

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 9

Подпись

"01"

расшифровка

2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

"01" февраля 2024 год



### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

№ 3, 9, 16, 18, 29, 33, 34, 40, 70, 71

с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной программе на 2023-2024 учебный год (возраст 12-18 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 12 до 18 лет ОВЗ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины				
															В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																			
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
№96/04	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1					
№209/17	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80					
№272/13	Каша молочная пшенная	200	8,60	12,30	40,50	307,80	124,00	51,00	191,00	2,50	0,18	1,26	0,06	0,14					
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>740</b>	<b>24,04</b>	<b>28,97</b>	<b>118,43</b>	<b>855,80</b>	<b>350,40</b>	<b>114,25</b>	<b>493,90</b>	<b>8,79</b>	<b>0,54</b>	<b>6,56</b>	<b>20,23</b>	<b>3,18</b>					
№154/13	Суп картофельный с крутой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50					
№402/13	Тертели в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75					
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20					
ТТК	Капуста квашеная д/г	75	1,35	0,08	2,25	17,25	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>39,55</b>	<b>32,02</b>	<b>138,85</b>	<b>986,25</b>	<b>210,55</b>	<b>142,47</b>	<b>520,00</b>	<b>9,62</b>	<b>0,63</b>	<b>23,33</b>	<b>0,71</b>	<b>56,45</b>					
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
№591/13	Напиток из шиповника	250	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,38</b>	<b>6,46</b>	<b>40,08</b>	<b>227,00</b>	<b>13,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>200,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1965</b>	<b>65,97</b>	<b>67,45</b>	<b>297,36</b>	<b>2069,05</b>	<b>573,95</b>	<b>259,72</b>	<b>1016,90</b>	<b>19,41</b>	<b>1,18</b>	<b>229,89</b>	<b>21,10</b>	<b>59,63</b>					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>																			
№2/13	Сыр твердый	30	8,52	10,92	0,00	133,20	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24					
№271/17	Коплеты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6					
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7					
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>39,89</b>	<b>39,44</b>	<b>114,60</b>	<b>997,20</b>	<b>448,50</b>	<b>249,75</b>	<b>684,70</b>	<b>10,10</b>	<b>0,66</b>	<b>0,97</b>	<b>0,14</b>	<b>5,48</b>					















№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е					
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
№272/13		Каша молочная рисовая	200	5,90	2,90	39,60	208,00	117,00	33,00	144,00	1,26	0,06	1,26	0,06	0,88					
№582/13		Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00					
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ОБЕД		Итого за завтрак	710	21,68	22,08	126,10	812,80	531,80	101,35	495,10	7,66	0,40	13,52	0,20	2,28					
№165/13		Суп картофельный с бобовыми, с мясом	20/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30					
№412/13		Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55					
№457/13		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70					
ТТК		Капуста квашеная д/г	50	0,90	0,05	1,50	11,50	9,745	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№349/17		Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51					
ТТК		Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ПОЛДНИК		Итого за обед	915	42,22	37,23	154,29	1078,70	249,80	284,17	689,50	12,43	0,81	11,60	0,25	53,86					
		Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
№591/13		Напиток из шиповника	250	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
		Итого за полдник	300	2,38	6,46	40,08	227,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00					
		Итого за день:	1925	66,28	65,77	320,47	2118,50	794,60	388,52	1187,60	21,09	1,22	225,12	0,61	56,14					
№ п/п		№ рецептуры	1	Выход																
		ЗАВТРАК	2	Пищевые вещества																
		ПОЛДНИК	3	Минеральные вещества																
		Угощ.	4	Витамины																
№420/10		Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00					
№209/17		Дйно вареное	50	5,08	4,6	0,28	63	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80					
ТТК		Каша молочная "Дружба"	200	6,40	8,80	33,70	240,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38					
№762/97		Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ОБЕД		Итого за завтрак	640	23,24	20,07	100,33	699,00	563,40	103,75	558,90	5,29	0,49	3,20	40,15	3,12					
№157/13		Суп из овощей с мясом и сметаной	12,5/250/10	5,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24					
№420/13		Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00					
ТТК		Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	9,745	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86					
№538/13		Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20					
ТТК		Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ПОЛДНИК		Итого за обед	842,5	31,11	26,10	125,82	885,30	214,95	135,57	505,70	11,59	1,52	48,18	18,34	54,24					
№604/13		Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70					



