



«Согласовано»:  
 Директор МБОУ «СОШ № 59»

Е.Н.Несговорова



«Утверждаю»:  
 Директор МУИ «Комбинат питания»

А. Щербин

**Примерное двенадцатидневное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте 12-18 лет (завтрак 20%, обед 30%).**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом сливочным 10/15 (хлеб 15г, масло сливочное 10г)	25	1,5	7,4	7,06	100,84	0,02	0	0,04	6,7	30,3	11	0,3	
437	Филе куриное «Нежность» (60/50) (грудка куриная 81,6г., лук 20г., морковь 20г., мука 2г., масло растительное 2,5г., томат. паста 5г., сметана 7г., соль 0,5г.)	110	14,6	7,24	5,5	224	0,09	4,5	0,03	28	33,3	6,5	0,3	
516	Макароны отварные (макаронные изделия-63г., масло сливочное-6,5г., соль-0,5г.)	180	6,6	5,3	41,7	251,9	0,15	0	0	19,4	76,6	8,4	1,7	
ТТК №1	Компот из кураги (курага-30г., сахар-10г.)	200	1		24,8	98,09	0,07	0,8	0,07	32	30	21	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	0,7	21,3	109,3	0,1			19,8	109,8	32,4	2,55	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,7	67,5	0,04	248	0,04	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>725</b>	<b>28,6</b>	<b>21,24</b>	<b>116,06</b>	<b>851,63</b>	<b>0,47</b>	<b>253,3</b>	<b>0,18</b>	<b>129,9</b>	<b>296,5</b>	<b>92,8</b>	<b>8,79</b>	<b>71</b>
<b>Обед</b>														
221	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 250/20 (картофель-45г., горох-15г., лук-10г., морковь-10г., масло растительное-2,5 гр., соль-0,5г., сухарики 20г.)	270	4,3	2,9	15,5	105,3	0,2	4,5	0,01	81,9	85	6,1	0,2	
451	Биточки из говядины (мясо говядины-68,9г., лук-7г., хлеб-15г., сухари-8г., масло растительное-3г., молоко-23г., яйцо-2г., соль-1г.)	100	13,1	14,6	2	194,6	0,06	0,7	0,07	50,6	75,2	9,1	2,8	
508	Каша гречневая (гречка-60г., масло сливочное 6,5г., соль 1г.)	180	4,5	5,5	21,9	241,7	0,06	0	0	17,9	123,4	30	0,02	
698	Напиток кисломолочный «Йогурт»	200	5,6	6,8	28,6	172	0,06	1,8	0,04	242	190	30	0,2	
	Хлеб пшеничный	52	3,9	0,4	25,3	120,9	0,05	0	0	10,4	33,7	7,3	0,5	
	<b>Итого обед:</b>	<b>802</b>	<b>31,4</b>	<b>30,2</b>	<b>93,3</b>	<b>834,5</b>	<b>0,43</b>	<b>7</b>	<b>0,12</b>	<b>402,8</b>	<b>507,3</b>	<b>82,5</b>	<b>3,72</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>60</b>	<b>51,44</b>	<b>209,36</b>	<b>1686,13</b>	<b>0,9</b>	<b>260,3</b>	<b>0,3</b>	<b>532,7</b>	<b>803,8</b>	<b>175,3</b>	<b>12,51</b>	<b>142</b>

