



Исполнитель: А.О. Орлов
« 27.09.2020 г. »



Начальник ГОУ СО Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю и Северскому,
Абинскому, Крымскому районам
Г.А. Векерия

20- дневное циклическое меню для детей в возрасте от 12-18 обучающихся в государственных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район (осеннее завтраки и обеды)

Крымск 2020г.

Handwritten signature: П.П. Ушаков

Наименование блюда	№ рец. (г.п.С б.рец)	Выход,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5	
Грибы ленивые с соусом	ТУ-202 287/331 (2005)	150	8,3	8,5	6,2	187,3	0,08	23,9	0	1,8	49,2	223,5	37,5	1,95	
Рис с овощами	301 (2004)	180	6,6	16,6	40,2	329,8	0,04	0	70,8	1,56	29,7	126,8	48,9	1,3	
Чай с сахаром	375/376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
Хлеб пшенич. водирон.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5	
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86	
Итого			20,96	9,4	97,44	752,5	0,225	30,9	70,8	4,1	121,3	441,2	112,6	5,91	
ОБЕД															
Икра морковная	75(2005)	100	2,3	7,6	13	132	0,08	0,6	3,3	1,6	76,6	113,3	46,6	0,8	
Борщ с капустой и картофелем	110(2004)	250	1,8	4,9	15,2	112,2	0,05	10,83	15	0,84	4,66	206	30,8	28,8	
Птица тушеная в соусе	290/331 (2005)	125	19,32	20,9	4,32	280,75	0,09	6	30	1,3	40,5	159	37,5	1,35	
Макароны отварные	202/203 (2005)	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1	
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Хлеб пшенич. водирон.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8	
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86	
Итого			37,28	34,3	173,16	1266,55	0,465	37,83	48,3	7,48	191,16	610,4	151,4	37,71	
Всего			58,24	43,7	270,6	2019,05	0,69	68,73	119,1	11,58	312,46	1051,6	264	43,62	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Маринovaná капуста	81 (2004)	100	1,4	4,8	6	76	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
Рыба припущенная под маринадом	371/612 (2004)	150	15,3	8,53	7,5	169,5	0,1	2,1	15	3,6	70,2	193,2	58,5	1,2
Пюре картофельное	128 (2005)	180	3,78	8,1	26,28	276,8	0,18	6,66	5,4	0,18	48,6	100,8	36	1,26
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб пшенич. подпирок.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			25,34	22,15	107,02	765,7	0,395	27,66	20,4	6,52	195,2	380,9	120,7	5,82

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Суп картофельный с бобовыми	139(2004)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	5,9	20	0,3	30,6	88,7	35,4	2
Тефтели запеченные с соусом	279/587 (2005)	110	8,2	13,4	12,21	203	0,08	4,6	18,6	0,80	36,2	113,7	25,3	1,1
Каша ячневая	303(2005)	180	3,80	5,5	28,2	178,9	0,14	0	0	1,44	25,2	100,8	37,8	1,2
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Компот из фруктов		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,34
Хлеб пшенич. подпирок.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			28,25	29,3	153,3	996,1	0,635	21,5	38,6	3,78	143,7	427,8	136,5	9,5
Всего			53,59	50,45	260,32	1761,8	1,03	49,16	59	10,3	338,9	808,7	257,2	15,32

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд горячий с колбасой	8 (2005)	60	7,2	9,7	15,6	179	0,09	0,07	26	0,53	102	102,8	11,9	0,84
Каша молочная из манной крупы	181(2005)	260	7,5	13,9	41,5	364,5	0,07	0	49,5	2,8	32,2	48,3	15,4	0,5
Чай с сахаром и лимоном	684/686 (2005)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб пшенич. подпирок.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Итого			18,2	24	90,3	691,9	0,21	2,27	75,5	3,83	158,2	184,4	36,9	2,64

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	20(2005)	100	0,8	6	3,4	71	0,03	7	30	0,4	57	43	23	0,5
Расуленик Ленинградский	152(2004)	250/30	3	4,5	20,1	135	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
Запеканка картофельная с мясом	478 (2004)	240	26,5	28,55	39,26	518,88	0,53	71,38	219,85	1,67	68,13	293,96	110,18	6,48
Кофейный напиток из цикория	ТКГУ НИИ питания РАМН	200	4	4,2	23,3	147	0,33	0,02	0,22	0	220	220	88	3,1
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. подпирок.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			41,16	44,15	148,4	1078,28	1,255	105,2	250,07	4,11	431,53	831,06	276,68	16,04
Всего			59,36	68,15	235,7	1770,18	1,345	107,47	325,57	7,94	589,73	1015,36	312,58	18,68

