

Приложение №5  
к Контракту № Ш17-СОШ15/19  
от 17 декабря 2018г.

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
204/15	Макароны с сыром	130/20	10,15	11,94	27,540	250,8	0,083	221,40	0,920	0,070	0,090
ттк	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007
ттк	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,4	10,0	16,0	2,20	0,01	0,020
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		13,30	21,21	77,42	508,46	10,08	257,25	3,90	0,10	0,13
	Обед										
ттк	Огурец соленый (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	0,48	0,06	1,02	6,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012

88/15	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41000 0	3,96000 0	6,320000	71,800000	12,620	39,400	0,6600	0,03500	0,04500	
288/330/15	Рагу куриное в сметанном соусе	100 (60/40)	17,5	18,51	2,50	237,5	2,95	41	1,70	0,100	0,13	
171/15	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,770	5,550	40	216,69		1,41	0,540	0,0200	0,0300	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
345/15	Компот из замороженных ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020	
	Итого обед:		25,8800	28,7000	100,2900	746,5900	47,370 0	125,2500	5,1300	0,2060	0,2600	
	Итого за день:		39,1800	49,9100	177,7100	1255,0500	57,453 0	382,5000	9,0300	0,3060	0,3870	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11

лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
223/15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	16,680	13,090	36,240	329,54	0,350	233,37	1,010	0,2000	0,2700
1/15	Бутерброд с маслом	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020

	<b>Сливочным</b>										
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
	Итого завтрак:		18,780	19,350	63,850	504,540	3,180	253,870	1,630	0,220	0,290
	<b>Обед</b>										
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
111/15	Суп вермишелевый с курами	200/10	4,26	6,64000 0	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
234/15	Шницель рыбный с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		22,04	25,86	95,95	655,49	32,39	145,73	5,30	0,29	0,43
	Итого за день:		40,820	45,210	159,800	1160,030	35,570	399,600	6,930	0,511	0,723

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
181/15	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	4,300	7,550	29,840	205,03	0,820	94,46	0,350	0,0560	0,120
6/15	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
	<b>Итого завтрак:</b>		13,68	19,35	59,28	447,63	2,41	255,64	1,45	0,26	0,33
<b>Обед</b>											
ТТК	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
101/15	Суп картофельный с рыбой	200/10	3,440000	2,590000	12,470000	95,800000	9,03	31,890	1,0000	0,09000	0,10000
260/15	Гуляш из мяса	100 (60/40)	10,640	28,190	2,890	309,00	0,92	20,0	2,210	0,2800	0,0900
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020

	Итого обед:	26,37	40,64	112,53	916,94	13,15	123,12	10,20	0,60	0,47
	Итого за день:	40,050	59,990	171,810	1364,570	15,560	378,760	11,650	0,859	0,803

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11  
лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
210/15	Омлет натуральный с кукурузой консервир. (помидор свежий по сезону)	140	10,280	19,500	26,49	306,76	1,38	76,74	2,250	0,200	0,270
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,990</b>	<b>19,720</b>	<b>51,350</b>	<b>415,520</b>	<b>4,210</b>	<b>95,540</b>	<b>2,830</b>	<b>0,210</b>	<b>0,280</b>
<b>Обед</b>											
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,6100	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
102/15	Суп картофельный с горохом и гренками на курином бульоне	200/15	4,39000 0	4,22000 0	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000

288/15	Куры запеченные со сметаной	80	12,1	14,81	2,00	190,0	2,36	33	1,36	0,060	0,12
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		25,76	29,24	104,20	781,12	38,61	133,94	6,56	0,24	0,37
	Итого за день:		37,750	48,960	155,550	1196,640	42,820	229,480	9,390	0,453	0,653

День: пятница

## Неделя: первая

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,81000 0	4,26000 0	12,780000	96,680000	11,730 0	13,570	0,8400	0,06000	0,06000
259/15	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,81	20,6700	18,9500	337,140	7,73	34,860	4,4100	0,13000	0,20000
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		26,0400	28,5300	86,0100	691,8400	32,250 0	103,1500	7,8200	0,2330	0,3130
	Итого за день:		39,7000	49,2200	148,4200	1145,8000	34,520 0	358,5100	9,4400	0,5030	0,6230

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
252/15	Сарделька отварная	60	6,8	13,67	0,89	155,7		16,050	1,1100	0,07000	0,07000