2-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие	160	0,64	0,5	15,2	67,2	0,03	8	0,01	30,4	25,6	19,2	3,7	
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр 20г., масло сливочное 20г.)	70	4,8	10,17	14,71	150,4	0,04	0,5	0,11	218,8	133,5	14,6	0,5	
311	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным 200/10 (пшено-40гр., молоко-200гр., сахар-6гр., соль-0,5гр., масло сливочное-10гр.)	210	7,4	10,8	29,6	212,2	0,08	0,6	0,1	121,3	121,3	6,6	1,2	
ТТК№2	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г, сахар15г.)	200	0,2	0,1	17,06	69,94	0,006	3	0,02	7,4	6	5,2	0,1	
	Хлеб пшеничный	39	2,9	0,3	19	90,7	0,04			10	32,5	5,5	0,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>679</b>	<b>15,94</b>	<b>21,87</b>	<b>95,57</b>	<b>590,44</b>	<b>0,196</b>	<b>12,1</b>	<b>0,24</b>	<b>387,9</b>	<b>318,9</b>	<b>51,1</b>	<b>5,9</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной 250/5 (свекла40г., капуста свежая20г., картофель20г., морковь10г., лук10г., томат.паста3г., сахар1,5г., масло растительное2,5г, соль0,5г., сметана-5г.)	255	2,1	6,15	13,1	117,25	0,02	1	0,05	5,4	72,1	3,25	0,7	
390	Котлета рыбная (кета-78г., хлеб пшеничный-21г., сухари 16г, масло растительное-4г, молоко-30г, соль-0,5г.)	120	14,6	8,9	10,2	179,3	0,25	3,8	0,03	19	59,6	13,9	0,3	
520	Сложный гарнир: картофельное пюре с зеленым горошком 150/30 (картофель-128г, молоко-24г, масло сливочное 3г., соль-0,3г.,зеленый горошек консерв.30г.)	180	3,2	8,9	30,4	225,8	0,13	9		47,9	126,4	11,3	1,2	
	Сок фруктовый	200	0,8		20,6	84	0,006	6,4	0,06	24	3,3	12	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	0,7	21,3	109,3	0,1	0	0	19,8	109,8	32,4	2,55	
	<b>Итого обед:</b>	<b>815</b>	<b>25</b>	<b>24,65</b>	<b>95,6</b>	<b>715,65</b>	<b>0,506</b>	<b>20,2</b>	<b>0,14</b>	<b>116,1</b>	<b>371,2</b>	<b>72,85</b>	<b>5,75</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,94</b>	<b>46,52</b>	<b>191,17</b>	<b>1306,09</b>	<b>0,702</b>	<b>32,3</b>	<b>0,38</b>	<b>504</b>	<b>690,1</b>	<b>123,95</b>	<b>11,65</b>	<b>142</b>

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
437	Гуляш из говядины 50/75 (мясо говядины-72,5гр., лук-15гр., мука-6гр., томат.паста-5гр., масло растительное-2гр., соль-0,5гр.)	125	11,2	11,9	6,03	173,5	0,05	0,15	0,05	15,6	69	15,6	0,2	
510	Каша ячневая ( крупа ячневая 38,7г., масло сливочное 6г., соль 0,3г.)	180	3,7	7,2	25,5	183,6	0,1			32,5	33,2	11,4	0,7	
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток-2г., молоко-200г., сахар-15г.)	200	5,6	0,62	18,33	152,6	0,08	2,6	0,04	240	7	28	0,12	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	Хлеб пшеничный	39	2,9	0,3	19	90,7	0,04			10	32,5	5,5	0,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>25,5</b>	<b>20,42</b>	<b>79,46</b>	<b>655,1</b>	<b>0,31</b>	<b>2,75</b>	<b>0,09</b>	<b>308</b>	<b>196,6</b>	<b>76,7</b>	<b>2,72</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
135	Суп из овощей, со сметаной 250/5 (капуста свежая-20г., картофель-50г., морковь- 10г., лук -10г., горошек-7,5г., масло растительное-2,5г., соль-0,5г., сметана-5г.)	255	1	3,5	11,25	80,5	0,08	11	0,03	52,2	57,5	6,1	1	
499	Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное-89,3г., масло растительное-2,5г., хлеб-17,4г., лук-5,3г., сухари-5,6г., молоко-29,3г., соль-0,5г.)	120	15,2	10,5	11,4	237,4	0,18	0,6	0,3	64,9	82,6	12	1,15	
534	Капуста тушеная (капуста свежая-206,3г., морковь-3,6г., лук-7,2г., томатная паста-3,6г., мука-2,1г., сахар-2,4г., масло растительное-3г., соль-0,6г.)	180	1,8	3,24	23,4	148,9	0,2	4,5		81,6	52	29,03	2,9	
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172	0,06	1,8	0,04	242	190	30	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04	0	0	8	25,9	5,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04	0	0	9,9	54,9	16,2	1,3	
	<b>Итого обед:</b>	<b>819</b>	<b>28,74</b>	<b>24,76</b>	<b>104,75</b>	<b>786,54</b>	<b>0,6</b>	<b>17,9</b>	<b>0,37</b>	<b>458,6</b>	<b>462,9</b>	<b>98,93</b>	<b>6,95</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,24</b>	<b>45,18</b>	<b>184,21</b>	<b>1441,64</b>	<b>0,91</b>	<b>20,65</b>	<b>0,46</b>	<b>766,6</b>	<b>659,5</b>	<b>175,63</b>	<b>9,67</b>	<b>142</b>