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Икра лабачиная	101(2004)	100	2	9	0	96	0,02	7	0	3,2	41	37	15	0,7
Котлета домашняя с соусом	271/587 (2005)	132	10,82	13,88	19,43	245,5	0,07	1,4	0	1,46	28,04	152,6	25,32	1,7
Капша гречневая	171(2005)	180	10,80	12,96	49,5	363,6	0,14	0	0	1,62	21,6	129,6	90,3	2,88
Чай с сахаром	375/376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшенич. полдиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			28,48	36,54	115,27	914,5	0,305	8,4	0	6,92	116,04	380,4	142,82	7,44
ОБЕД														
Салат из моркови	62(2005)	100	1,3	0,1	14,6	65	0,11	0,5	2,5	1,3	80	116,6	51,6	1,5
Солынка домашняя	157(2004)	250	14,77	12,2	4,99	189,9	0,05	2,28	32,5	0,29	48,6	236	18,3	0,72
Яйцо отварное	209(2005)	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Вареники с картофелем с маслом сливочным	395(2005)	210	23,23	10,36	48,16	379,9	0,07	13,12	0	1,96	62,34	106,57	44,23	1,31
Молоко кипяченое	385(2005)	200	5,8	6,6	9,9	122	0,08	2,6	0	0	252	190	30	0,2
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Хлеб пшенич. полдиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Итого			57,06	34,76	137,29	1093,4	0,485	33,5	135	4,99	506,34	808,27	171,63	9,69
Всего			85,54	71,3	252,66	2007,9	0,79	41,9	135	11,91	622,38	1188,57	314,45	17,13

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Салат витаминный	49 (2005)	100	1,6	6,1	10	101	0,03	8,8	0	2,8	19,3	30,7	18,2	1,03
Пышка запеченная	293(2005)	190	24,4	22,1	0,98	301,6	0,05	1,77	68,9	0,48	13,7	162,4	17,7	1,6
Картофель в овинки тушеные в соусе	142/330 (2005)	180	3,6	9,4	35,7	243,3	0,09	17,2	0	2,5	82,08	140,2	58,2	1,7
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. полдиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			35,97	38,3	102,52	898,9	0,265	31,77	68,9	6,62	144,48	400,2	108,3	8,49
ОБЕД														
Икра свекольная	75 (2005)	100	2,3	7,6	13	132	0,08	0,66	3,3	1,6	76,6	113,3	46,6	0,8
Суп из овощей с фасолью	144(2004)	250	3,9	4,6	14,6	116	0,15	1	0	1	82	131	48	2,2
Гузунт	437(2004)	100	13,9	6,5	4	193	0,06	0,45	0	0,1	8,5	7,3	11	0,8
Каша вязкая пшеничная	303(2005)	180	5,01	5,65	31,43	292,56	0,14	0,02	0	1,44	25,2	100,8	37,8	1,26
Кофейный напиток из цикория	ТК ГУ НИИ питания РАМН	200	4	4,2	23,3	147	0,33	0,02	0,22	0	220	220	88	3,1
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. полдиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			35,97	29,45	145,07	1154,16	0,905	17,15	3,52	8,58	453,7	654,5	253,9	13,12
Всего			71,94	67,75	248,19	2053,06	1,17	48,92	72,42	12,2	598,18	1054,7	362,2	21,61

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
	16 (2005)	30	6,8	6,3	0	84	0,1	0	0	0,12	7,8	60,3	7,8	0,39
Ветчина														
Запеканка из творога с молоком ступенным	223(2005)	220	36,5	28,19	63,75	662,5	0,14	1,2	65,3	1,92	414,5	492,6	66,6	1,15
Чай с сахаром	375(376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
ИТОГО			46,7	34,89	96,75	892,9	0,29	1,2	65,3	2,54	442,3	586,2	86	2,84