203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ТТК	Кукуруза консервированная	20	0,3	1,4	16,43	69	1	9,7	0,26	0,02	0,013
ТТК	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		15,560	29,920	91,220	640,550	0,670	58,150	2,990	0,150	0,150
	Обед										
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	60 (60)	1,020	3,0000	5,0700	51,420	11,89	31,340	0,4000	0,01000	0,02000
111/15	Суп вермишелевый с курами	200/10	4,26	6,64000 0	10,450000	126,400000	0,99	27,440	0,7700	0,04800	0,20000
291/15	Плов со свининой	200(60/14 0)	17,8000	15,0000	36,4500	352,000	5,60	43,810	1,9300	0,30000	0,3900
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из замороженных ягод	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		25,8400	25,2600	102,1600	744,4200	46,080 0	135,4900	5,0300	0,3910	0,6530
	Итого за день:		41,4000	55,1800	193,3800	1384,9700	46,750 0	193,6400	8,0200	0,5410	0,8030

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11  
лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
174/15	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4,37	2,660	41,320	197,81	0,710	94,90	0,450	0,0700	0,0700
ттк	Кондитерское изделие (или Оладьи дрожжевые)	40 (50 гр 1 шт)	2,2	17,4	30,84	214		8,4	0,56	0,02	0,014
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
	Итого завтрак:		12,230	23,800	99,400	577,170	2,300	260,120	1,710	0,220	0,214
	Обед										
ттк	Огурец соленый (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,48	0,06	1,02	6,0	4,2	10,2	0,30	0,018	0,012
102/15	Суп картофельный с горохом и гренками на курином бульоне	200/15	4,39000 0	4,22000 0	13,230000	118,600000	4,66	34,140	1,6400	0,10000	0,14000
294	Котлета куриная с маслом сливочным	80	14,190	11,430	11,100	195,00	0,610	40,76	2,470	0,10000	0,1600

321/15	Капуста тушеная	150	3,100	4,8600	14,1400	112,650	25,74	83,18	1,2100	0,05000	0,05000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		24,5600	21,1700	88,7000	638,8500	36,110 0	191,6600	7,7900	0,3010	0,3950
	Итого за день:		36,7900	44,9700	188,1000	1216,0200	38,410 0	451,7800	9,5000	0,5210	0,6090

День: среда

## Неделя: вторая

## **Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,8400	3,6100	4,9600	55,680	3,99	21,280	0,7900	0,01000	0,02000
101/15	Суп рисовый с курами	200/10	3,93	4,7500	9,740	101,400	6,84	26,960	0,8900	0,07600	0,06000
288/330/15	Бефстроганов из индейки с соусом сметанным	80 (60/20)	14,000	14,810	2,000	190,00	2,36	33,1	1,360	0,1000	0,1000
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,640	5,980	34	202,24	0	12,55	0,840	0,0400	0,0500
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
Итого обед:			27,31	29,68	103,86	774,12	13,92	135,54	5,80	0,27	0,27
Итого за день:			44,410	41,470	164,540	1191,640	32,410	320,580	10,400	0,424	0,503

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
210/15	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	9,760	17,380	1,85	202,76	0,18	85,40	1,850	0,215	0,215

1/15	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		13,380	23,840	38,920	422,520	0,180	107,400	2,610	0,245	0,245
	Обед										
ттк	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	60 (60)	0,5100	3,0300	1,540	35,46	2,47	14,24	0,3600	0,04000	0,0600
82/15	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,44000 0	3,94000 0	8,750000	83,000000	8,540	39,780	0,9800	0,04000	0,04000
234/15	Котлета рыбная с маслом сливочным	80	11,300	10,8200	10,780	133,820	0,450	26,600	0,9500	0,06000	0,07000
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,060	4,8000	20,4400	137,250	18,16	36,97	1,0100	0,14000	0,11000
ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		19,07	23,21	91,70	604,13	57,22	150,49	5,23	0,31	0,32
	Итого за день:		32,450	47,050	130,620	1026,650	57,400	257,890	7,840	0,558	0,568

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11  
лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
173/15	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	6,090	7,790	38,260	248,00	0,680	103,62	1,670	0,0900	0,130
3/15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/20	5,80	8,30	14,83	157,0	0,11	157	0,49	0,055	0,055
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
	Итого завтрак:		15,970	19,630	70,670	523,600	2,380	412,640	2,640	0,265	0,305
	Обед										
67/15	Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	60 (60)	0,84	6,02	4,37	75,1	5,8	18,7	0,50	0,026	0,023
ТТК	Солянка по-домашнему со сметаной	200/5	4,200000	5,500000	24,000000	187,900000	7,5000	162,000	1,0000	0,05000	0,05000
278/15	Тефтели из говядины с соусом томатным	110(60/50)	8,1300	9,0100	10,7200	157,000	0,7800	40,24	0,8800	0,07000	0,08000
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,880	6,300	42,29	251,9		15,310	4,7100	0,150	0,180

