,68 | 1,02 | 0,26 | 1,74 | 1 | 1,74 | 0,4 | 1,44 | 0,96 | 0,12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Борщ из свежей капусты | 250 | 82 | 5,72 | 1,3 | 11,18 | | 0,06 | 0,3 | 9,54 | 1,94 | 335,84 | 50,76 | 1,24 | 24,48 | 52,81 |
| 220 | Пюре картофельное | 150 | 111 | 3,3 | 1,2 | 23,1 | 0,14 | 0,18 | 0,16 | 6,84 | 1,8 | 354,74 | 61,94 | 1,4 | 37,4 | 107,88 |
| 404 | Голень куринная отварная | 70 | 242,9 | 23,6 | 16,3 | 0,59 | 0,03 | 0,06 | 1,66 | 4,72 | 4,6 | - | 4,7 | 1,57 | 22,86 | 158,3 |
| 115 | Зеленый горошек | 40 | 11,6 | 0,6 | 0,1 | 1,46 | 1,68 | 1,02 | 0,26 | 1,74 | 1 | 1,74 | 0,4 | 1,44 | 0,96 | 0,12 |
| 797 | Плюшка с маком | 50 | 146 | 0,65 | 4,85 | 25 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 639 | Напиток из свежих ягод в ассортименте | 200 | 108 | | | 27 | - | - | - | 44,4 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 1267,1 | 52,54 | 35,64 | 182,82 | 4,84 | 25,82 | 15,64 | 70,53 | 38,25 | 727,46 | 131,63 | 19,71 | 97,92 | 429,4 |

| Пятница, Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150/7,5 | 150 | 6,3 | 0,6 | 27,9 | 0,15 | 10,2 | 4,35 | - | 14,25 | - | 1,5 | 18,6 | 25,2 | 0,06 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 10 | 0,05 | 0,02 | | | 3 | 2,4 | 0,04 | | 3,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 107 | 3,83 | 1,48 | 21,02 | - | 13 | 8,37 | 0,18 | 8,55 | 0,18 | 3,29 | 7,07 | 4,5 | 29,25 |
| 714 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Мармелад натуральный | 20 | 68 | 0,44 | 0,5 | 15,46 | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 0,4 | 2 | 1 |
| | Йогурт, творожок порционно | 115 | 122 | 2,2 | 5 | 17 | | | | | | | | | | |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Рассольник Ленинградский | 250 | 138 | 3,38 | 4,42 | 8,32 | 0,93 | 0,05 | 0,1 | 5,1 | 1,59 | 26,6 | 11 | - | 13,7 | 37,1 |
| 282 | Капуста тушеная | 150 | 207 | 5,1 | 1,8 | 42,6 | 21,44 | 0,1 | 0,02 | - | 0,43 | 25,92 | 0,9 | 0,34 | 12,1 | 39,5 |
| 472 | Котлета рубленая из птицы, говядины | 80 | 149 | 18,26 | 6,82 | 3,52 | 2,97 | 0,44 | 2,75 | - | 1,98 | - | 0,66 | 1,54 | 0,33 | 0,5 |
| | Овощи сезонные | 30 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| 797 | Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо) | 75 | 220 | 4,88 | 7,31 | 35 | 0,01 | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 0,62 | 63,97 | 13,45 | 0,68 | 7,77 | 47,95 |
| 639 | Напиток из свежих ягод | 200 | 108 | | | 27 | | | | 44,4 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 1617 | 49,03 | 44,15 | 243,46 | 35,73 | 39,44 | 22,79 | 57,91 | 38,16 | 223,22 | 61,61 | 54,21 | 86,16 | 239,43 |

| Понедельник, Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Каша пшенная с маслом сливочным | 150/7,5 | 132 | 4,4 | 5,9 | 15,2 | 5,02 | 7,22 | 0,06 | 0,63 | 7,22 | 0,3 | 0,04 | 0,004 | 0,13 | - |
| | Сыр порционнo | 20 | 71 | 4,99 | 5,49 | 0,44 | - | - | 0,07 | 2 | 6 | 20 | 0,14 | 0,2 | 11 | 0,11 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 10 | 0,05 | 0,02 | | | 3 | 2,4 | 0,04 | | 3,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Кондтерское изделие в ассортименте | 40 | 186 | 3 | 7,4 | 7,4 | 26,8 | 0,48 | 2,12 | | 3,8 | | 1,16 | 4,68 | 2 | |
| 712 | Чай сладкий | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | Щи из свежей капусты | 250 | 150,5 | 8,66 | 9,08 | 7,75 | 0,79 | 0,07 | 0,12 | 17,53 | 2,14 | 306,61 | 50,71 | 0,87 | 21,28 | 48,67 |
| 299 | Вермишель отварная | 150 | 135 | 10,4 | 1,13 | 74,9 | 0,49 | 0,36 | 0,13 | | 3,4 | 24,03 | 5,66 | 0,53 | 5,35 | 23,54 |
| 443 | Гуляш из говядины | 40/37,5 | 198 | 14,96 | 13,27 | 4,46 | 0,11 | 0,07 | 0,13 | 0,94 | 2,24 | 59,75 | 13,21 | 0,32 | 46,52 | 232,64 |
| | Овощи сезонные | 30 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,13 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| | Кондтерское изделие в ассортименте | 40 | 186 | 3 | 7,4 | 7,4 | 26,8 | 0,48 | 2,12 | | 3,8 | | 1,16 | 4,68 | 2 | |
| 639 | Сок в ассортименте | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 15224,7 | 575,58 | 543,46 | 2315,03 | 363,1 | 391,18 | 263,22 | 582,91 | 500,62 | 4394,62 | 904,91 | 424,868 | 857,79 | 2920,89 |

