

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Тфеттели рубленые с соусом	279**	100	9,96	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58			
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
ИТОГО:			28,47	37,33	109,41	975	0,23	0,45	29,57	11,13	138,42	226,63	458,38	10,39			
ПОЛДНИК																	
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79			
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2			
ИТОГО:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	3,57			
ВСЕГО			51,40	67,05	234,00	1840	0,43	1,00	42,96	12,57	428,09	367,58	715,91	17,39			
Третий день (среда)																	
завтрак																	
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11			
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62			
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
ИТОГО:			20,47	19,90	81,82	587	0,14	0,15	5,02	0,70	307,63	68,89	322,18	2,08			
обед																	
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58			
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	108	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			
Кнепи из кур с рисом с соусом	218***	100	11,7	9,8	7,5	168	0,02	0,05	1,2	2,91	20,45	21,11	147,62	1,08			
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42			
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
ИТОГО:			24,19	28,15	105,83	809	0,23	0,59	69,02	6,16	217,39	116,29	414,77	7,75			
ПОЛДНИК																	
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8			
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90			
Шоколад минни		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12			
ИТОГО:			8,60	3,65	44,36	233,00	0,07	0,18	0,88	0,15	118,43	25,33	158,98	1,70			
ВСЕГО			53,26	51,70	232,01	1629	0,44	0,92	74,92	7,01	643,45	210,51	895,93	11,53			
Четвертый день (четверг)																	
завтрак																	
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03			
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50			
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ИТОГО:			20,19	22,84	85,70	633,00	0,20	0,40	2,91	0,62	212,89	89,25	232,56	2,55
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	20,04	121	0,04	0,16	24,15	0,36	26,12	84,02	91,05	1,31
Гуляш	260**	100	10,64	14,09	2,89	221		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			23,50	29,81	112,96	959	0,15	0,69	47,57	5,95	116,67	170,28	405,00	7,93
полдник														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО:			2,88	9,72	46,65	320	0,02	0,04	23,20	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
Пятый день (пятница)			46,57	62,37	245,31	1912	0,37	1,13	73,68	6,81	359,52	271,39	678,75	13,44
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			19,72	19,97	81,89	583	0,23	0,18	2,04	1,13	297,59	177,08	426,02	6,35
обед														
Салат из моркови с яблоками	59**	100	1,06	0,17	8,52	40	0,00	1,35	4,40	0,80	24,00	30,40	44,50	0,57
Суп картоф. с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88
Биточки рубленые куриные	602****	100	18,10	16,80	8,90	193	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			32,80	26,95	125,46	849,00	0,19	1,90	28,82	6,34	131,63	104,19	376,73	7,26
полдник														
Пудинг из творога со стущ. молоком	362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
ИТОГО:			13,60	2,06	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75
Шестой день (суббота)			66,12	48,98	255,85	1787	0,48	2,25	37,59	7,70	489,78	298,80	912,89	15,36
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306	0,10	0,12	1,96	0,14	195,18	29,29	174,67	1,32

Наименование блюда	номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
		выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																	
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00		54,00	0,11		
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	0,09	0,41	1,87	0,75	223,87	103,14		147,00	2,05		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24		9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60		26,00	0,44		
ИТОГО:			22,78	18,16	76,59	560	0,13	0,45	4,93	1,24	339,92	118,98		236,78	3,51		
обед																	
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14		30	0,5		
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/250/5	3,95	6,62	13,29	131	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21		53,88	1,17		
Биточки с геркулесом с соусом	522****	100	10,3	20,4	9,3	262	0,02	0,32	0,89	2,08	88,04	27,33		112,96	1,2		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34		249,01	5,58		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6		15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40		52,20	2,24		
ИТОГО:			28,85	35,66	109,58	972	0,19	0,61	17,18	4,01	228,84	249,28		513,45	11,95		
полдник																	
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93		105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9		11	2,2		
ИТОГО:			7,40	2,40	36,80	192	0,08	0,19	16,63	0,35	69,18	22,93		116,74	3,00		
всего			59,03	56,22	222,97	1724	0,40	1,25	38,74	5,60	637,94	391,19		866,97	18,46		
Девятый день (среда)																	
завтрак																	
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04		1,90	0,03		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63		197,45	1,50		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40		8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60		26,00	0,44		
ИТОГО:			20,05	22,87	78,18	595	0,20	0,40	1,97	0,57	212,01	89,67		233,59	2,84		
обед																	
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36		30,91	0,58		
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	108	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21		53,88	1,17		
Каштаны рыбные с соусом	472****	90	7,88	7,88	12,31	152	0,02	0,06	0,94	1,9	74,6	27,22		104,04	0,52		
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21		114,76	1,42		
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		4,4	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40		52,20	2,24		
ИТОГО:			20,13	26,39	109,72	792,20	0,24	0,57	74,96	5,23	233,62	120,00		360,19	6,88		
полдник																	
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79		56,18	0,79		
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6		15,4	1,26		

Наименование блюда	номер по SR	выход (гр)	Пищевая Ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод.	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Фрукты свежие		100	0,3	11,34	49,80	356,00	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05			
Итого:			4,42	60,60	237,70	1743,20	0,45	1,04	77,71	5,80	519,65	230,46	665,36	11,77			
Всего			44,60	60,60	237,70	1743,20	0,45	1,04	77,71	5,80	519,65	230,46	665,36	11,77			
Десятый день (четверг)																	
завтрак																	
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11			
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62			
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
Итого:			20,55	19,86	89,13	623	0,14	0,15	3,16	0,75	305,71	67,63	319,61	1,75			
обед																	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55			
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/250/5	4,80	5,80	20,30	155	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00			
Котлеты особые с соусом	269**	100	14	16	9,6	240	0	0,06	1,1	2,3	26,39	8,2	55,7	0,53			
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99			
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
Итого:			29,54	33,39	122,83	958	0,16	0,45	40,19	6,52	130,97	74,92	264,15	5,48			
полдник																	
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29			
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6			
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12			
Итого:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89			
всего			55,21	62,03	262,16	1897	0,30	0,80	123,35	8,19	481,55	170,64	643,68	8,12			
Одиннадцатый день (пятница)																	
завтрак																	
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03			
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93			
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
Итого:			17,53	24,33	82,18	615	0,29	0,18	4,68	1,08	201,59	172,96	375,46	6,31			
обед																	
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,1	0,2	3,8	22	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45			
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
Фрикадельки "Наполи"	549****	100	9,82	11,21	10,83	185	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1			
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67			
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			23,46	26,95	110,46	882,00	0,47	13,00	12,45	3,42	89,31	139,74	397,84	7,77		
ПОЛДНИК																
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		
ИТОГО:			8,66	7,39	37,01	286	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67		
всего			49,65	58,67	229,65	1783	0,81	13,34	17,36	4,65	349,33	331,03	887,28	15,75		
Двенадцатый день (суббота)																
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		20	1,60	0,20	9,60	47	0,00	0,02	0,00	0,18	3,33	2,33	10,83	0,18		
ИТОГО:			18,85	19,62	85,70	590,60	0,13	0,40	9,97	0,71	214,14	91,36	230,52	2,85		
обед																
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картоф.с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88		
Котлеты рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			34,42	32,25	120,71	1015	0,11	0,46	40,11	6,55	133,12	232,33	475,41	10,03		
ПОЛДНИК																
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
ИТОГО:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49		
всего			58,23	60,03	269,51	1964	0,95	0,95	51,26	8,36	408,88	359,48	791,31	14,37		

При составлении меню использовались:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Техномон
 Экономист
 Бурцева Г.В.
 Некрасова И.Б.