ОБЕД

Салат из конс.овощей с зеленым горошком, с луком, маслом раст.	17 (2004)	100	0,12	12,8	2,4	104	0,02	7,9	0	2,1	23	28	13	0,6
Борщ с капустой и картофелем	110(2004)	250	1,8	4,9	15,2	112,2	0,05	10,83	15	0,84	4,66	206	30,8	28,8
Плов из птицы	291(2005)	225	18,2	17,7	40,7	402,75	0,12	2,02.	0	4,2	21,3	299,4	59,4	3,9
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			27,18	36,3	153,44	1034,55	0,355	39,13	15	8,38	102,36	619,5	129,7	39,06
Всего			73,88	71,19	250,19	1927,45	0,645	40,33	80,3	10,92	544,66	1205,7	215,7	41,9

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат из свеклы с сыром	78(2004)	100	2,3	7,6	13	132	0,08	0,6	41,6	1,6	76,6	113,3	46,6	0,8
Мясо духовое	258 (2005)	250	21,93	10	27	286,6	0,18	10,4	0	0,64	36	211,5	9,5	3,15
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб пшенич. подилов.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			29,09	18,3	107,24	712	0,355	16,4	41,6	2,88	138	381,7	66,3	6,11

ОБЕД

Салат из белокачанной капусты с яблоками	46(2005)	100	1,3	5	13,6	105	0,05	19,6	60	0,5	51,6	58,5	18,15	1,5
Суп картофельный с рисом	240(2004)	250	2,9	5,8	14,3	120	0,1	8,3	12	0,2	14,4	63,2	27	1
Сырники из творога	219(2005)	100	13,7	11,1	17,1	228	0,05	0,2	9	1,2	120	184,2	27,1	0,4.
Рыба запеченная с гречками	384(2004)	250	41,25	41,5	27	648,2	0,16	0,1	262,5	3,5	106,7	353,5	784	4,7
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. подилов.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			67,01	64,3	155,74	1476,4	0,525	47,2	343,5	6,84	348,1	755,5	886,75	14,96
Всего			96,1	82,6	262,98	2188,4	0,88	63,6	385,1	9,72	486,1	1137,2	953,05	21,07

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Колбаса п/к	16(2005)	20	3,27	8,93	0	93,33	0,01	0	0	0,13	5,33	37,33	4,67	0,53
Сыр порционнo	15(2005)	20	5,1	5,3	0	68	0	0,14	46	0,1	180	100	10	0,18
Каша вязкая молочная рисовая	174 (2005)	250	9,4	17,5	70,3	476,5	1,55	1,55	71,4	0,26	153,9	188,4	43,18	0,84
Фрукты свежие	138(2005)	100	0,4	0	12,6	52	0,02	15	0	0,2	16	11	9	2,2
Чай с сахаром и лимоном	684\686 (2005)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб пшенич. подилов.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
ИТОГО			21,67	32,13	116,1	838,23	1,63	18,89	71,4	1,19	379,23	370,03	78,45	5,05

ОБЕД

Кукуруза с яйцом и луком	85 (2004)	100	6,5	14	31	271	0	1	25	5	25	175	54	2,2
Суп лапша	148(20040	250	7,8	8,3	14	152,4	0,1	1,17	44,5	0,92	33,1	138,4	32,9	1,78
Котлета Московская с соусом	270\587(20 05)	132	10,8	17,6	13,7	257	0,12	0	60	1	76,4	198,6	33,4	1,6
Макароньы с сыром	202\204 (2005)	200	10,8	12,26	42,53	334	0,01	0,22	105,4	1,29	192	152	19,06	1,44
Молоко кипяченое	385((2005)	200	5,8	6,6	9,9	122	0,08	2,6	0	0	252	190	30	0,2
Кондит изделие пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. подилов.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			49,55	62,36	172,72	1446	0,435	4,99	234,9	9,15	599,2	934,6	205,36	9,12
Всего			71,22	94,49	288,82	2284,23	2,065	23,88	306,3	10,34	978,43	1304,63	283,81	14,17

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Биточки особые с соусом	269/587 (2005)	125	6,9	12,5	15,2	204	0,18	6	46,87	0,97	39,2	215,8	37,4	3,15
Пюре картофельное	128 (2005)	180	3,78	8,1	26,28	226,8	0,18	6,66	5,4	0,18	48,6	100,8	36	1,26
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			17,84	21,5	101,92	709,8	0,485	23,66	52,27	2,09	132,2	413,5	101,6	9,07