| Вторник, Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 326 | Запеканка творожная со сметанным соусом | 100/20 | 346 | 24,12 | 16,32 | 24,24 | 0,2 | 0,08 | 0,29 | 0,49 | 0,54 | 137,53 | 156,73 | 0,91 | 26,57 | 227,17 |
| 797 | Хлеб Бриошь | 20 | 69 | 1,92 | 1,18 | 12,01 | 7 | 3,6 | 1,4 | 6,5 | 0,38 | 27,1 | 5,5 | 0,35 | 7,3 | 14,9 |
| | Масло шоколадное | 20 | 109 | 9 | 5,56 | 5,56 | 7,3 | 0,34 | 1,1 | - | 1,8 | - | 0,76 | 6,28 | 5,3 | 0,6 |
| 712 | Чай с сахаром | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Борщ из свежей капусты | 250 | 82 | 5,72 | 1,3 | 11,18 | 9,62 | 5,2 | 3,12 | 9,88 | 14,82 | 9,88 | 3,64 | 6,76 | 8,32 | 0,13 |
| 442 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 150 | 206 | 14,74 | 12,28 | 15,11 | 0,09 | 0,15 | 0,17 | 18,77 | 3,6 | 302 | 18,39 | 0,94 | 22,16 | 56,67 |
| | Овощи сезонные | 40 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| 807 | Сосиска в тесте | 75 | 237 | 7,88 | 14,03 | 20,25 | 1,05 | 8,33 | 9 | - | 14,85 | - | 2,1 | 6,53 | 2,7 | - |
| 639 | Напиток из свежих ягод | 200 | 108 | | | 27 | - | - | - | 44,4 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 1373 | 67,86 | 52,39 | 160,73 | 25,49 | 33,22 | 22,21 | 88,24 | 46,73 | 576,06 | 211,53 | 47,31 | 92,91 | 379,74 |

| Среда, Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | Рожки отварные | 150 | 135 | 10,4 | 1,13 | 74,9 | 0,49 | 0,36 | 0,13 | . | 3,4 | 24,03 | 5,66 | 0,53 | 5,35 | 23,54 |
| | Сосиска отварная | 60 | 152 | 6,27 | 12,57 | 0,96 | - | 2,54 | 1,66 | - | 4,6 | - | - | - | - | - |
| 714 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | Мармелад натуральный | 17 | 57,8 | 0,37 | 0,42 | 13,14 | - | - | - | - | - | 3,4 | 3,4 | 0,34 | 1,7 | 0,85 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Суп молочный с макаронами | 250 | 163 | 7 | 6,75 | 19,25 | 0,06 | 0,08 | 0,2 | 11,63 | 0,37 | 207,63 | 161,43 | 0,46 | 21,15 | 130,28 |
| 220 | Пюре картофельное | 100 | 111 | 3,3 | 1,2 | 23,1 | | | | | | | | | | |
| 466 | Биточек рубленый из птицы | 40 | 104 | 6,3 | 7,05 | 3,75 | 1,25 | 5,2 | 6 | 0,95 | 10,5 | - | 1,5 | 3,5 | 2,45 | 9 |
| 802 | Ватрушка с творогом | 75 | 213 | 8,48 | 7,73 | 27,15 | 4,5 | 3,3 | 6,75 | 0,15 | 10,5 | - | 6,75 | 2,03 | 2,03 | 0,7 |
| 639 | Компот из кураги | 200 | 67 | 1,2 | - | 30,96 | 0,7 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 0,6 | 34,8 | 32,4 | 0,4 | 21 | 29,2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 1211,8 | 47,4 | 38,52 | 237,29 | 7,2 | 27 | 21,89 | 19,23 | 40,61 | 298,91 | 224,05 | 32,5 | 67,24 | 252,84 |

