

РАЗРАБОТАНО



А.О. Орлов

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ



Начальник ГОУФС Роспотребнадзора
для Краснодарскому краю в Северском,
Абинском и Крымском районах

Е.А. Вечерняя

«12» 03

2020 г.

20- дневное циклическое меню для детей в возрасте от 7-11 обучающихся в государственных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район (осеннее завтраки и обеды)

Крымск 2020г.

Наименование блюда	№ рец.,(г.в.Сб.реци)	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)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Голубцы ленивые с соусом	287\331 (2005)	90	5	5,1	3,7	112,4	0,05	14,34	0	1,09	29,5	134,1	22,5	1,17
Рис с овощами	301 (2004)	150	6	16,5	38,7	291	0,04	0	78	1,56	29,7	126,8	29,04	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. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			15,92	22,3	87,1	606,8	0,18	18,54	78	3,29	92,9	332,1	71,34	4,75
ОБЕД														
Икра морковная	75(2005)	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,05	0,4	2	1	46	68	28	0,5
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)	80	10,8	13,6	3,04	178,4	0,05	3,2	16	0,64	21,6	84,8	20	0,72
Макароны отварные	202\203(2005)	150	5,10	9,15	34,2	244,5	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
Компот из с\ф	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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			23,92	32,85	141,84	964,1	0,34	34,83	33	5,31	131,76	459	109,2	36,05
Всего			39,84	55,15	228,94	1570,9	0,52	53,37	111	8,6	224,66	791,1	180,54	40,8

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Маринованная капуста	81 (2004)	60	0,84	2,9	3,6	45,6	0,01	8,1	0	1,26	30,6	18	9,6	0,72
Рыба, припущенная под маринадом	371\612 (2004)	100	10,2	5,7	5	113	0,07	1,4	10	2,4	46,8	128,8	38,7	0,8
Пюре картофельное	128 (2005)	150	3,15	8,2	21,75	189	0,15	5,55	4,5	0,15	40,5	84	30	1,05
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			18,41	17,4	93,05	619,4	0,32	20,45	14,5	4,39	141,4	280	87,7	4,55

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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)	90	6,7	11	9,9	166	0,07	3,8	15,25	0,65	29,6	93	20,1	0,9
Каша ячневая	303(2005)	150	3,21	4,6	23,5	149,1	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			21,83	21,9	109,8	729,1	0,52	17,9	35,25	2,99	116,9	342,9	108,8	8,23
Всего			39,84	55,15	228,94	1570,9	0,52	53,37	111	8,6	224,66	791,1	180,54	40,8

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)	220	6,1	11,3	43,4	300	0,07	0	41	2,3	26	39	10	0,4
Чай с сахаром и лимоном	375/377 (2005)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		30	2,4	0,3	13,5	66,3	0,04	0	0	0,4	6	19	4,2	0,4
ИТОГО			16	21,3	87,7	605,3	0,2	2,27	67	3,23	150	168,8	32,1	2,44

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	20(2005)	60	0,48	3,6	2,04	42,6	0,02	4,2	18	0,24	34,2	25,2	13,8	0,3
Рассольник Ленинградский	132(2004)	250/10	3	4,5	20,1	135	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
Запеканка картофельная с мясом	284(2005)	180	19,9	22,7	19	360	0,41	55	169,4	1,29	52,5	226,5	84,9	5
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. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			32	35,6	110,24	892,4	0,97	86,02	187,62	3,21	387,2	726,4	238,6	13,88
Всего			48	56,9	197,94	1497,7	1,17	88,29	254,62	6,44	537,2	895,2	270,7	16,32

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра кабачковая	101 (2004)	60	1,2	5,4	0	57,6	0,01	4,2	0	1,9	24,6	22,2	9	0,4
Котлета домашняя с соусом	271/587 (2005)	90	8	10,5	14,8	158,8	0,05	0,84	0	0,96	19,2	105,6	18	1,2
Каша гречневая	171(2005)	150	6,30	9,9	46,6	301	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			19,72	26,4	103,3	705,2	0,25	5,04	0	4,79	85,3	289	111,9	5,98

ОБЕД

Салат из моркови	62(2005)	60	0,78	0,06	8,76	39	0,07	0,3	1,5	0,8	48	70	31	0,9
Солянка домашняя	157(2004)	250	14,77	12,2	4,99	189,9	0,05	2,28	32,5	0,29	48,6	226	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)	160	17,7	7,9	36,7	289,5	0,06	10	0	1,5	47,5	81,2	33,7	1
Кисель витаминизированный	ТИ-2006	200	0	0	18,4	73,6	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			41,75	25,11	103,75	810,3	0,6	47,58	134,12	5,89	197,1	492,9	106,4	7,38
Всего			61,47	51,51	207,05	1515,5	0,85	52,62	134,12	10,68	282,4	781,9	218,3	13,36