ттк	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		24,450	27,430	130,590	878,440	14,960	259,670	9,260	0,329	0,366
	Итого за день:		40,420	47,060	201,260	1402,040	17,340	672,310	11,900	0,594	0,671

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (50%)	38,50	39,50	167,50	1175,00
По меню	39,30	48,90	169,12	1234,34

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11  
и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
204/15	Макароны с сыром	150/30	12,18	14,33	33,050	301,0	0,100	265,68	1,110	0,080	0,110
ттк	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107		4,2	0,28	0,01	0,007
ттк	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	9,80	44,4	10,0	16,0	2,20	0,01	0,020

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	Итого завтрак:		15,33	23,60	82,93	558,62	10,10	301,53	4,09	0,11	0,15
	Обед										
	Огурец соленый (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	100 (100)	0,80	0,10	1,70	10,0	7,0	17,0	0,50	0,030	0,020
88/15	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/5	1,760000	4,950000	7,900000	89,750000	15,770	49,250	0,8300	0,04400	0,05600
288/330/15	Рагу куриное в сметанном соусе	100 (60/40)	17,5	18,51	2,50	237,5	2,95	41	1,70	0,100	0,13
171/15	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,520	6,660	48	260,03		1,69	0,650	0,0230	0,0360
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из замороженных ягод	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001
	Итого обед:		26,8600	30,6900	102,2700	773,2800	28,5200	146,4800	5,5000	0,2210	0,2660
	Итого за день:		42,1900	54,2900	185,2000	1331,9000	38,6200	448,0100	9,5900	0,3310	0,4130

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11  
и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
223/15	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	28,910	22,690	62,810	571,20	0,610	404,51	1,760	0,3300	0,4500
1/15	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
	Итого завтрак:		31,010	28,950	90,420	746,200	3,440	425,010	2,380	0,350	0,470
	Обед										
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,700	5,0000	8,4500	85,700	19,82	52,230	0,6700	0,01600	0,03300
111/15	Суп вермишелевый с курами	250/20	7,08	10,240000	13,100000	182,600000	1,42	38,500	1,1000	0,06300	0,05400

234/15	Шницель рыбный с маслом сливочным	100	14,120	13,5200	13,470	167,270	0,560	33,250	1,1900	0,07500	0,08700
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,620	5,7600	24,5300	164,700	21,79	44,36	1,2100	0,17000	0,13000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		28,92	35,12	108,76	806,87	44,49	191,72	6,34	0,36	0,34
	Итого за день:		59,930	64,070	199,180	1553,070	47,930	616,730	8,720	0,707	0,807

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
181/15	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	5,730	10,070	39,790	273,37	1,093	125,95	0,470	0,0750	0,160
6/15	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
382/15	Какао Несквик с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120
	Итого завтрак:		15,11	21,87	69,23	515,97	2,68	287,13	1,57	0,28	0,37

Обед												
ТТК	Наименование блюда	Кол-во	Единица изм.	Стоимость	Баланс	Состав	Кол-во	Единица изм.	Стоимость	Баланс	Состав	Кол-во
	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	0,8500	5,0500	2,570		59,10	4,12	23,73	0,6000	0,07000	0,1000
101/15	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,300000	3,240000	15,590000	119,750000	11,29	39,860	1,2500	0,11000	0,12000	
260/15	Гуляш из мяса	120 (80/40)	12,770	33,830	3,470	370,80	1,1	24,0	2,650	0,3400	0,1100	
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,660	7,560	50,75	302,3		18,370	5,6500	0,180	0,220	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020	
	Итого обед:		31,48	50,21	125,72	1076,73	17,24	147,64	12,07	0,74	0,59	
	Итого за день:		46,590	72,080	194,950	1592,700	19,923	434,770	13,640	1,018	0,963	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11  
и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
210/15	Омлет натуральный с кукурузой консервир. (помидор свежий по сезону)	215	15,790	29,950	40,68	471,10	2,12	117,85	3,450	0,310	0,410
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
	Итого завтрак:		17,500	30,170	65,540	579,860	4,950	136,650	4,030	0,320	0,420
	Обед										
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежих огурцов с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,4000	6,0200	8,2700	92,800	6,65	35,470	1,3200	0,01600	0,03300
102/15	Суп картофельный с горохом и гренками на курином бульоне	250/15	5,490000	5,280000	16,540000	148,250000	5,83	42,680	2,0500	0,12500	0,17500