ОБЕД

Салат из моркови	62(2005)	100	1,3	0,1	14,6	65	0,11	0,5	2,5	1,3	80	116,6	51,6	1,5
Суп крестьянский с крупой	134(2004)	250	2,6	5,3	14,3	116	0,09	8,3	12	0,2	14,4	63,2	25	0,9
Пельмени мясные с маслом сливочным	392 (2005)	210	21,42	17,85	41,16	485,6	0,34	0	52,5	1,44	58,59	157,5	25,59	1,84
Кофейный напиток из цикория	ТК ГУ НИИ питания РАМП	200	4	4,2	23,3	147	0,33	0,02	0,22	0	220	220	88	3,1
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Итого			36,18	28,35	152,7	1087,2	1,015	23,82	67,22	4,18	414,39	639,4	212,69	12,3
Всего			53,72	49,85	254,62	1797	1,5	47,48	119,49	6,27	546,59	1052,9	314,29	21,37

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат из белокачанной капусты	45 (2005)	100	1,4	4,6	10,3	88	0,03	15,9	60	0,04	46	55	15	0,8
Птица тушеная в соусе	290/331 (2005)	125	19,32	20,9	4,22	280,75	0,09	6	30	1,2	40,5	159	37,5	1,35
Макаронны отварные	202/203 (2005)	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
Чай с сахаром	375/376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			32,38	26,2	106,56	904,15	0,275	21,9	90	4,48	127,9	320,9	74,7	5,31

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Суп картофельный с бобовыми	139(2004)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	5,9	20	0,3	30,6	88,7	35,4	2
Рыба " Аппетитная"	385(2004)	200	18,8	18,9	12,3	296,3	0,8	0,05	8,9	2,4	48,8	150,2	38,4	2,1
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Кондит изделие пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			35,05	28,3	125,19	900,5	1,215	16,95	28,9	3,94	131,1	363,5	131,8	9,3
Всего			67,43	54,5	231,75	1804,65	1,49	38,85	118,9	8,42	259	684,4	206,5	14,61

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра кабачковая	101 (2004)	100	2	9	0	96	0,02	7	0	3,2	41	37	15	0,7
Омлет сметанный с колбасой	212 (2005)	200	21,73	35,06	17,2	472,93	0,14	0,29	411,73	0,29	141,46	350,9	29,86	3,86
Чай с сахаром и лимоном	375377 (2005)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			28,69	44,76	63,84	780,33	0,235	9,49	411,73	4,13	211,86	448,8	57,06	6,72

ОБЕД

Салат витаминный	49 (2005)	100	1,6	6,1	10	101	0,03	8,8	0	2,8	19,3	30,7	18,2	1,03
Суп картофельный с клецками	140448(2004)	250	2,9	2,5	21	120	0,09	8,25	15,5	0,3	16,8	69	26,1	1
Коглета домашняя с соусом	271587 (2005)	132	10,82	13,88	19,43	245,5	0,07	1,4	0	1,46	28,04	152,6	25,32	1,7
Каша вязкая пшеничная	303(2005)	180	5,01	5,65	31,43	292,56	0,14	0,02	0	1,44	25,2	100,8	37,8	1,26
Молоко кипяченое	385((2005)	200	5,8	6,6	9,9	122	0,08	2,6	0	0	25,2	190	30	0,2
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			32,99	35,63	151,1	1154,66	0,555	36,07	15,5	7,24	382,74	625,2	159,92	10,15
Всего			61,68	80,39	214,94	1934,99	0,79	45,56	427,23	11,37	594,6	1074	216,98	16,87

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Кукуруза с яйцом и луком	85 (2004)	100	6,5	14	31	271	0	1	25	5	25	175	54	2,2
Шницель рыбный с соусом томатным	235/587 (2005)	105	13,83	10,29	3,87	167,4	0,07	1,44	22	2,5	54	173	28,4	1,2
Пюре картофельное	128 (2005)	180	3,78	8,1	26,28	226,8	0,18	6,66	5,4	0,18	48,6	100,8	36	1,26
Кисель витаминизированный	ТИ-2006	200	0	0	18,4	73,6	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			28,77	33,09	110,99	890,2	0,625	29,1	52,52	10,66	141	501,7	124,6	6,02