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат витаминный	49(2005)	60	0,96	3,66	6	60,6	0,02	5,27	0	1,7	11,6	78,45	10,9	0,62
Птица запеченная	293(2005)	80	18,5	19,5	0,96	253,86	0,04	1,44	56	0,39	12,8	132	14,4	1,28
Картофель и овощи тушеные в соусе	142\330(2005)	150	3	7,9	29,8	202,8	0,08	14,4	0	2,16	68,4	116,9	48,5	1,44
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			27,48	31,66	88,06	748,66	0,21	25,11	56	5,03	118,3	386,55	87,2	7,32

ОБЕД

Икра свекольная	75(2005)	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,05	0,4	2	1	46	68	28	0,5
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
Гуляш	437(2004)	100	13,9	6,5	4	193	0,06	0,45	0	0,3	8,5	7,3	11	0,8
Каша вязкая пшеничная	303(2005)	150	4,2	4,71	26,2	163,8	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
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 ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			32,02	25,21	121,7	906,8	0,82	16,87	2,22	4,38	413	572	225,4	12,13
Всего			59,5	56,87	209,76	1655,46	1,03	41,98	58,22	9,41	531,3	958,55	312,6	19,45

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Ветчина	16 (2005)	20	4,5	4,2	0	56	0,07	0	0	0,08	5,2	40,2	5,2	0,26
Запеканка из творога с молоком сгущенным	223 (2005)	180	27,81	20,85	39,9	464,4	0,09	0,8	42,6	1,46	262,1	340,7	45,2	0,86
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			35,31	25,4	70,6	655,7	0,21	0,8	42,6	2	286,3	411,1	61,3	2,38

ОБЕД

Салат из конс.овощей с зеленым горошком, с луком, маслом раст.	17 (2004)	60	0,07	7,7	1,44	62,4	0,01	4,74	0	1,26	13,8	16,8	7,8	0,36
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)	200	19,8	25,3	32,1	436	0,1	1,8	0	3,7	18,9	266,1	52,8	3,5
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			26,49	38,5	130,34	960,4	0,29	37,77	15	6,68	84,86	554,6	114,3	37,94
Всего			61,8	63,9	200,94	1616,1	0,5	38,57	57,6	8,68	371,16	965,7	175,6	40,32

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат из свеклы с сыром	78(2004)	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,05	0,4	25	1	46	68	28	0,5
Мясо духовое	258 (2005)	200	20,1	8,7	23,1	250,9	0,16	9,25	0	0,57	32	188	44	2,8
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		40	1,95	0,4	17,92	84	0,03	0	0	0,19	7,2	36,8	0,8	1,15
ИТОГО			26,45	14,05	100,32	633,4	0,31	15,05	25	2,22	104,2	319	81,7	5,71

ОБЕД

Салат из белокачанной капусты с яблоками	46(2005)	60	0,78	3	8,2	63	0,03	11,6	36	0,3	30,96	35,3	10,89	0,9
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)	70	9,6	7,8	12	159,6	0,04	0,18	6,3	0,9	84	129	19	0,38
Рыба запеченная с гренками	384(2004)	200	33	33,2	21,6	518,6	0,13	0,08	210	2,8	85,4	282,8	627,2	3,76
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			50,3	50,4	101,4	1064,6	0,67	40,16	264,42	7,12	226,26	555,5	689,49	7,22
Всего			76,75	64,45	201,72	1698	0,98	55,21	289,42	9,34	330,46	874,5	771,19	12,93

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)	15	3,8	3,9	0	51	0	0,1	34,5	0,02	135	88,5	7,5	0,13
Каша вязкая молочная рисовая	174(2005)	210	7,9	14,7	59,06	400,3	1,3	1,3	60	0,22	129,25	158,27	36,27	0,75
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 (2004)	200\15\7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	6	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			18,47	27,88	102,56	733,93	1,38	18,6	94,5	1,03	298,58	325,3	68,34	4,87

