

<p align="center">«Согласовано» Управление Роспотребнадзора по РК</p> <p align="center"><i>Л.И. Елуникова</i> Л.И. Елуникова</p> <p align="center">«06» _____ 2020 г.</p> 	<p align="center">«Утверждено» ООО «Сатур»</p> <p align="center"><i>А.А. Карманов</i> А.А. Карманов</p> <p align="center">«___» _____ 2020 г.</p> 
	<p align="center">«Согласовано» ГОУ РК «Физико-математический лицей-интернат»</p> <p align="center"><i>Н.М. Шутова</i> Н.М. Шутова</p> <p align="center">«___» _____ 2020 г.</p> 

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся ГОУ РК «Физико-математический лицей-интернат»
(город)
осенне – зимнее : сентябрь – февраль**

Составлено:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
Пермь, Уральский региональный центр питания, 2008 г.,
Рекомендовано Федеральным центром Госсанэпиднадзора МЗ РФ.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений Москва, Дели плюс, 2015г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов
Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г.,

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минераль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	205	108	7,44	8,07	35,28	243,92	B1 - 0,05 B2 - 0,1 C - 0,45 Ca - 92,93 Fe - 0,36
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 - 0,05 B2 - 0,057 C - 0,42 Ca - 156 Fe - 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 - 0,0014 B2 - 0,02 C - 0,2 Ca - 10,2 Fe - 1,644
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						606,89	
2-ой ЗАВТРАК							
Ватрушка с творогом	80	330	6,19	5,19	38,53	245,73	B1 - 0,0289 B2 - 0,101 C - 0,1386 Ca - 45,3799 Fe - 0,3062
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 - 0,0014 B2 - 0,02 C - 0,2 Ca - 10,2 Fe - 1,644
						290,85	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	250	144	2,3	4,25	15,13	108,0	B1 - 0,20 B2 - 0 C - 8,68 Ca - 19,0 Fe - 0,93
Рагу из овощей	205	92	3,72	14,87	22,57	238,99	B1 - 0,12 B2 - 0,04 C - 0 Ca - 9,98 Fe - 1,62
Кнели рыбные припущенные с томатным соусом	120/30	334	16,32	7,68	6,6	156,8	B1 - 0,06 B2 - 0 C - 0,4 Ca - 49,0 Fe - 0,5
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 - 0,042 B2 - 0,049 C - 3,36 Ca - 18,249 Fe - 0,483
Компот из апельсинов с яблоками	200	278	0,5	0,2	22,2	93,00	B1 - 0,03 B2 - 0 C - 11,60 Ca - 19,0 Fe - 0,08

Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						885,79	
Итого:						1 492,68 1176,64	

ВТОРНИК – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи-ческой карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минираль-ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулесовая» жидкая молочная	200	266	7,16	9,4	28,8	228,4	B1 – 0,84 B2 – 0 C – 7,7 Ca – 156,8 Fe – 6,2
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0208 C – 1,88 Ca – 11,88 Fe – 1,6696
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						682,27	
2-ой ЗАВТРАК							
Булочка «Пермская»	75	554	4,8	9,4	39,0	260,0	B1 – 0,07 B2 – 0 C – 0 Ca – 13,0 Fe – 0,7
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0208 C – 1,88 Ca – 11,88 Fe – 1,6696
						321,62	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	63	2,09	6,33	10,64	107,83	B1 – 0,075 B2 – 8,375 C – 12,475 Ca – 73,925 Fe – 1,1
Греча рассыпчатая	180	219	11,65	7,24	60,00	351,74	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Сосиски отварные с соусом	120/30	205	11,35	27,50	2,69	308,09	B1 – 0,144 B2 – 0,1033 C – 5,6004 Ca – 12,1521 Fe – 1,0539
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64	B1 – 0,016 B2 – 0,0108 C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844