## 4-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
269	Запеканка овощная, со сметаной 200/10 (картофель 125г., капуста 50г., морковь 28г., лук 18г., масло сливочное 10г., крупа манная 10г., молоко 10г., сухари панировочные 10г., масло растительное 1,3г., сметана 16г., соль 0,5г.)	210	7,2	17,8	35,2	336	0,04	4,5	0,06	55	52	18	0,4	
693	Какао на цельном молоке (какао2г., молоко-200г., сахар-15г.)	200	5,6	5,35	25	168,45				222	120	18	0,6	
	Фрукты свежие	160	0,6	0,5	15,2	67,2	0,03	8	0,1	30,4	25,6	18	3,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>15,5</b>	<b>24,05</b>	<b>86</b>	<b>626,35</b>	<b>0,11</b>	<b>12,5</b>	<b>0,16</b>	<b>317,3</b>	<b>252,5</b>	<b>70,2</b>	<b>5,7</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	14	26	20	0,9	
124	Щи из свежей капусты 250/5 (капуста-50г., картофель-30г., морковь-10г., лук-10г., томат. паста-1г., масло растительное-2,5г., соль-0,5г., сметана-5г.)	255	2,5	5,8	9,1	99,4	0,05	11	0,08	62,8	91,2	2,5	0,7	
388	Рыба тушеная в томате, с овощами 90/75 (минтай-110г., масло растительное-2,5г., лук-38г., морковь-38г., соль-1,5г. томатная паста 6г, сахар 3г )	165	15,9	3,5	8	180,7	0,14	7,1	0,09	15	34	10	0,4	
512	Рис припущенный, с маслом сливочным (рис-48гр., масло сливочное-15гр., соль-0,5гр.)	180	2,6	11,9	25,2	223,5	0,02		0,01	18,7	40,8	12,5	0,5	
	Сок фруктовый	200	0,8		20,6	84	0,006	6,4	0,06	24	3,3	12	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	116,3	0,04			10	32,4	7	0,5	
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>25,6</b>	<b>21,6</b>	<b>87,3</b>	<b>703,9</b>	<b>0,256</b>	<b>24,5</b>	<b>0,24</b>	<b>130,5</b>	<b>201,7</b>	<b>44</b>	<b>3,1</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,1</b>	<b>45,65</b>	<b>173,3</b>	<b>1330,25</b>	<b>0,366</b>	<b>37</b>	<b>0,4</b>	<b>447,8</b>	<b>454,2</b>	<b>114,2</b>	<b>8,8</b>	<b>142</b>

