

<p align="center">«Согласовано» Управление Роспотребнадзора по РК</p> <p align="center"><i>Л.И.Е. Лушкова</i> Л.И.Е. Лушкова</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">« 06 » _____ 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">« 06 » _____ 2020 г.</p>

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

Составлено:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений
Москва, Дели плюс, 2015г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов 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 минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Омлет с сыром	195/5	138	20,41	29,52	3,20	363,31	B1 - 0,0973 B2 - 0,5608 C - 1,5844 Ca - 211,428 Fe - 2,3449
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 - 0,06 B2 - 0,15 C - 3,68 Ca - 95,31 Fe - 0,07
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
						683,60	
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)	150	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	

ПОЛДНИК							
Йогурт	250	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,04 B2 - 0,26 C - 0,6 Ca - 248 Fe - 0,2
Хлебобулочные изделия	100		6,56	3,12	9,35	270,25	B1 - 0,0578 B2 - 0,202 C - 0,2772 Ca - 90,7598 Fe - 0,6124
						382,77	
У Ж И Н							
Картофель отварной с луком	230	126	7,36	7,06	27,1	281,46	B1 - 0,2 B2 - 0,12 C - 28 Ca - 19,52 Fe - 1,54
Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/5	217	14,98	13,02	7,98	208,60	B1 - 0,04 B2 - 0 C - 0,60 Ca - 31,0 Fe - 0,90
Салат зеленый с огурцами	100	18	0,85	0,14	1,8	18,20	B1 - 0,042 B2 - 0,049 C - 3,36 Ca - 18,249 Fe - 0,483
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						657,08	
2-ой У Ж И Н							
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						135,00	
Итого:			105,42	101,82	419,68	3035,09	

ВТОРНИК – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологической карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная 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
Йогурт	100	272	2,8	3,19	4,09	56,26	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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
						807,78	
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)	150	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
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
						1117,30	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 - 0,076 B2 - 0,285 C - 1,95 Ca - 220,8 Fe - 0,1104
Вафли	50	588	1,44	1,65	38,65	175,0	B1 - 0,0 B2 - 0 C - 0 Ca - 16,0 Fe - 1,5
						292,31	
УЖИН							
Гуляш из говядины	120	367	20,6	22,0	4,2	297,0	B1 - 0,07 B2 - 0 C - 1,3 Ca - 17,0 Fe - 3,2
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
Салат из свежих помидоров и огурцов, с растительным маслом	100	18	0,98	5,13	4,54	63,81	B1 - 0,0582 B2 - 0,0846 C - 22,125 Ca - 56,661 Fe - 0,9441
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						991,09	
2-ой УЖИН							
Фрукты свежие	300	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						135,00	
Итого:			106,75	108,14	432,56	3665,10	

СРЕДА – 1

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	220/30	141	29,22	12,11	29,10	342,23	B1 – 0,09 B2 – 0,468 C – 0,432 Ca – 265,14 Fe – 1,242
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	285	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
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
						737,02	
2-ой ЗАВТРАК							
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	
ОБЕД							
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)	100	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 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						1043,52	

ПОЛДНИК							
Снежок	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,057 B2 - 0,285 C - 1,2 Ca - 220,8 Fe - 0,184
Хлебобулочные изделия	100		6,56	3,12	9,35	270,25	B1 - 0,0578 B2 - 0,202 C - 0,2772 Ca - 90,7598 Fe - 0,6124
						382,77	
У Ж И Н							
Рыба отварная (филе) с маслом	120/7	163	16,46	19,21	9,17	294,22	B1 - 0,0749 B2 - 0,1284 C - 0,5136 Ca - 41,73 Fe - 1,6585
Макаронны отварные с маслом	180	227	5,18	6,78	53,70	300,24	B1 - 0,0322 B2 - 0,0198 C - 0 Ca - 1,526 Fe - 0,6632
Салат из свеклы с солеными огурцами/ Салат из свежих помидоров	150	53/22	1,8	15,6	9,75	124,0	B1 - 0,01 B2 - 0 C - 5,5 Ca - 32 Fe - 1,1
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						946,46	
2-ой У Ж И Н							
Фрукты свежие	300	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						112,50	
Итого:			128,61	115,48	462,17	3586,06	