№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества															Минеральные вещества															Витамины																																																																																																																																																																																																																																																									
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е																																																																																																																																																																																																																																																				
№342/17	Компот из груш	200	0,20	0,2	29,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20	3,50	3,10	55,20	261,00	18,00	10,00	35,00	1,70	0,07	4,00	0,03	0,90	Итого за полдник	1782,5	57,85	49,27	281,35	1845,30	796,35	249,32	1099,60	18,58	2,08	55,38	58,52	58,26																																																																																																																																																																																																																																																		
№338/17	Фрукт свежий	170	0,45	0,30	19,41	88,40	19,00	12,00	16,00	2,30	0,03	5,00	0,00	0,40	№268/17	Шницель мясной с соусом	75/25	12,20	11,70	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60	№469/13	Макаронны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80	№580/13	Чай с молоком	200	1,70	1,30	17,40	88,00	65,00	11,00	53,00	1,40	0,02	1,00	0,01	0,00	ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	ОБЕД	Итого за завтрак	730	26,75	23,10	122,31	875,40	150,60	88,35	360,90	8,86	0,46	6,00	0,04	5,74	№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, цыпленком и сметаной	20/250/5	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20	№331/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	20,10	8,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20	№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20	№70/17	Огурец консервированный д/г	30	0,39	0,09	1,59	9,30	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32	№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42	ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	ПОЛДНИК	Итого за обед	875	42,41	26,33	130,29	936,50	174,70	140,75	477,90	9,61	0,59	31,67	0,75	11,06	ТТК	Роталин с вареным ступеным молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08	№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0	Итого за полдник	300	4,93	6,00	47,32	229,14	24,20	11,00	39,80	1,48	0,07	203,20	0,17	0,08	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1905	74,09	55,43	299,92	2041,04	349,50	240,10	878,60	19,95	1,12	240,87	0,96	16,88
№1	ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20	№96/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00	№2/13	Сыр твердый	20	5,68	7,28	0,00	88,80	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16	№178/13	Сул молочный с вермишелью	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30	№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00	ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52	ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42																																																																																																																																																																			



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества										Витамины										
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>760</b>	<b>21,48</b>	<b>24,08</b>	<b>108,20</b>	<b>759,80</b>	<b>565,20</b>	<b>87,39</b>	<b>476,10</b>	<b>7,92</b>	<b>0,43</b>	<b>13,26</b>	<b>0,82</b>	<b>1,60</b>																			
№153/13	Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	15/250/10	8,80	8,90	16,70	186,00	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20																			
ТТК	Буженины домашние	100	19,00	20,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00																			
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80																			
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86																			
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51																			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42																			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52																			
<b>Итого за обед</b>		<b>945</b>	<b>41,30</b>	<b>39,07</b>	<b>124,80</b>	<b>1035,00</b>	<b>278,45</b>	<b>150,57</b>	<b>546,50</b>	<b>7,97</b>	<b>1,10</b>	<b>28,60</b>	<b>1,17</b>	<b>56,31</b>																			
<b>ПОЛДНИК</b>																																	
ТТК	Сдоба деревенская	140	10,50	5,80	84,00	415,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60																			
№543/13	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	28,10	115,00	18,00	7,00	12,00	0,20	0,02	12,00	0,00	0,10																			
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>11,00</b>	<b>5,90</b>	<b>112,10</b>	<b>530,00</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,09</b>	<b>18,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,70</b>																			
<b>Итого за день:</b>		<b>2045</b>	<b>73,78</b>	<b>69,05</b>	<b>345,10</b>	<b>2324,80</b>	<b>889,65</b>	<b>253,96</b>	<b>1078,60</b>	<b>16,69</b>	<b>1,62</b>	<b>59,86</b>	<b>2,08</b>	<b>59,61</b>																			
№1	ЗАВТРАК	2	3	Вещества										Вещества										Витамины									
№389/17	Сою фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20																			
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со стухеным молоком	180/10	22,90	10,80	15,40	250,30	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00																			
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00																			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52																			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42																			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>30,07</b>	<b>11,92</b>	<b>92,00</b>	<b>619,30</b>	<b>305,70</b>	<b>84,75</b>	<b>483,70</b>	<b>7,44</b>	<b>0,39</b>	<b>4,03</b>	<b>0,18</b>	<b>2,14</b>																			
<b>ОБЕД</b>																																	
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с цыпленком	20/250	7,40	4,90	20,00	181,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44																			
№294/17	Котлеты рубленые из птицы	100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83																			
№471/13	Картофель отварной	180	3,50	5,60	25,20	174,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24																			
ТТК	Кукуруза консервированная д/г	30	0,66	0,36	4,11	23,70	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86																			
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20																			
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42																			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52																			
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>33,54</b>	<b>35,81</b>	<b>138,41</b>	<b>1045,20</b>	<b>234,45</b>	<b>138,17</b>	<b>476,90</b>	<b>8,19</b>	<b>0,71</b>	<b>43,08</b>	<b>71,23</b>	<b>52,51</b>																			
<b>ПОЛДНИК</b>																																	
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80																			
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,50	0,20	28,90	122,00	18,00	12,00	18,00	0,70	0,01	27,00	0,00	0,10																			
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,64</b>	<b>6,34</b>	<b>67,57</b>	<b>380,70</b>	<b>84,67</b>	<b>26,67</b>	<b>135,34</b>	<b>1,37</b>	<b>0,13</b>	<b>27,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>																			
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>76,25</b>	<b>54,07</b>	<b>297,98</b>	<b>2045,20</b>	<b>624,82</b>	<b>249,59</b>	<b>1095,94</b>	<b>17,00</b>	<b>1,23</b>	<b>74,11</b>	<b>71,45</b>	<b>55,55</b>																			