288/15	Куры запеченные со сметаной	100	17,740	14,290	13,880	243,75	0,760	50,95	3,090	0,12500	0,2000
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,760	7,170	41	242,68	0	15,06	1,000	0,0470	0,0600
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		34,15	33,38	129,47	942,08	40,84	177,06	9,39	0,35	0,51
	Итого за день:		65,160	62,330	219,890	1688,280	44,280	602,070	11,770	0,696	0,981

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
	Завтрак										
175/15	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,71	11,850	43,960	281,81	0,910	125,57	0,690	0,0930	0,1300
6/15	Бутерброд с ветчиной в/к	20/20	5,30	8,26	11,86	124,0		9	0,62	0,080	0,090
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120

	<b>Итого завтрак:</b>	15,09	23,65	73,40	524,41	2,50	286,75	1,79	0,29	0,34
	<b>Обед</b>									
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,700	5,0000	8,4500	85,700	19,82	52,230	0,6700	0,01600
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,260000	5,320000	15,970000	120,850000	14,6600	16,960	1,0500	0,07500
259/15	Жаркое по-домашнему с мясом	250	26,01	25,8400	23,6900	421,420	9,66	43,580	5,5100	0,16000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000
	<b>Итого обед:</b>		32,3700	36,7600	97,3200	834,5700	45,0400	136,1500	9,4000	0,2840
	<b>Итого за день:</b>		47,4600	60,4100	170,7200	1358,9800	47,5400	422,9000	11,1900	0,5770
										0,7310

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11  
и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
--------	--------------------------------------	--------------------	--------------	----------	-----------------	------------------------	--------	---------	---------	---------	---------

	Завтрак												
252/15	Сарделька отварная	60	6,8	13,67	0,89	155,7			16,050	1,1100	0,07000	0,07000	
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,760	7,170	41	242,68	0	15,06	1,000	0,0470	0,0600		
ТТК	Кукуруза консервированная	20	0,3	1,4	16,43	69	1	9,7	0,26	0,02	0,013		
ТТК	Кондитерское изделие	20	1,1	8,7	15,42	107			4,2	0,28	0,01	0,007	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8			4,6	0,2	0,010	0,01	
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00			11,10	0,280			
	Итого завтрак:		16,680	31,110	97,990	680,990	0,670	60,660	3,150	0,157	0,160		
	Обед												
47/15	Салат из квашеной капусты с морковью и м.р. (Салат из свежей моркови с сахаром и м.р. по сезону)	100 (100)	1,700	5,0000	8,4500	85,700	19,82	52,230	0,6700	0,01600	0,03300		
111/15	Суп вермишелевый с курами	250/20	7,08	10,240000	13,100000	182,600000	1,42	38,500	1,1000	0,06300	0,05400		
291/15	Плов со свининой	250(80/170)	22,2500	18,7500	45,5600	440,000	7,00	54,760	2,4100	0,38000	0,4900		

ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из замороженных ягод	200	0,08	0,03	20,5	84,00	2,8	28,00	0,600	0,001	0,001
	Итого обед:		33,3500	34,4600	108,9700	884,3000	31,0400	182,6900	6,0000	0,4830	0,6010
	Итого за день:		50,0300	65,5700	206,9600	1565,2900	31,7100	243,3500	9,1500	0,6400	0,7610

День: вторник

## Неделя: вторая

**Возрастная категория: от 11 и старше**

	Огурец соленый (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	0,80	0,10	1,70	10,0	7,0	17,0	0,50	0,030	0,020
102/15	Суп картофельный с горохом и гренками на курином бульоне	250/15	5,490000	5,280000	16,540000	148,250000	5,83	42,680	2,0500	0,12500	0,17500
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100	17,740	14,290	13,870	243,75	0,760	50,95	3,090	0,12000	0,2000
321/15	Капуста тушеная	180	3,720	5,8300	16,9700	135,180	30,89	99,82	1,4500	0,06000	0,06000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000
	Итого обед:		30,1500	26,1000	98,2900	743,7800	45,3800	233,8300	9,2600	0,3680	0,4880
	Итого за день:		43,8400	50,7900	211,4600	1386,8900	47,9200	525,5800	11,1200	0,6110	0,7250