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие	120	0,64	0,5	15,2	67,2	0,03	8	0,1	30,4	25,6	19,2	3,7	
362	Пудинг из творога (запечённый), с маслом сливочным 200/10 (творог142г., крупа манная18г., сахар 6,6г.,яйцо 10,8г., изюм 30г., масло сливочное 15г., сухари панировочные 2,6г., сметана 8г., соль0,5г.)	210	26,3	23,3	24	243,5	0,09	2	0,02	277,2	88,4	14,5	0,6	
686	Чай с сахаром и лимоном 200/7 (чай-1г., сахар-10г., лимон-7г.)	207	0,4	0,08	10,24	43,3	0	2,95	0	15,2	13,8	7,4	1,24	
	Хлеб пшеничный	37	2,7	0,3	18	86,04	0,04			9,5	30,8	5,2	0,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>574</b>	<b>30,04</b>	<b>24,18</b>	<b>67,44</b>	<b>440,04</b>	<b>0,16</b>	<b>12,95</b>	<b>0,12</b>	<b>332,3</b>	<b>158,6</b>	<b>46,3</b>	<b>5,94</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель50г., макаронные изделия-8г., морковь-10г., лук-10г, масло растительное-3г, соль-0,5гр.)	250	1,2	4,1	13,4	69,7	0,04	1	0,01	63,5	70	9,6	0,7	
460	Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным 100/10 (мясо говядины52г, хлеб10,2г, яйцо29г, сухари2,5г, масло растительное2г, молоко15,5г, масло сливочное10г, соль1г.)	110	10,02	17,3	6,7	252,5	0,07	0,18	0,01	46,8	97,01	12,9	0,5	
518	Картофель отварной (картофель180г, масло сливочное6,5г, соль0,5г.)	180	3,7	7,2	25,5	183,6	0,1	36	0,04	32,5	33,2	11,4	0,7	
ТТК№3	Компот из черной смородины (черная смородина- 15г., сахар- 15г.)	200	0,12		16,43	64,45		20	0,02	7,2		6,2	0,26	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	116,3	0,04			10	32,4	7	0,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>20,94</b>	<b>29,4</b>	<b>97,03</b>	<b>741,25</b>	<b>0,29</b>	<b>57,18</b>	<b>0,08</b>	<b>169,9</b>	<b>287,5</b>	<b>63,3</b>	<b>3,96</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,98</b>	<b>53,58</b>	<b>164,47</b>	<b>1181,29</b>	<b>0,45</b>	<b>70,13</b>	<b>0,2</b>	<b>502,2</b>	<b>446,1</b>	<b>109,6</b>	<b>9,9</b>	<b>142</b>

6-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи свежие	85	0,7		2,2	9,3	0,02	6	0,02	14,4	25,5	11,9	0,4	
443	Плов из говядины (мясо говядины-87гр., крупа рис-53гр., лук-5гр., морковь-7,5гр., томат.паста-3гр., масло растительное-5гр., соль-1гр.)	200	16,8	17	26,03	348,8	0,11	2,38	0,18	42,25	203	40,6	6,07	
ТТК№1	Компот из кураги (курага30г., сахар10г.)	200	1		24,8	98,09	0,07	0,8	0,07	32	30	21	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,06	81,4	0,04			7	22,6	5	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,26</b>	<b>17,7</b>	<b>80,69</b>	<b>592,29</b>	<b>0,24</b>	<b>9,18</b>	<b>0,27</b>	<b>105,55</b>	<b>336</b>	<b>94,7</b>	<b>8,71</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
128	Щи «По-уральски», со сметаной 250/5(капуста-50г., морковь-10г., лук-10г., томат. паста-5г., крупа рис -5г., масло растительное-2.5г., соль-0,5г., сметана-5г.)	255	1,8	4,5	6,9	78,9	0,04	4,5	0,09	69	80,6	6,5	1	
390	Биточек рыбный (кета-78г., хлеб пшеничный-21г., сухари 16г, масло растительное-4г, молоко-30г, соль-0,5г.)	120	14,6	8,9	10,2	179,3	0,25	3,8	0,03	19	59,6	13,9	0,3	
510	Каша ячневая ( крупа ячневая 38,7г., масло сливочное 6г., соль 0,3г.)	180	3,7	7,2	25,5	183,6	0,1	0	0	32,5	33,2	11,4	0,7	
ТТК№6	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника-20гр., сахар-15гр. )	200	0,68		19,3	78,9		22	0,98		12	2,5	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,3	16,6	79,07	0,03			6,8	21,9	4,8	0,3	
	<b>Итого обед:</b>	<b>805</b>	<b>23,38</b>	<b>20,9</b>	<b>78,5</b>	<b>599,77</b>	<b>0,42</b>	<b>30,3</b>	<b>1,1</b>	<b>127,3</b>	<b>207,3</b>	<b>39,1</b>	<b>5,7</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,64</b>	<b>38,6</b>	<b>159,19</b>	<b>1192,06</b>	<b>0,66</b>	<b>39,48</b>	<b>1,37</b>	<b>232,85</b>	<b>543,3</b>	<b>133,8</b>	<b>14,41</b>	<b>142</b>