ОБЕД

Кукуруза с яйцом и луком	85 (2004)	60	3,9	8,4	18,6	162,6	0	0,6	15	3	15	105	32,4	1,3
Суп лапша	148(2004)	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(200 5)	90	7,5	12,7	9,25	181,3	0,06	0,84	0	0,96	19,2	105,6	18	1,2
Макароны с сыром	202\204 (2005)	150	9,8	9,2	30	271,2	0,01	0,17	79,1	0,97	144	114	14,3	1,08
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Конд изделие пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			35,61	32,7	144,3	1112,9	0,26	6,78	138,6	6,63	240,1	537,2	138	9,58
Всего			54,08	60,58	246,86	1846,83	1,64	25,38	233,1	7,66	538,68	862,5	206,34	14,45

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Биточки особые с соусом	269/587 (2005)	90	9,9	9,6	12	174	0,1	3,6	28,1	0,6	23,5	129,5	22,4	1,89
Пюре картофельное	128 (2005)	150	3,15	8,2	21,75	189	0,15	5,55	4,5	0,15	40,5	84	30	1,05
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			18,77	18,5	37,35	610	0,34	17,35	32,6	1,59	99,7	290,7	74,2	7,22

ОБЕД

Салат из моркови	62(2005)	60	0,78	0,06	8,76	39	0,07	0,3	1,5	0,8	48	70	31	0,9
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)	160	16,32	13,6	31,36	370	0,26	0	40	1,1	27,9	120	19,5	1,4
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. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			27,1	23,51	112,32	827,3	0,84	23,62	53,72	2,86	341,3	511,9	181,9	10,00
Всего			45,87	42,01	200,17	1437,3	1,18	40,97	86,32	4,45	441	802,6	256,1	17,28

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат из белокачанной капусты	45 (2005)	60	0,84	2,76	6,2	53	0,02	9,54	36	0,24	27,6	33	9	0,48
Птица, тушеная в соусе	290/331 (2005)	80	10,8	13,6	3,04	178,4	0,05	3,2	16	0,64	21,6	84,8	20	0,72
Макароны отварные	202\203(2005)	150	5,10	9,15	34,2	244,5	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			20,96	26,11	85,34	663,7	0,2	12,74	52	3,41	84,7	205,5	47,9	3,93

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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	175	16,5	16,6	10,8	259,3	0,7	0,04	7,8	2,11	42,7	131,5	33,6	1,88
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Конд изделие пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			30,01	25,6	108,35	787,3	1,05	14,14	27,8	3,25	112,3	312,4	117,8	8,4
			50,97	51,71	193,69	1451	1,25	26,88	79,8	6,66	197	517,9	165,7	12,33

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра кабачковая	101 (2004)	60	1,2	5,4	0	57,6	0,01	4,2	0	1,9	24,6	22,2	9	0,4
Омлет, смешанный с колбасой	212 (2005)	150	15,6	25,3	12,4	340,7	0,1	0,22	308,8	0,9	106,1	263,2	22,4	2,9
Чай с сахаром и лимоном	375\377 (2005)	200\15\7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	6	8	6	0,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			21,12	31,3	54,5	588,1	0,18	6,62	308,8	3,38	148,2	338,6	42,8	5,28

ОБЕД

Салат витаминный	49 (2005)	60	0,96	3,66	6	60,6	0,02	5,27	0	1,7	11,6	78,45	10,9	0,62
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)	90	8	10,5	14,8	178,8	0,05	0,84	0	0,96	19,2	105,6	18	1,2
Каша вязкая пшеничная	303(2005)	150	4,2	4,71	26,2	163,8	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
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	138(2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			20,88	21,97	149,6	873	0,41	34,76	15,5	5,04	116,1	402,75	109,4	9,15
Всего			42	53,27	204,1	1461,1	0,59	41,38	324,3	8,42	264,3	741,35	152,2	14,43

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Кукуруза с яйцом и луком	85 (2004)	60	3,9	8,4	18,6	162,6	0	0,6	15	3	15	105	32,4	1,3
Шницель рыбный с соусом	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)	150	3,15	8,2	21,75	189	0,15	5,55	4,5	0,15	40,5	84	30	1,05
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			24,9	27,49	89,52	722,4	0,59	27,59	41,62	8,57	121	407,2	96,2	4,73

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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)	90	9,9	9,6	12	174	0,1	3,6	28,1	0,6	23,5	129,5	22,4	1,89
Каша гречневая	171(2005)	150	6,30	9,9	46,6	301	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			24,17	27,4	126,14	848,6	0,36	22,63	43,1	3,63	83,86	520,7	148,5	37,37
Всего			49,07	54,89	215,66	1571	0,95	50,22	84,72	12,2	204,86	927,9	244,7	42,1