ЧЕТВЕРГ- 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая 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
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
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
						739,34	
2-ой ЗАВТРАК							
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	
ОБЕД							
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)	150	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		
ПОЛДНИК								
Йогурт	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52		B1 - 0,04 B2 - 0,26 C - 0,6 Ca - 248 Fe - 0,2
Хлебобулочные изделия	70		6,56	3,12	9,35	270,25		B1 - 0,0578 B2 - 0,202 C - 0,2772 Ca - 90,7598 Fe - 0,6124
						382,77		
УЖИН								
Картофельная запеканка с мясом	300/5	185	25,53	26,78	18,43	400,75		B1 - 0,1785 B2 - 0,204 C - 37,944 Ca - 38,6835 Fe - 2,9325
Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты с яблоками	100	4/49	1,6	10,1	9,6	136,0		B1 - 0,04 B2 - 0 C - 27,8 Ca - 44,0 Fe - 0,6
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0		B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6		B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						764,75		
2-ой УЖИН								
Фрукты свежие	150	89	0,5	0,5	13	56,25		B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						56,25		
Итого:			111,97	115,18	460,25	3266,99		

ПЯТНИЦА - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологической карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные 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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 - 0,06 B2 - 0,18 C - 1,58 Ca - 149,34 Fe - 0,38
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
						757,48	
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)	100	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

								С - 0 Са - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2		B1 - 0 B2 - 0 С - 0 Са - 0 Fe - 0
						1115,94		
ПОЛДНИК								
Зразы творожные с изюмом	220	324	15,7	16,0	30,40	338,60		B1 - 0,15 B2 - 0 С - 0,8 Са - 222 Fe - 2
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64		B1 - 0,016 B2 - 0,0108 С - 1,5308 Са - 6,896 Fe - 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80		B1 - 0 B2 - 0 С - 0 Са - 0 Fe - 0
Фрукты свежие	200	89	0,5	0,5	13	56,25		B1 - 0,12 B2 - 0,09 С - 180 Са - 0,9 Fe - 102
						604,29		
У Ж И Н								
Азу	350	364	16,5	20,4	23,80	397,0		B1 - 0,27 B2 - 0 С - 14,4 Са - 48,0 Fe - 5,50
Винегрет	100	67	0,26	10,14	8,32	129,26		B1 - 0,0427 B2 - 0,0774 С - 10,8819 Са - 45,852 Fe - 0,7147
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0		B1 - 0,01 B2 - 0,01 С - 2 Са - 7 Fe - 1,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80		B1 - 0 B2 - 0 С - 0 Са - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6		B1 - 0 B2 - 0 С - 0 Са - 0 Fe - 0
						828,66		
2-ой У Ж И Н								
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31		B1 - 0,076 B2 - 0,285 С - 1,95 Са - 220,8 Fe - 0,1104
Печенье сахарное	50	590	3,75	4,90	17,20	58,00		B1 - 0,80 B2 - 0 С - 0 Са - 29,0 Fe - 2,1
						175,31		
Итого:			124,24	121,99	563,26	3813,35		

СУББОТА - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минераль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200	268	5,54	8,61	32,4	229,4	B1 - 0,066 B2 - 0 C - 0,154 Ca - 143,4 Fe - 0,44
Кисель ягодный	200	274	1,36	-	29,02	116,19	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0,1612 Fe - 0,0042
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)	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
						687,59	
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)	120	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
							1002,69	
ПОЛДНИК								
Кефир	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52		B1 - 0,057 B2 - 0,285 C - 1,2 Ca - 220,8 Fe - 0,184
Хлебобулочные изделия	100		1,68	7,78	14,23	74,63		B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
							187,15	
У Ж И Н								
Котлеты из овощей	180/10	207	3,97	6,63	26,28	290,07		B1 - 0,13 B2 - 0 C - 16,4 Ca - 57,0 Fe - 1,60
Говядина, тушенная с черносливом	150	361	13,1	14,6	8,4	247,0		B1 - 0,08 B2 - 0 C - 2,0 Ca - 31,0 Fe - 4,0
Салат из свежих помидоров	120	22	0,8	0,1	2,3	13,00		B1 - 0,042 B2 - 0,049 C - 3,36 Ca - 18,249 Fe - 0,483
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0		B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6		B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
							852,47	
2-ой У Ж И Н								
Фрукты свежие	200	89	0,5	0,5	13,00	75,0		B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
							75,00	
Итого:			103,41	109,58	427,17	3081,02		