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие	190	2,85	0,2	39,9	169,1	0,07	19	0,2	15,2	53,2	79,8	1,1	
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный 30г., сыр 20г., масло сливочное 20г.)	70	4,8	10,17	14,71	150,4	0,04	0,5	0,11	218,8	133,5	14,6	0,5	
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10 (рис-36г., молоко-200г., сахар-5,4г., масло сливочное-10г., соль-0,5г.)	210	8,5	16,3	20,5	202,7	0,04	0,6	0,1	120	98	16	0,1	
693	Какао на цельном молоке (какао-порошок-2гр., молоко-200г., сахар-15г.)	200	5,6	5,35	24,99	168,45				222	120	18	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>23,85</b>	<b>32,42</b>	<b>110,7</b>	<b>745,35</b>	<b>0,19</b>	<b>20,1</b>	<b>0,41</b>	<b>585,9</b>	<b>459,6</b>	<b>144,6</b>	<b>3,6</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 250/5 (свекла-40г., капуста свежая-20г., картофель-15г., фасоль-10г., морковь-10гр., лук-10гр., томат. паста-3гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр., сметана-5г.)	255	2,7	3,1	13,8	94,6	0,02	1	0,09	67,8	54,5	13,2	1,7	
499	Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное-89,3г., хлеб-17,4г., лук-5,3г., сухари-5,6г., масло растительное-2,5г., молоко-29,3г., соль-0,5г.)	120	15,2	10,5	11,4	237,4	0,18	0,6	0,3	64,9	82,6	12	1,15	
265	Запеканка капустная (капуста 144г., яйцо 64,8г., молоко 21,6г., масло растительное 6г., соль 0,6г.)	180	9	9,4	12,7	226,8	0,2	17,3	0,02	116,7	54,2	18,8	1,4	
	Сок фруктовый	200	0,8		20,6	84	0,01	6,4	0,06	24	3,3	12	1	
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,3	21,4	102,3	0,04			8,8	28,4	6,3	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	<b>Итого обед:</b>	<b>829</b>	<b>32,45</b>	<b>23,55</b>	<b>87</b>	<b>781,55</b>	<b>0,48</b>	<b>25,3</b>	<b>0,47</b>	<b>289,2</b>	<b>245,7</b>	<b>67,2</b>	<b>6</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>55,97</b>	<b>197,7</b>	<b>1526,9</b>	<b>0,67</b>	<b>45,4</b>	<b>0,88</b>	<b>875,1</b>	<b>705,3</b>	<b>211,8</b>	<b>9,6</b>	<b>142</b>

8-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
478	Запеканка картофельная, с мясом и маслом сливочным 200/10 (мясо говядины-85гр., картофель-171,4гр., лук-20,0гр., сухари-4,3гр., масло растительное-2,5гр., масло сливочное-10,0гр., соль-1гр.)	210	19,5	15,9	29,8	340,3	0,2	37,5	0,08	15,2	272,3	60,9	4	
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172	0,06	1,8	0,04	242	190	30	0,2	
	Сок фруктовый т/п	200	0,8		20,6	84	0,006	0,4	0,06	24	3,3	2	0,01	
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,6	158,2	0,06			6,8	22,02	4,8	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>674</b>	<b>29,95</b>	<b>23,25</b>	<b>102,7</b>	<b>790,95</b>	<b>0,356</b>	<b>39,7</b>	<b>0,18</b>	<b>295</b>	<b>510,3</b>	<b>102,6</b>	<b>4,86</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты со сметаной 250/5 (капуста-50г., картофель-30г., морковь-10г., лук-10г., томатная паста-1г., масло растительное-2,5г., соль-0,5г., сметана- 5г.)	255	2,5	5,9	9,1	99,4	0,05	11	0,08	62,9	91,25	2,5	0,75	
382	Рыба, запеченная с яйцом (минтай-104г, мука,-8г., яйцо-19г, масло растительное-5г, соль0,5гр.)	120	10,7	7,05	5,6	212,6	0,11	0,2	0,05	41,25	94,8	4,02	0,9	
511	Рис отварной, с маслом сливочным (рис-48гр., масло сливочное-6,5гр., соль-0,5гр.)	180	3,5	3,65	34,2	183,6	0,05		0,03	13,9	40,5	12,8	0,1	
ТТК№5	Напиток клюквенный (ягоды с/м клюква 15г, сахар 20г.)	200	0,1		21	88,8	0,006	3		2,8	2,2	1,6	0,1	
	Вафля "Молочная"	20	1,4	12,08	25,9	97,3	0,008			2	6,6	0,4	0,12	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,1	76,7	0,06			6,6	21,4	4,6	0,3	
	<b>Итого обед:</b>	<b>838</b>	<b>22,15</b>	<b>29,23</b>	<b>119</b>	<b>794,85</b>	<b>0,314</b>	<b>14,2</b>	<b>0,16</b>	<b>136,45</b>	<b>279,5</b>	<b>30,82</b>	<b>2,62</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>52,48</b>	<b>221,7</b>	<b>1585,8</b>	<b>0,67</b>	<b>53,9</b>	<b>0,34</b>	<b>431,45</b>	<b>789,8</b>	<b>133,42</b>	<b>7,48</b>	<b>142</b>