День: среда

## Неделя; вторая

## **Возрастная категория: от 11 и старше**

222/15	Пудинг творожный с повидлом	150/50	28,370	19,360	53,350	500,80	1,150	254,53	1,630	0,2300	0,3300
ТТК	Фрукт свежий	150	0,6	0,60	14,70	66,6	15,0	24,0	3,30	0,02	0,030
377/15	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1300	0,0200	15,200	62,000	2,83	14,20	0,3600	0,00000	0,00000
	Итого завтрак:		29,100	19,980	83,250	629,400	18,980	292,730	5,290	0,245	0,360
	Обед										
52/15	Салат из свеклы с чесноком и м.р. (Салат из свежей капусты с морковью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,4000	6,0200	8,2700	92,800	6,65	35,470	1,3200	0,01600	0,03300
101/15	Суп рисовый с курами	250/20	6,67	7,8800	12,210	151,350	8,72	37,900	1,2500	0,09800	0,08700
288/330/15	Бефстроганов из индейки с соусом сметанным	100 (80/20)	17,460	18,510	2,500	237,50	2,95	41,3	1,700	0,1200	0,1200
203/15	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,760	7,170	41	242,68	0	15,06	1,000	0,0470	0,0600
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
349/15	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,80	0,7	32,48	0,700	0,020	0,020
	Итого обед:		35,19	40,11	116,91	949,13	19,05	171,45	7,19	0,32	0,34

	Итого за день:	64,290	60,090	200,160	1578,530	38,030	464,180	12,480	0,569	0,703
--	----------------	--------	--------	---------	----------	--------	---------	--------	-------	-------

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 11

и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)
<b>Завтрак</b>											
210/15	Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	15,340	27,310	2,91	318,62	0,28	134,20	2,910	0,340	0,340
1/15	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,0	6,2	12,41	113		6,3	0,26	0,02	0,020
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,8		4,6	0,2	0,010	0,01
376/15	Чай с сахаром	200	0,070	0,02	15,00	60,00		11,10	0,280		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,960</b>	<b>33,770</b>	<b>39,980</b>	<b>538,380</b>	<b>0,280</b>	<b>156,200</b>	<b>3,670</b>	<b>0,370</b>	<b>0,370</b>
<b>Обед</b>											
ТТК	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и м.р. (Салат из свежих огурцов с м.р. по сезону)	100 (100)	0,8500	5,0500	2,570	59,10	4,12	23,73	0,6000	0,07000	0,1000

82/15	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,800000	4,930000	10,940000	103,750000	10,680	49,730	1,2300	0,05000	0,05000
234/15	Котлета рыбная с маслом сливочным	100	14,120	13,5200	13,470	167,270	0,560	33,250	1,1900	0,07500	0,08700
312/15	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,620	5,7600	24,5300	164,700	21,79	44,36	1,2100	0,17000	0,13000
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02
345/15	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,60	27,6	23,70	0,710	0,010	0,020
	Итого обед:		23,15	29,88	101,70	709,42	64,75	183,97	6,16	0,40	0,41
	Итого за день:		42,110	63,650	141,680	1247,800	65,030	340,170	9,830	0,768	0,780

День: пятница

## Неделя: вторая

**Возрастная категория: от 11 и старше**

3/15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/10/20	5,80	8,30	14,83	157,0	0,11	157	0,49	0,055	0,055	
382/15	Какао с молоком и сахаром	200	4,080	3,540	17,580	118,60	1,59	152,22	0,480	0,1200	0,120	
	Итого завтрак:		18,000	22,230	83,420	606,270	2,610	447,180	3,200	0,295	0,345	
	Обед											
67/15	Винегрет овощной с м.р. (Салат из свежих помидоров с зеленью и м.р. по сезону)	100 (100)	1,40	10,03	7,28	125,2	9,7	31,2	0,83	0,043	0,038	
ТТК	Солянка по-домашнему со сметаной	250/5	5,250000	6,880000	30,000000	234,880000	9,3800	202,500	1,2500	0,06500	0,06500	
278/15	Тефтели из говядины с соусом томатным	130(80/50)	9,6100	10,6500	12,6700	185,550	0,9200	47,56	1,0400	0,08300	0,09000	
171/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,660	7,560	50,75	302,3		18,370	5,6500	0,180	0,220	
ТТК	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,24	0,4	21,33	92,0		9,2	1,2	0,023	0,02	
342/15	Компот из яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600	0,90	14,180	0,9500	0,01000	0,01000	
	Итого обед:		29,320	35,720	149,910	1054,480	20,870	322,980	10,940	0,404	0,446	
	Итого за день:		47,320	57,950	233,330	1660,750	23,480	770,160	14,140	0,699	0,791	

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (50%)	45,00	46,00	191,50	1356,50
По меню	50,89	61,12	196,35	1496,42

Исполнитель:

Генеральный директор



/ Беспалов С.А./

Заказчик:

Директор



Мальгинова Т.Ю./

---