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Борщ с капустой и картофелем	110(2004)	250/10	2,25	7,2	13,44	126,6	0,05	10,83	15	0,84	6,66	206	30,8	28,8
Биточки особые с соусом	269\587 (2005)	125	6,9	12,5	15,2	204	0,18	6	46,87	0,97	39,2	215,8	37,4	3,15
Каша гречневая	171(2005)	180	10,80	12,96	49,5	363,6	0,14	0	0	1,62	21,6	129,6	90,3	2,88
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			28,41	33,76	147,58	1017,4	0,525	27,83	61,87	4,67	115,86	661	189,5	39,79
Всего			57,18	66,85	258,57	1907,6	1,15	56,93	114,39	15,33	256,86	1162,7	314,1	45,81

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат из консервов с зеленым горошком, с луком, маслом раст.	17 (2004)	100	0,12	12,8	2,4	104	0,02	7,9	0	2,1	23	28	13	0,6
Плов из птицы	291 (2005)	225	18,2	17,7	40,7	402,75	0,12	2,02	0	4,2	21,3	299,4	59,4	3,9
Чай с сахаром	375/376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			23,18	31,2	89,54	716,15	0,215	7,9	0	6,94	69,7	388,3	84,6	6,66

ОБЕД

Сыр порционно	15 (2005)	20	5,1	5,3	0	68	0	0,14	46	0,1	180	100	10	0,18
Суп из овощей с фасолью	144 (2004)	250	3,9	4,6	14,6	116	0,15	1	0	1	82	131	48	2,2
Запеканка из творога с молоком густым	223 (2005)	220	36,5	28,19	63,75	662,5	0,14	1,2	65,3	1,92	414,5	492,6	66,6	1,15
Кофейный напиток из цикория	ТКГУ НИИ питания РАМН	200	4	4,2	23,3	147	0,33	0,02	0,22	0	220	220	88	3,1
Фрукты свежие	631 (2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			56,36	43,19	160,99	1267,1	0,765	17,36	65,52	4,26	937,9	1025,7	235,1	11,59
Всего			79,54	74,39	250,53	1983,25	0,98	25,26	65,52	11,2	1007,6	1414	319,7	18,25

ЧЕТЫРНАЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Оюнци натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Тэфтели запеченные с соусом	279(587 (2005)	110	8,2	13,4	12,21	203	0,08	4,6	18,6	0,80	36,2	113,7	25,3	1,1
Капа гречневая	171(2005)	180	10,80	12,96	49,5	363,6	0,14	0	0	1,62	21,6	129,6	90,3	2,88
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			25,06	27,26	133,55	746,8	0,345	17	18,6	3,16	100,2	330,2	139,8	6,64

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	20(2005)	100	0,8	6	3,4	71	0,03	7	30	0,4	57	42	23	0,5
Рассольник Ленинградский	132(2004)	250\10	3	4,5	20,1	135	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
Яйцо отварное	209(2005)	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Вареники с картофелем с маслом сливочным	395(2005)	210	23,23	10,36	48,16	379,9	0,07	13,12	0	1,96	62,34	106,57	44,23	1,31
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			39,39	26,36	136,8	946,1	0,355	35,92	130	4,5	217,74	498,17	122,23	8,27
Всего			64,45	53,62	270,35	1692,9	0,7	52,92	148,6	7,66	317,94	828,37	262,03	14,91

ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Маринованная капуста	81 (2004)	100	1,4	4,8	6	76	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
Жаркое по-домашнему	259(2005)	225	19,5	8,9	24	354,8	0,16	9,25	0	0,57	32	188	44	2,8,
Чай с сахаром	375,376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Кондит издел пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			27,35	17,1	97,59	754,2	0,275	22,75	0	3,31	111,7	293,9	99,2	5,76