10-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие	120	0,2	0,1	17,06	69,94	0,006	3	0,2	7,4	6	5,2	0,1	
388	Биточек рыбный (кета-78г., хлеб пшеничный-21г., сухари 16г, масло растительное-4г, молоко-30г, соль-0,5г.)	120	14,6	8,9	10,2	179,3	0,25	3,8	0,03	19	59,6	13,9	0,3	
518	Картофель отварной (картофель-180гр., масло сливочное-6,5гр., соль-0,5гр.)	180	3,7	7,2	25,5	183,6	0,1	36	0,04	32,5	33,2	11,4	0,7	
ТТК№2	Компот из вишни (ягоды с/м вишня 20г., сахар 15г.)	200	1		21	88,8	0,006	4,5		4,2	3,3	2,4	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	116,3	0,04			10	32,4	7	0,5	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>23,3</b>	<b>16,6</b>	<b>98,16</b>	<b>637,94</b>	<b>0,402</b>	<b>47,3</b>	<b>0,27</b>	<b>73,1</b>	<b>134,5</b>	<b>39,9</b>	<b>1,78</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
135	Суп из овощей, со сметаной 250/5 (капуста свежая-20гр., картофель-50гр., морковь- 10гр., лук -10гр., горошек-7,5гр., масло растительное-2,5гр., соль-1гр., сметана-5г.)	255	1	3,5	11,25	80,5	0,08	11	0,03	52,2	57,5	6,1	1	
437	Гуляш из говядины 50/75 (мясо говядины-72,5гр., лук-15гр., мука-6гр., томат.паста-5гр., масло растительное-2гр., соль-0,5гр.)	125	12,2	11,9	6,03	191,41	0,05	0,15	0,05	15,6	69	15,6	0,2	
	Подгарнировка: огурцы свежие	40	0,3		1,04	4,4	0,01	2,8	0,008	6,8	12	5,6	0,2	
516	Макароны отварные (макаронные изделия-63гр., масло сливочное-6,5гр., соль-0,5гр.)	180	6,6	5,3	41,7	251,9	0,15			19,4	76,6	8,4	1,7	
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172	0,06	1,8	0,04	242	190	30	0,2	
	Хлеб пшеничный	19	2,1	0,1	9,2	44,2	0,06	1,8	0,04	242	190	30	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	<b>Итого обед:</b>	<b>849</b>	<b>29,25</b>	<b>27,85</b>	<b>104,92</b>	<b>780,86</b>	<b>0,44</b>	<b>17,55</b>	<b>0,168</b>	<b>585</b>	<b>617,8</b>	<b>100,6</b>	<b>3,85</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,55</b>	<b>44,45</b>	<b>203,08</b>	<b>1418,8</b>	<b>0,842</b>	<b>64,85</b>	<b>0,438</b>	<b>658,1</b>	<b>752,3</b>	<b>140,5</b>	<b>5,63</b>	<b>142</b>