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат из конс.овошей с зеленым горошком, с луком, маслом раст.	17 (2004)	60	0,07	7,7	1,44	62,4	0,01	4,74	0	1,26	13,8	16,8	7,8	0,36
Плов из птицы	291 (2005)	200	19,8	25,3	32,1	436	0,1	1,8	0	3,7	18,9	266,1	52,8	3,5
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			24,09	33,6	75,44	686,2	0,18	6,54	0	5,54	56,2	336,1	72	5,84

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 сгущенным	223 (2005)	180	27,81	20,85	39,9	464,4	0,09	0,8	42,6	1,46	262,1	340,7	45,2	0,86
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	138 (2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			45,43	35,55	123,6	1003,2	0,68	16,96	88,82	3,44	779,6	853,4	210,1	10,82
			69,52	69,15	199,04	1689,4	0,86	23,5	88,82	8,98	835,8	1189,5	282,1	16,66

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Тефтели запеченные с соусом	279\587 (2005)	90	6,7	11	9,9	166	0,07	3,8	15,25	0,65	29,6	93	20,1	0,9
Каша гречневая	171(2005)	150	6,30	9,9	46,6	301	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			17,92	21,6	122	754,4	0,3	13,4	15,25	2,64	81,3	268,2	111,4	5,58

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	20(2005)	60	0,48	3,6	2,04	42,6	0,02	4,2	18	0,24	34,2	25,2	13,8	0,3
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)	160	17,7	7,9	36,7	389,5	0,06	10	0	1,5	47,5	81,2	33,7	1
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			30,08	20,95	99,24	809	0,26	30	118	3,4	169,7	412,6	98,4	6,56
Всего			48	42,55	221,24	1563,4	0,56	43,4	133,25	6,04	251	680,8	209,8	12,14

ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Маринованная капуста	81 (2004)	60	0,84	2,9	3,6	45,6	0,01	8,1	0	1,26	30,6	18	9,6	0,72
Жаркое по-домашнему	259(2005)	200	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
Конд изделие пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			26,15	15,1	90,65	702,2	0,26	17,35	0	2,41	89,4	274,2	92	5,74

ОБЕД

Икра морковная	75(2005)	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,05	0,4	2	1	46	68	28	0,5
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)	90	8	10,5	14,8	178,8	0,05	0,84	0	0,96	19,2	105,6	18	1,2
Каша вязкая пшеничная	303(2005)	150	4,2	4,71	26,2	163,8	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
Компот из с\ф	345 (2005)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Фрукты свежие	138 (2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			21,32	22,91	151,4	891,6	0,44	29,89	17,5	4,34	150,5	392,3	126,5	9,03
Всего			47,47	38,01	242,05	1593,8	0,7	47,24	17,5	6,75	239,9	666,5	218,5	14,77

ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра кабачковая	101 (2004)	60	1,2	5,4	0	57,6	0,01	4,2	0	1,9	24,6	22,2	9	0,4
Пельмени мясные с маслом сливочным	392(2005)	160	16,32	13,6	31,36	370	0,26	0	40	1,1	27,9	120	19,5	1,4
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			21,32	19,35	71,46	606,5	0,32	8,2	40	3,66	73,5	178,4	41,4	5,06

ОБЕД

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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
Поджарка рыбная	231(2005)	75\15	12,9	5,26	5,4	120,46	0,07	0,62	7,8	2,11	26,6	131,5	19,56	0,5
Пюре картофельное	128 (2005)	150	3,15	8,2	21,75	189	0,15	5,55	4,5	0,15	40,5	84	30	1,05
Чай с сахаром и лимоном	375\377 (2005)	200\15\7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	6	8	6	0,8
Фрукты свежие	138 (2005)	150	0,6	0	18,9	78	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			24,57	19,96	105,25	712,86	0,45	35,87	24,3	3,4	133,2	366,4	109,86	8,13
Всего			45,89	39,31	176,71	1319,36	0,77	44,07	64,3	7,06	206,7	544,8	151,26	13,19

СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Салат витаминный	49 (2005)	60	0,96	3,66	6	60,6	0,02	5,27	0	1,7	11,6	78,45	10,9	0,62
Запеканка картофельная с мясом	284(2005)	180	19,9	22,7	19	360	0,41	55	169,4	1,29	52,5	226,5	84,9	5
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			25,08	26,96	87,70	692,40	0,52	65,67	169,40	3,57	87,60	354,15	105,20	7,60