ОБЕД

Икра морковная	75(2005)	100	2,3	7,6	13	132	0,08	0,6	3,3	1,6	76,6	113,3	46,6	0,8
Суп картофельный с клецками	140,448(2004)	250	2,9	2,5	21	120	0,09	8,25	15,5	0,3	16,8	69	26,1	1
Котлета домашняя с соусом	271,587 (2005)	132	10,82	13,88	19,43	245,5	0,07	1,4	0	1,46	28,04	152,6	25,32	1,7
Каша вязкая пшеничная	303(2005)	180	5,01	5,65	31,43	292,56	0,14	0,02	0	1,44	25,2	100,8	37,8	1,26
Молоко кипяченное	385((2005)	200	5,8	6,6	9,9	122	0,08	2,6	0	0	252	190	30	0,2
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			33,69	37,13	154,1	1185,66	0,605	27,87	18,8	6,04	440,04	707,8	188,32	9,92
Всего			61,04	54,23	251,69	1939,86	0,88	50,62	18,8	9,35	551,74	1001,7	287,52	15,68

ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра кабачковая	101 (2004)	100	2	9	0	96	0,02	7	0	3,2	41	37	15	0,7
Пельмени мясные с маслом сливочным	392 (2005)	210	21,42	17,85	41,16	485,6	0,34	0	52,5	1,44	58,59	157,5	25,59	1,84
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
ИТОГО			27,62	27,25	83,56	771,6	0,43	11	52,5	5,34	121,59	233,8	54,19	5,84

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Суп картофельный с рисом	240(2005)	250	2,9	5,8	14,3	120	0,1	8,3	12	0,2	14,4	63,2	27	1
Поджарка рыбная	231(2005)	115	16,4	6,7	6,9	173,9	0,08	0,7	9,9	2,6	33,4	168,02	24,9	0,6
Пюре картофельное	128 (2005)	180	3,78	8,1	26,28	226,8	0,18	6,66	5,4	0,18	48,6	100,8	36	1,26
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			31,34	21,7	147,22	962,3	0,555	43,06	27,3	4,32	166,8	448,12	128,4	9,12
Всего			58,96	48,95	230,78	1733,9	0,985	54,06	79,8	9,66	288,39	681,92	182,59	14,96

СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат витаминный	49 (2005)	100	1,6	6,1	10	101	0,03	8,8	0	2,8	19,3	30,7	18,2	1,03
Запеканка картофельная с мясом	478 (2004)	240	26,5	28,55	39,26	518,88	0,53	71,38	219,85	1,67	68,13	293,96	110,18	6,48
Компот из фруктов	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб пшенич. подилов.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			32,96	35,35	116,50	838,28	0,66	85,58	219,85	5,11	112,83	381,56	138,58	9,67

ОБЕД

Салат из свеклы с огурцами соевыми	55(2005)	100	2	6	7,6	109,6	0,08	0,6	41,6	1,6	76,6	113,3	46,6	0,8
Суп из овощей с фасолью	144(2004)	250	3,9	4,6	14,6	116	0,15	1	0	1	82	131	48	2,2
Омлет с сыром	211(2005)	180	20,6	36	17,04	474	0,07	0,14	398,16	0,87	286,5	451,2	29,4	3,6
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. подилов.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			33,76	47,5	104,08	996,8	0,425	5,6	439,76	4,61	476,5	775,1	141	11,06
Всего			66,72	82,85	220,58	1835,08	1,08	91,18	659,61	9,72	589,33	1156,66	279,58	20,73

ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сыр порционно	15(2005)	15	3,8	4	0	51	0	0,1	34,5	0,7	135	88,5	0,7	0,13
Бутород с мянами гастрономическими продуктами	5(2005)	55	5,7	9,4	14,2	164	0,06	0	0	0,59	12,33	59,53	9,57	0,99
Каша вязкая молочная из риса и пшена	175(2005)	250	7,04	13,64	51,14	355,68	1,48	1,48	68,18	0,25	146,87	179,85	41,21	0,85
Фрукты свежие	138(2005)	100	0,4	0	12,6	52	0,02	15	0	0,2	16	11	9	2,2
Чай с сахаром	375\376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			19,72	27,34	106,38	743,68	1,585	16,58	102,68	1,88	327,6	374,48	67,08	5,83