9-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
360	Запеканка из творога (творог186.6г., манка13,3г., сахар7г., яйцо5,3г., масло раст.6г., сухари 7г., сметана5г.)	200	16,4	15,3	18,8	289,5	0,1	1,06	0,09	337,2	96,3	25,8	0,06	
685	Чай с сахаром и лимоном (чай 1г., сахар10г.,лимон 7г.)	207	0,4	0,08	10,24	43,3		2,95		15,2	13,8	7,4	1,24	
	Пряник «Молочный»	32	1,5	0,9	24,9	112	0,2			2,9	13,1		0,2	
	Сок фруктовый т/п	200	0,8		20,6	84	0,006	0,4	0,06	24	3,3	2	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,8	0,03			6	19,4	4,2	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>669</b>	<b>21,4</b>	<b>16,48</b>	<b>89,14</b>	<b>598,6</b>	<b>0,336</b>	<b>4,41</b>	<b>0,15</b>	<b>385,3</b>	<b>145,9</b>	<b>39,4</b>	<b>1,81</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
160	Суп молочный, с крупой (молоко-250гр., крупа рис -15гр., масло сливочное-5гр., сахар-3,4гр., соль-0,5гр.)	250	5,7	11,2	26,7	200,8	0,1	3,2	0,05	283,5	72	22,6	0,3	
451	Котлета из говядины (мясо говядины68,9г, лук-7г, хлеб15г,сухари8г, яйцо2г,молоко23г, масло растительное3г, соль1г)	100	13,1	14,6	2	218,6	0,06	0,7	0,07	50,6	72,2	9,1	2,9	
534	Капуста тушеная (капуста свежая-206,3гр., морковь-3,6гр., лук-7,2гр., томатная паста-3,6гр., мука-2,2гр., сахар-2,4гр., масло растительное-3гр., соль-0,5гр.)	180	1,8	3,24	23,4	148,9	0,2	4,5		81,6	52	29,03	2,9	
ТТК№4	Компот из сухофруктов (сухофрукты 30г., сахар 15г.)	200	0,2		17,4	70,4		6,6	0,03	12		10,3	0,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	21,9	104,5	0,06			8,8	28,5	6,1	0,44	
	<b>Итого обед:</b>	<b>805</b>	<b>25,65</b>	<b>29,69</b>	<b>98,5</b>	<b>779,65</b>	<b>0,45</b>	<b>15</b>	<b>0,15</b>	<b>443,5</b>	<b>247,4</b>	<b>82,03</b>	<b>7,29</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,05</b>	<b>46,17</b>	<b>187,64</b>	<b>1378,25</b>	<b>0,786</b>	<b>19,41</b>	<b>0,3</b>	<b>828,8</b>	<b>393,3</b>	<b>121,43</b>	<b>9,1</b>	<b>142</b>