| Четверг, Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | 150 | 111 | 3,3 | 1,2 | 23,1 | 0,14 | 0,18 | 0,16 | 6,84 | 1,8 | 354,74 | 61,94 | 1,4 | 37,4 | 107,88 |
| 466 | Котлета рубленая из говядины | 70 | 127 | 8 | 9 | 10 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | | 1,63 | 98,7 | 14,02 | 0,75 | 12,08 | 66,08 |
| | Овощи сезонные | 20 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте | 40 | 186 | 3 | 7,4 | 7,4 | 26,8 | 0,48 | 2,12 | | 3,8 | | 1,16 | 4,68 | 2 | |
| 651 | Кисель из концентратов | 200 | 98 | - | - | 25 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп гороховый | 250 | 165 | 14,3 | 2,6 | 21,06 | 40,56 | 5,2 | 2,86 | 13,52 | 5,98 | 2,08 | 1,82 | 3,9 | 5,46 | - |
| 282 | Рис отварной | 150 | 207 | 5,1 | 1,8 | 42,6 | - | 11,1 | 2,4 | - | - | - | 3,15 | 7,95 | 20,1 | - |
| | Филе куриное тушеное в соусе | 50/50 | 133 | 17,5 | 6 | 1,1 | - | 1,32 | 1,1 | - | 10,86 | - | 0,22 | 2,2 | 6,08 | 6,04 |
| | Овощи сезонные | 20 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| 797 | Плюшка с маком | 50 | 146 | 0,65 | 4,85 | 25 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 639 | Напиток из свежих ягод | 200 | 108 | | | 27 | - | - | - | 44,4 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 1447 | 56,53 | 34,57 | 213,84 | 67,89 | 33,85 | 15,84 | 75,36 | 34,83 | 600,32 | 112,97 | 42,32 | 102,44 | 280,5 |

| Пятница, Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | Выход,г | ккал | белки | жиры | углев. | А | В1 | В2 | С | РР | калий | кальц | железо | магний | фосфор |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Каша овсяная с маслом сливочным | 150/7,5 | 137 | 4,6 | 6,4 | 15 | 3,9 | 6,15 | 8,1 | 11,85 | 7,65 | 1,56 | 11,4 | 4,2 | 8,7 | - |
| | Йогурт Фруттис 5%-8% | 100 | 122 | 2,2 | 5 | 17 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Масло сливочное (шоколадное, крестьянское) | 20 | 57 | 4,5 | 3,01 | 2,98 | 3,6 | 0,21 | 0,6 | - | 0,92 | - | 0,34 | 3,14 | 2,6 | 0,3 |
| 714 | Чай фруктовый ягодный | 200 | 57 | 0,2 | 0,05 | 15,1 | - | - | 0,01 | 0,1 | 0,08 | 25,25 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,77 |
| | Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви) | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 0,2 | 1,3 | 1,7 | 5,6 | 1 | 3,8 | 1,9 | 12,8 | 3 | - |
| | ОБЕД | | | | | | | - | | | | | | | | |
| 170 | Суп – лапша куриная | 250 | 221 | 10,92 | 10,4 | 21,32 | 0,5 | 0,02 | 0,02 | 0,8 | 0,59 | 36,1 | 8,1 | 0,2 | 4,1 | 15,9 |
| 299 | Рожки отварные | 150 | 135 | 10,4 | 1,13 | 74,9 | 0,49 | 0,36 | 0,13 | . | 3,4 | 24,03 | 5,66 | 0,53 | 5,35 | 23,54 |
| | Филе запеченное под сыром | 50/20 | 133 | 17,5 | 6 | 1,1 | - | 1,32 | 1,1 | - | 10,86 | - | 0,22 | 2,2 | 6,08 | 6,04 |
| | Овощи сезонные | 30 | 7 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 2,5 | 0,1 | 70,5 | 11,5 | 0,3 | 7 | 21 |
| | Кондитерское изделие в ассортименте | 40 | 186 | 3 | 7,4 | 7,4 | 26,8 | 0,48 | 2,12 | | 3,8 | | 1,16 | 4,68 | 2 | |
| | Напиток из свежих ягод | 200 | 108 | | | 27 | - | - | - | 44,4 | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,78 | 0,66 | 9,34 | | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 52 | 1,7 | 0,66 | 9,34 | - | 7,1 | 2,7 | | 4,78 | - | 2,88 | 4,02 | 1,16 | 29,25 |
| | Итого: | | 1368 | 59,38 | 41,72 | 221,42 | 35,52 | 31,16 | 21,9 | 65,25 | 42,74 | 161,24 | 54,17 | 44,51 | 50,55 | 155,3 |