ОБЕД

Салат из белокчанной капусты	45(2005)	100	1,4	4,6	10,3	88	0,03	15,9	60	0,04	46	55	15	0,8
Суп лапша	148(20040)	250	7,8	8,3	14	152,4	0,1	1,17	44,5	0,92	33,1	138,4	32,9	1,78
Шницель с соусом	268\587(20 05)	105	10,9	10,3	20,18	198,8	0,14	4,6	36,4	0,7	30,5	51,21	29,1	2,4
Каша гречневая	171(2005)	180	10,80	12,96	49,5	363,6	0,14	0	0	1,62	21,6	129,6	90,3	2,88
Компот из фруктов	345(2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Хлеб пшенич. подилов.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			37,36	37,06	170,22	1140,4	0,535	27,07	140,9	4,22	160,6	443,81	180,3	10,32
Всего			57,08	64,4	276,6	1884,08	2,12	43,65	243,58	6,1	488,2	818,29	247,38	16,15

ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	71 (2005)	100	1,2	0,2	4,6	26	0,03	7	0	0,1	17	30	14	0,5
Котлета из филе птицы с соусом	495/331 2004/2005)	110	26,96	8,77	1,97	197,6	0,03	0,16	16	0,72	37,2	142	18,4	1,68
Картофель запеченный	313 (2005)	180	5,04	17,28	42,3	345,6	0,25	25,74	0	4,32	27	127,8	48,6	1,8
Кисель витаминизированный	ТИ-2006	200	0	0	18,4	73,6	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			24,83	24	98,71	794,2	0,685	52,9	16,12	8,12	94,6	352,7	87,2	5,34

ОБЕД

Сыр порционно	15(2005)	20	5,1	5,3	0	68	0	0,14	46	0,1	180	100	10	0,18
Суп крестьянский с крупой	134(2004)	250	2,6	5,3	14,3	116	0,09	8,3	12	0,2	14,4	63,2	2,5	0,9
Запеканка из творога с молоком ступенным	223(2005)	220	36,5	28,19	63,75	662,5	0,14	1,2	65,3	1,92	414,5	492,6	66,6	1,15
Кофейный напиток из цикория	ТКГУ ШИИ питания РАМП	200	4	4,2	23,3	147	0,33	0,02	0,22	0	220	220	88	3,1
Фрукты свежие	631(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			55,06	43,89	160,69	1267,1	0,705	24,66	77,52	3,46	870,3	957,9	212,1	10,29
Всего			79,89	67,89	259,4	2061,3	1,39	77,56	93,64	11,58	964,9	1310,6	299,3	15,63

ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра свекольная	75 (2005)	100	2,3	7,6	13	132	0,08	0,66	3,3	1,6	76,6	113,3	46,6	0,8
Сосиска отварная с соусом	243\587 (2005)	100	11,5	18,3	1,5	216	0,04	0	0	0,4	26	131	16	1,8
Макароны с сыром	202\204 (2005)	200	10,8	12,26	42,53	334	0,01	0,22	105,4	1,29	192	152	19,06	1,44
Чай с сахаром	375\376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		40	3,2	0,4	18	88,4	0,05	0	0	0,5	8	25,3	5,6	0,5
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
ИТОГО			29,46	38,86	103,47	891,4	0,205	0,88	108,7	3,93	320	457,2	93,86	4,4

ОБЕД

Салат из консервированных овощей	21(2005)	100	0,9	5	4,3	66	0,02	5,5	0	2,1	23	28	13	0,6
Борщ Украинский	113(2004)	250/10	2,27	8,6	17,09	156,9	0,08	16,3	15	1,04	3,6	198	32,8	1,22
Рыба, запеченная по русски	381\582(2004)	300	22,2	15,6	25,5	353	0,04	16,71	23,2	0,20	91,65	130,1	73,27	1,71
Сок	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Кондит издел пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		60	4,8	0,6	27	132,6	0,08	0	0	0,8	12	38	8,4	0,8
Хлеб ржаной		30	1,46	0,3	13,44	63	0,025	0	0	0,14	5,4	27,6	0,6	0,86
Итого			34,22	32,8	132,88	987,1	0,285	42,51	38,2	4,48	152,95	450,7	163,07	8,23
Всего			63,68	71,66	236,35	1878,5	0,49	43,39	146,9	8,41	472,95	907,9	256,93	12,63

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т. Лапшиной, 2004г.;
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. Ф.Л. Марчука, 1996г.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, 2005г.;
4. Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, под ред. В.Т. Лапшиной, 2001г.;
5. Химический состав российских продуктов питания, под ред. проф. И.М. Скурихина, 2002г.