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины в минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Макароны, запеченные с сыром	200/6	124	3,4	5,3	18,7	146,00	B1 – 0,0824 B2 – 0,0618 C – 0,0412 Ca – 34,1548 Fe – 1,7098
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Йогурт	100	272	2,8	3,19	4,09	56,26	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
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
						728,98	
2-ой ЗАВТРАК							
Круассан	70	-	11,2	6,3	21,91	137,76	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
						182,88	
ОБЕД							
Суп из овощей с фасолью	250	143	3,67	4,4	15,27	115,5	B1 – 0,11 B2 – 0 C – 15,7 Ca – 49,75 Fe – 1,45
Птица отварная с маслом	100/5	404	23,57	16,28	0,57	242,86	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 3,3 Ca – 25,0 Fe – 1,1
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
Салат «Весна»	150	33	2,7	8,7	3,15	102,0	B1 – 0,02 B2 – 0 C – 11,1 Ca – 48 Fe – 0,8
Конфеты	40		10,28	5,20	40,83	135,54	B1 – 0,0495 B2 – 0,0495 C – 0,072 Ca – 96,102 Fe – 0,711
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)	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
						1027,34	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	200	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 - 0,076 B2 - 0,285 C - 1,95 Ca - 220,8 Fe - 0,1104
Хлебобулочные изделия	100		1,68	7,78	14,23	149,26	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						266,57	
УЖИН							
Рыба, запеченная в омлете	120	337	9,08	3,36	3,84	176,40	B1 - 0,09 B2 - 0 C - 0,5 Ca - 40,0 Fe - 1,0
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	202	5,07	8,60	18,0	225,3	B1 - 0,11 B2 - 0 C - 4,1 Ca - 47 Fe - 0,8
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	120	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
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
Фрукты свежие	200	89	0,4	-	16,1	75,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						797,85	
2-ой УЖИН							
Снежок	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,057 B2 - 0,285 C - 1,2 Ca - 220,8 Fe - 0,184
						112,52	
Итого:			109,57	111,24	445,96	3116,14	
Норма:			90-113	90-115	414-489	2600-3450	
Средняя за 7 дней			112,85	111,92	458,72	3366,25	

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							
Запеканка пшениная с яблоками	200	282	8,7	8,3	45,0	289,00	B1 – 0,18 B2 – 0 C – 2,1 Ca – 118,0 Fe – 2,2
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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
						876,96	
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)	100	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 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0

							Fe - 0
						1090,60	
ПОЛДНИК							
Йогурт	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,04 B2 - 0,26 C - 0,6 Ca - 248 Fe - 0,2
Хлебобулочные изделия	100		6,60	10,36	41,13	280,00	B1 - 0,138 B2 - 0,0849 C - 0,006 Ca - 19,5882 Fe - 1,6833
						392,52	
У Ж И Н							
Картофельное пюре	200	241	7,67	14,54	50,91	295,09	B1 - 0,1216 B2 - 0,1194 C - 17,5098 Ca - 46,6278 Fe - 1,036
Рыба отварная (филе) с маслом	120/7	163	16,46	19,21	9,17	294,22	B1 - 0,0749 B2 - 0,1284 C - 0,5136 Ca - 41,73 Fe - 1,6585
Салат из свежих огурцов	100	17	0,7	10,1	2,0	102,0	B1 - 0,03 B2 - 0 C - 5,0 Ca - 18,0 Fe - 0,5
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						982,91	
2-ой У Ж И Н							
Фрукты свежие	250	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						112,50	
Итого:			103,55	113,21	450,84	3718,61	

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							
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
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	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
						716,45	
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)	100	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
Хлеб «Городской» (пшеничный)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,20	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
						1056,53	

ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 - 0,076 B2 - 0,285 C - 1,95 Ca - 220,8 Fe - 0,1104
Хлебобулочные изделия	100		1,68	7,78	14,23	223,89	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						341,20	
УЖИН							
Котлеты картофельные с маслом	200	81	5,14	8,18	37,24	202,28	B1 - 0,1 B2 - 0,06 C - 14 Ca - 9,32 Fe - 0,77
Говядина в кисло-сладком соусе	150	362	14,0	10,7	5,3	279	B1 - 0,08 B2 - 0 C - 1,8 Ca - 23,0 Fe - 4,0
Салат из свеклы с сыром	150	27	4,5	4,7	8,3	94,00	B1 - 0,042 B2 - 0,049 C - 3,36 Ca - 18,249 Fe - 0,483
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						803,28	
2-ой УЖИН							
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						135,00	
Итого:			103,56	111,28	448,13	3250,41	