СРЕДА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минераль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Омлет натуральный	195/5	132	5,82	9,02	1,52	240,12	B1 – 0,0973 B2 – 0,5608 C – 1,5844 Ca – 211,428 Fe – 2,3449
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						627,24	
2-ой З А В Т Р А К							
Коржик молочный	80	579	5,47	9,73	52,40	318,67	B1 – 0,05 B2 – 0 C – 0 Ca – 15,0 Fe – 0,5
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						363,79	
О Б Е Д							
Суп из овощей	250	44	1,93	5,86	12,59	115,24	B1 – 0,148 B2 – 0,1438 C – 10,4934 Ca – 41,485 Fe – 2,8535
Картофель отварной	200	239	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 – 0,04 B2 – 0,02 C – 0 Ca – 3,22 Fe – 0,68
Котлета куриная с соусом	100/30	209/265	15,74	17,78	10,74	265,84	B1 – 0,1 B2 – 0,19 C – 0,71 Ca – 61,42 Fe – 2,21
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из кураги	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 – 0,01 B2 – 0,02 C – 0,4 Ca – 20,57 Fe – 0,34
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0

ЧЕТВЕРГ - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Пудинг манный	205	128	8,05	15,93	57,53	404,56	B1 - 0,05 B2 - 0,1 C - 0,45 Ca - 92,93 Fe - 0,36
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 - 0,0014 B2 - 0,02 C - 0,2 Ca - 10,2 Fe - 1,644
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 - 0,05 B2 - 0,057 C - 0,42 Ca - 156 Fe - 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						841,93	
2-ой З А В Т Р А К							
Пицца школьная	100	412	10,09	9,1	28,26	253,00	B1 - 0,138 B2 - 0,0849 C - 0,006 Ca - 19,5882 Fe - 1,6833
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 - 0,0014 B2 - 0,02 C - 0,2 Ca - 10,2 Fe - 1,644
						298,12	
О Б Е Д							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	106	8,62	12,31	19,15	106,00	B1 - 0,1815 B2 - 0,237 C - 13,2295 Ca - 47,7693 Fe - 3,6843
Рис, припущенный с томатами	200	224	5,26	7,06	54,18	301,06	B1 - 0,0322 B2 - 0,0198 C - 0 Ca - 1,526 Fe - 0,6632
Зразы рубленые с молочным соусом	100/30	274	11,56	12,40	12,25	258,70	B1 - 0,07 B2 - 0,13 C - 0,5 Ca - 43 Fe - 1,55
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 - 0,042 B2 - 0,049 C - 3,36 Ca - 18,249 Fe - 0,483
Компот из черной смородины	200	511	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 - 0,01 B2 - 0 C - 24,0 Ca - 11 Fe - 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0

							C-0 Ca-0 Fe-0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1-0 B2-0 C-0 Ca-0 Fe-0
						1025,76	
Итого:						1867,69 1323,88	

ПЯТНИЦА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минераль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сладким молочным соусом	220/30	141	29,22	12,11	29,10	342,23	B1 – 0,09 B2 – 0,468 C – 0,432 Ca – 265,14 Fe – 1,242
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						705,20	
2-ой ЗАВТРАК							
Кекс «Столичный»	80	446	7,97	7,53	47,28	286,55	B1 – 0,048 B2 – 0,036 C – 0,036 Ca – 11,04 Fe – 0,732
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						331,67	
ОБЕД							
Рассольник ленинградский со сметаной	240/10	42	5,03	11,3	32,38	149,6	B1 – 0,1 B2 – 0,05 C – 7,55 Ca – 26,45 Fe – 0,975
Картофельное пюре	200	241	8,52	16,16	62,12	327,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Поджарка из рыбы	120	231	14,88	11,8	10,56	183,08	B1 – 0,088 B2 – 0,044 C – 8,079 Ca – 10,584 Fe – 0,663
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из чернослива	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 – 0,01 B2 – 0,02 C – 0,4 Ca – 20,57 Fe – 0,34
Хлеб «Городской» (пшеничный)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,2	B1 – 0 B2 – 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарицкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1115,94	
Итого:						1821,14 1447,61	