№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>	<b>10,00</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>13,00</b>	<b>14,00</b>	<b>15,00</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>СУББОТА</b>																		
№6/04	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00					
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90					
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7					
№762/97	Корфейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>35,56</b>	<b>31,47</b>	<b>107,15</b>	<b>878,00</b>	<b>206,60</b>	<b>229,29</b>	<b>595,90</b>	<b>9,31</b>	<b>0,62</b>	<b>3,30</b>	<b>20,80</b>	<b>2,54</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
№156/13	Суп крестьянский с крупой, с пылеником и со сметаной	20/250/10	5,90	8,30	12,74	158,20	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20					
ТТК	Бургер куриный	150	16,50	12,70	30,00	279,50	14,70	20,40	113,00	1,90	0,09	0,00	0,04	0,70					
ТТК	Картофель запеченный	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24					
№70/17	Отурец консервированный д/р	50	0,65	0,15	2,65	15,50	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32					
ТТК	Кисломолочный продукт	200	6,20	6,50	8,54	118,00	250,00	29,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,80	0,38	17,20	112,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42					
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	50	4,00	0,80	28,50	140,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52					
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>39,85</b>	<b>34,23</b>	<b>121,23</b>	<b>974,20</b>	<b>376,40</b>	<b>153,95</b>	<b>587,90</b>	<b>6,81</b>	<b>0,60</b>	<b>36,67</b>	<b>0,30</b>	<b>4,40</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ТТК	Роталин с вареным стуженым молоком	100	4,08	6,00	24,00	130,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08					
№652/94	Отвар из шиповника	200	0,9	0,0	23,3	99,1	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0					
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,93</b>	<b>6,00</b>	<b>47,32</b>	<b>229,14</b>	<b>24,20</b>	<b>11,00</b>	<b>39,80</b>	<b>1,48</b>	<b>0,07</b>	<b>203,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1815</b>	<b>80,34</b>	<b>71,70</b>	<b>275,70</b>	<b>2081,34</b>	<b>607,20</b>	<b>394,24</b>	<b>1223,60</b>	<b>17,60</b>	<b>1,29</b>	<b>243,17</b>	<b>21,27</b>	<b>7,02</b>					
	<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>	<b>21950,00</b>	<b>890,84</b>	<b>771,25</b>	<b>3645,14</b>	<b>25419,16</b>	<b>7531,19</b>	<b>3500,68</b>	<b>12776,68</b>	<b>213,20</b>	<b>15,66</b>	<b>1868,25</b>	<b>326,63</b>	<b>559,62</b>					
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1829,17</b>	<b>74,24</b>	<b>64,27</b>	<b>303,76</b>	<b>2118,26</b>	<b>627,60</b>	<b>291,72</b>	<b>1064,72</b>	<b>17,77</b>	<b>1,30</b>	<b>155,69</b>	<b>27,22</b>	<b>46,64</b>					