ОБЕД

Салат из свеклы с огурцами солеными	55(2005)	60	1,2	3,6	4,6	65,8	0,05	0,4	25	1	46	68	28	0,5
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)	150	17,2	30	14,2	395	0,06	0,12	331,8	0,73	238,8	376	24,5	3,05
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			27,32	38,8	84,7	808,2	0,33	5,52	356,8	3,51	392,3	634,2	113,9	9,73
Всего			52,40	65,76	172,40	1500,60	0,85	71,19	526,20	7,08	479,90	988,35	219,10	17,33

ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Закрытый бутерброд с мясными гастрономическими прод.	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)	210	6,1	12,1	35	273	1,3	1,3	60	0,22	129,25	158,27	36,27	0,75
Чай с сахаром	375\376 (2005)	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Фрукты свежие	138 (2005)	100	0,4	0	12,6	52	0,02	15	0	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			15,2	21,85	92,5	624,3	1,43	16,3	60	1,47	176,58	259	65,74	5,2

ОБЕД

Салат из белокачанной капусты	45 (2005)	60	0,84	2,76	6,2	53	0,02	9,54	36	0,24	27,6	33	9	0,48
Суп лапша	148(2004)	250		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(2005)	90	9,4	8,9	17,3	170,4	0,12	4	31,25	0,65	26,15	143,9	24,95	2,1
Каша гречневая	171(2005)	150	6,30	9,9	46,6	301	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			20,76	30,46	146,8	948,6	0,45	20,11	111,75	3,74	128,35	472,5	149,75	8,74
Всего			35,96	52,31	239,3	1572,9	1,88	36,41	171,75	5,21	304,93	731,5	215,49	13,94

ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощи натуральные	71 (2005)	60	0,7	0,1	2,8	15,6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Котлета натуральная из филе птицы с соусом	495\331 (2004\2005)	80	17,04	6,01	2,11	132,5	0,02	0,84	10	0,63	25,5	99,1	12,4	1,14
Картофель запеченный	313 (2005)	150	3,6	13,2	25,8	236,4	0,21	21,4	0	3,6	22,5	106,5	40,5	1,5
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			25,36	19,91	76,01	587,9	0,62	46,44	10,12	7,21	69,7	268,8	66,7	4,12

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	25	0,9
Запеканка из творога с молоком сгущенным	223 (2005)	180	27,81	20,85	39,9	464,4	0,09	0,8	42,6	1,46	262,1	340,7	45,2	0,86
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	138 (2005)	100	0,4	0	12,6	52	0,02	15	0	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
ИТОГО			43,93	36,25	117	977,2	0,6	24,26	100,82	2,54	704	780,1	182,6	8,42
Всего			69,29	56,16	193,01	1565,1	1,22	70,7	110,94	9,75	773,7	1048,9	249,3	12,54

ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Икра свекольная	75(2005)	60	1,4	4,6	7,8	79,2	0,05	0,4	2	1	46	68	28	0,5
Сосиска отварная с соусом	243\587 (2005)	80	9,2	14,64	1,2	172,8	0,09	0	0	0,32	20,8	104,8	12,8	1,44
Макаронны с сыром	202\204 (2005)	150	9,8	9,2.	30	271,2	0,01	0,17	79,1	0,97	144	114	14,3	1,08
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.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			24,62	28,4	80,9	711	0,22	0,57	81,1	2,87	234,3	340	66,5	5

ОБЕД

Салат из консервированных овощей	21(2005)	60	0,54	3	2,6	39,6	0,01	4,74	0	1,26	13,8	16,8	7,8	0,36
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)	225	16,3	12,7	19,1	288,7	0,03	13,9	17,4	0,15	76,5	97,6	45,5	1,44
Сок фруктовый	389(2005)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Конд изделие пряник		30	1,59	2,7	21,15	114	0,02	0	0	0	3,3	15	27	0,24
Хлеб пшенич. иодиров.		35	2,8	0,35	15,7	77,3	0,05	0	0	0,46	7	22,2	4,9	0,46
Хлеб ржаной		25	1,22	0,25	11,2	52,5	0,02	0	0	0,12	4,5	23	0,5	0,72
ИТОГО			25,72	27,6	111,24	830,6	0,21	38,94	32,4	3,23	122,7	386,6	126,5	7,24
Всего			50,34	56	192,14	1541,6	0,43	39,51	113,5	6,1	357	726,6	193	12,24

Используемая литература:

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