11-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие	160	0,6	0,5	15,2	67,2	0,03	8	0,01	30,4	25,6	18	3,4	
343	Омлет с сыром ( запечённый) с маслом сливочным 200/10 (яйцо 131,2г., сыр25г., молоко 50г., масло сливочное 10г., масло растительное 5г., соль 0,4г.)	210	10,6	17,3	7,1	222,5	0,1	2,3	0,2	149,6	88,1	28,3	1,4	
634	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток-2г, молоко-200г, сахар-15г)	200	5,6	0,62	18,33	152,6	0,08	2,6	0,04	240	7	28	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,8	0,03			6	19,4	4,2	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>20,55</b>	<b>18,87</b>	<b>62,33</b>	<b>548,55</b>	<b>0,27</b>	<b>12,9</b>	<b>0,25</b>	<b>433</b>	<b>162,8</b>	<b>83,4</b>	<b>5,57</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
128	Щи «По-уральски», со сметаной (капуста-50г., морковь-10г., лук-10г., томат. паста-5г., крупа рис -5г., масло растительное-2,5г., соль-0,5г., сметана-5г.)	255	2,1	6,15	13,1	117,25	0,02	1	0,05	5,4	72,1	3,25	0,7	
451	Шницель из говядины ( мясо 62г., лук 6г., хлеб 14г., сухари 7г., яйцо 2,4г., молоко 24г., масло растительное 3г., соль 0,5г)	100	15	6,7	13,2	243,13	0,1	0,4		157	94	12	1,6	
224	Рагу овощное (картофель 74,4г., морковь 21,6г., капуста 48г., лук 22,6г., масло растительное3,6г., томат. паста 1,2г., соль 0,4г.)	180	5,4	16,4	15,9	248,3	0,16	4,5	0,07	19,4	58,7	56,1	1	
	Сок фруктовый	200	0,8		20,6	84	0,01	6,4	0,06	24	3,3	12	1	
	Хлеб пшеничный	47	2,66	0,3	17,06	81,4	0,035			7	22,6	5	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,45	0,25	7,1	36,45	0,03			7	22,7	4,9	0,35	
	<b>Итого обед:</b>	<b>812</b>	<b>27,41</b>	<b>29,8</b>	<b>86,96</b>	<b>810,53</b>	<b>0,355</b>	<b>12,3</b>	<b>0,18</b>	<b>219,8</b>	<b>273,4</b>	<b>93,25</b>	<b>4,95</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,96</b>	<b>48,67</b>	<b>149,29</b>	<b>1359,08</b>	<b>0,625</b>	<b>25,2</b>	<b>0,43</b>	<b>652,8</b>	<b>436,2</b>	<b>176,65</b>	<b>10,52</b>	<b>142</b>

12-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи свежие	80	0,6		2,08	8,8	0,02	5,6	0,01	13,6	24	11,2	0,4	
443	Плов из говядины (мясо говядины-87гр., крупа рис-53гр., лук-5гр., морковь-7,5гр., томат.паста-3гр., масло растительное-5гр., соль-1гр.)	200	16,8	17	26,03	278,8	0,11	2,38	0,18	42,25	203	40,6	6,07	
693	Какао на цельном молоке (какао-порошок-2гр., молоко-200г., сахар-15г.)	200	5,6	5,35	24,99	168,45				222	120	18	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19	90,7	0,04			10	32,5	5,5	0,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>28</b>	<b>23,05</b>	<b>82,7</b>	<b>601,45</b>	<b>0,21</b>	<b>7,98</b>	<b>0,19</b>	<b>297,75</b>	<b>434,4</b>	<b>91,5</b>	<b>8,77</b>	<b>71</b>
	<b>Обед</b>													
148	Суп лапша «Школьная» (лапша, мука 14,6г, морковь 10г., лук 5г., масло растительное 2,5г., соль 0,5г.)	250	1,8	3,3	13,9	97,5	0,06	0,95	0,08	28	236	21	0,6	
460	Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным 100/10 (мясо говядины52г, хлеб10,2г, яйцо29г, сухари2,5г, масло растительное2г, молоко15,5г, масло сливочное10г, соль1г.)	110	10,02	17,3	6,7	252,5	0,07	0,18	0,01	46,8	97,01	12,9	0,5	
520	Сложный гарнир: картофельное пюре с зеленым горошком 150/30 (картофель-128г, молоко-24г, масло сливочное 3г., соль-0,3г.,зеленый горошек консерв.30г.)	180	3,2	8,9	30,4	225,8	0,13	9		47,9	126,4	11,3	1,2	
ТТК№3	Компот из черной смородины (черная смородина- 15г., сахар- 15г.)	200	0,12		16,43	64,45		20	0,02	7,2		6,2	0,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,4	23,3	111,1	0,05			12,2	39,8	6,7	0,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>20,74</b>	<b>30,3</b>	<b>101,33</b>	<b>806,05</b>	<b>0,35</b>	<b>30,13</b>	<b>0,11</b>	<b>152</b>	<b>554,11</b>	<b>74,3</b>	<b>4,36</b>	<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,74</b>	<b>53,35</b>	<b>184,03</b>	<b>1407,5</b>	<b>0,56</b>	<b>38,11</b>	<b>0,3</b>	<b>449,75</b>	<b>988,51</b>	<b>165,8</b>	<b>13,13</b>	<b>142</b>