СУББОТА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологической карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200	268	5,54	8,61	32,4	229,4	B1 – 0,064 B2 – 0 C – 0,1,54 Ca – 143,4 Fe – 0,44
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						616,52	
2-ой ЗАВТРАК							
Булочка ванильная	70	563	5,48	5,60	39,55	231,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						276,12	
ОБЕД							
Свекольник	250	43	1,93	6,34	10,05	154,16	B1 – 0,075 B2 – 8,375 C – 12,475 Ca – 73,925 Fe – 1,1
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Шницель, из курицы припущенный с маслом	100/5	209	11,02	12,45	7,52	186,09	B1 – 0,07 B2 – 0 C – 0,6 Ca – 26,0 Fe – 0,8
Картофель отварной с луком	200	126	7,36	7,06	27,1	281,46	B1 – 0,2 B2 – 0,12 C – 28 Ca – 19,52 Fe – 1,54
Компот из изюма	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 – 0,016 B2 – 0,0108 C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1011,30	
Итого:						1627,82 1287,42	

ПОНЕДЕЛЬНИК – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша пшенная с изюмом молочная	205	103	6,04	7,27	26,54	227,16	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						664,53	
2-ой ЗАВТРАК							
Слойка «Уральская»	70	571	4,7	5,7	37,00	218,00	B1 – 0,06 B2 – 0 C – 0 Ca – 15,0 Fe – 0,6
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						263,12	
ОБЕД							
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	37	1,90	6,66	10,81	111,11	B1 – 0,096 B2 – 0,1463 C – 11,3967 Ca – 43,7755 Fe – 2,6653
Рис, припущенный с томатами	200	416	5,14	8,08	44,8	272,4	B1 – 0,19 B2 – 0 C – 9,7 Ca – 43 Fe – 4,4
Колбасы отварные с соусом	100/30	205	11,35	27,49	20,69	308,09	B1 – 0,1448 B2 – 0,089 C – 1,8723 Ca – 23,3355 Fe – 3,6264
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из смеси сухофруктов	200	508	0,50	-	27,0	110,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 0,5 Ca – 28,0 Fe – 1,5
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0

Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,20	Fe - 0 B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1090,60	
Итого:						1755,13	1353,72

ВТОРНИК – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная	200/5	174	5,12	6,62	32,61	210,13	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						647,50	
2-ой ЗАВТРАК							
Пирожки печеные с ягодами	70	543	4,08	4,32	24,50	152,83	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 0 Ca – 7,0 Fe – 0,40
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						197,95	
ОБЕД							
Суп картофельный с рыбой	250	150	9,85	4,83	15,5	143,50	B1 – 0,19 B2 – 0 C – 12,13 Ca – 43,25 Fe – 1,58
Рагу из птицы	300	214	26,36	33,58	80,74	488,99	B1 – 0,1 B2 – 0,06 C – 14 Ca – 9,32 Fe – 0,77
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64	B1 – 0,016 B2 – 0,0165 C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,20	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0

СРЕДА - 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологической карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Макароны, запеченные с сыром	200/6	124	3,4	5,3	18,7	146,00	B1 - 0,0324 B2 - 0,0619 C - 0,0412 Ca - 34,154 Fe - 1,7098
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 - 0,0014 B2 - 0,02 C - 0,2 Ca - 10,2 Fe - 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						533,12	
2-ой З А В Т Р А К							
Булочка «Веснушка»	75	307	5,81	3,67	19,98	193,01	B1 - 0,06 B2 - 0 C - 2,2 Ca - 28,5 Fe - 0,7
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 - 0,0014 B2 - 0,02 C - 0,2 Ca - 10,2 Fe - 1,644
						238,13	
О Б Е Д							
Рассольник домашний	250	41	8,00	3,42	19,82	151,03	B1 - 0,1815 B2 - 0,237 C - 13,2295 Ca - 47,7693 Fe - 3,6843
Кнели из говядины	100	379	9,4	16,0	5,6	212	B1 - 0,07 B2 - 0 C - 0,2 Ca - 55 Fe - 24,0
Греча рассыпчатая	200	219	11,65	7,24	60,00	351,74	B1 - 0,0322 B2 - 0,0198 C - 0 Ca - 1,526 Fe - 0,6632
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 - 0,0582 B2 - 0,0844 C - 22,125 Ca - 56,661 Fe - 0,9441
Компот из кураги	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 - 0,01 B2 - 0,02 C - 0,4 Ca - 20,57 Fe - 0,34
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 - 0

							B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1095,75	
Итого:						1628,87 1322,87	

ЧЕТВЕРГ – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша пшеничная молочная жидкая	205	108	7,44	8,07	35,28	243,92	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						617,69	
2-ой З А В Т Р А К							
Слойка с повидлом	70	418	2,44	2,35	29,9	281,20	B1 – 0,072 B2 – 0,036 C – 0 Ca – 11,88 Fe – 0,78
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						326,32	
О Б Е Д							
Свекольник	250	43	1,93	6,34	10,05	154,16	B1 – 0,075 B2 – 8,375 C – 12,475 Ca – 73,925 Fe – 1,1
Зразы рыбные рубленые	120	344	11,4	3,4	10,6	179,0	B1 – 0,05 B2 – 0 C – 0,9 Ca – 26,0 Fe – 0,6
Картофельное пюре	200	241	8,52	16,16	62,12	327,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из черной смородины	200	511	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 24,0 Ca – 11 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,2	B1 – 0 B2 – 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1095,44	
Итого:						1713,13 1421,76	

ПЯТНИЦА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сладким молочным соусом	220/50	141	29,22	12,11	29,10	342,23	B1 – 0,09 B2 – 0,468 C – 0,432 Ca – 265,14 Fe – 1,242
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						729,35	
2-ой ЗАВТРАК							
Шанежка с картофелем	75	340	6,01	6,52	34,57	221,02	B1 – 0,0333 B2 – 0,1352 C – 9,6798 Ca – 11,3036 Fe – 0,4194
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						266,14	
ОБЕД							
Суп из картофельный с мясными фрикадельками	250/35	48	6,72	7,21	21,28	174,98	B1 – 0,148 B2 – 0,1438 C – 10,4934 Ca – 41,485 Fe – 2,8535
Сосиски отварные с соусом	100/30	205	11,35	27,50	2,69	308,09	B1 – 0,144 B2 – 0,1033 C – 5,6004 Ca – 12,1521 Fe – 1,0539
Макароны отварные с маслом	200	227	5,18	6,78	53,70	300,24	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из чернослива	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 – 0,01 B2 – 0,02 C – 0,4 Ca – 20,57 Fe – 0,34
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0

Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1100,69	
Итого:						1830,04	1366,83

СУББОТА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи-ческой карты	Химический состав			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины и минераль-ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша пшенная молочная жидкая	205	112	6,04	7,27	34,29	227,16	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0008 C – 1,58 Ca – 11,88 Fe – 1,66%
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						681,03	
2-ой З А В Т Р А К							
Печенье сахарное	75	590	3,75	4,90	17,20	58,00	B1 – 0,8 B2 – 0 C – 0 Ca – 29 Fe – 2,1
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,0 B2 – 0,01 C – 1,8 Ca – 11, Fe – 1,66
						199,38	
О Б Е Д							
Суп-лапша домашняя	250	56	2,45	4,89	13,91	109,38	B1 – 0,1 B2 – 0,1 C – 11,2 Ca – 28, Fe – 2,1
Запеканка картофельная	200	94	4,96	14,84	31,45	279,20	B1 – 0 B2 – 0 C – 7 Ca – 3 Fe – 1
Фрикадельки из кур с маслом	100/5	217	14,29	21,10	14,72	305,99	B1 – 0, B2 – 0, C – 0, Ca – 1, Fe – 1,
Овощи натуральные	50	246	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 1 Fe – 1
Компот из изюма	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 B2 C

							Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1075,55	
Итого:						1756,58 1274,93	