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							
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
Йогурт	100	272	2,8	3,19	4,09	56,26	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
Кисель	200	274	1,36	-	29,02	116,19	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0,1612 Fe – 0,0042
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	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
						707,88	
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 – 58 Fe – 24,0
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
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	150	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,0582 B2 – 0,0846 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	
ПОЛДНИК							
Кефир	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,057 B2 - 0,285 C - 1,2 Ca - 220,8 Fe - 0,184
Хлебобулочные изделия	100		1,68	7,78	14,23	270,25	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						382,77	
УЖИН							
Картофель отварной	230	239	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 - 0,04 B2 - 0,02 C - 0 Ca - 3,22 Fe - 0,68
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
Салат из квашеной капусты с яблоками/салат витаминный	100	49/2	1,1	15,2	5,3	117	B1 - 0,02 B2 - 0 C - 14,8 Ca - 31 Fe - 1,2
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						883,94	
2-ой УЖИН							
Фрукты свежие	300	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						135,00	
Итого:			121,45	119,15	486,17	3432,46	

ЧЕТВЕРГ – 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
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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
						734,49	
2-ой ЗАВТРАК							
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	
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
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)	150	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	
ПОЛДНИК							
Йогурт	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,04 B2 - 0,26 C - 0,6 Ca - 248 Fe - 0,2
Хлебобулочные изделия	100		8,85	6,12	58,83	321,67	B1 - 0,072 B2 - 0,036 C - 0 Ca - 11,88 Fe - 0,78
						434,19	
У Ж И Н							
Плов из отварной птицы	250	406	16,0	15,9	37,9	359	B1 - 0,03 B2 - 0 C - 1,3 Ca - 33,0 Fe - 1,3
Салат из свежих помидоров	100	22	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 - 0,042 B2 - 0,049 C - 3,36 Ca - 18,249 Fe - 0,483
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						798,60	
2-ой У Ж И Н							
Фрукты свежие	200	89	1,2	1,2	31,2	175,31	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						175,31	
Итого:			105,09	109,28	420,36	3564,35	

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							
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
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
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
						700,81	
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	180	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)	100	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	
ПОЛДНИК							
Сырники с джемом	220/20	154	27,12	5,24	44,67	284,32	B1 - 0,119 B2 - 0,459 C - 0,425 Ca - 264,86 Fe - 1,309
Клюквенный компот	200	290	0,11	-	21,07	84,69	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
Фрукты свежие	300	89	0,72	0,72	18,72	81,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						598,81	
У Ж И Н							
Зразы из говядины с рисом паровые	100	376	11,7	11,1	16,2	189,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
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
Винегрет с сельдью	120/50	67/69	0,26	10,14	8,32	129,26	B1 - 0,0427 B2 - 0,0774 C - 10,8819 Ca - 45,852 Fe - 0,7147
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						891,32	
2-ой У Ж И Н							
Снежок	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 - 0,076 B2 - 0,285 C - 1,95 Ca - 220,8 Fe - 0,1104
Пряник	50	590	3,75	4,90	17,20	58,00	B1 - 0,80 B2 - 0 C - 0 Ca - 29,0 Fe - 2,1
						117,31	
Итого:			118,54	120,41	479,32	3675,08	

СУББОТА – 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 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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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
						816,36	
2-ой З А В Т Р А К							
Печенье сахарное	75	590	3,75	4,90	17,20	58,00	B1 – 0,80 B2 – 0 C – 0 Ca – 29,0 Fe – 2,1
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
						199,38	
О Б Е Д							
Суп-лапша домашняя	250	56	2,45	4,89	13,91	109,38	B1 – 0,1283 B2 – 0,1463 C – 11,2988 Ca – 28,5658 Fe – 2,363
Запеканка картофельная	200	94	4,96	14,84	31,45	279,20	B1 – 0,14 B2 – 0 C – 7,6 Ca – 35,0 Fe – 1,1
Фрикадельки из кур с маслом	100/5	217	14,29	21,10	14,72	305,99	B1 – 0,0405 B2 – 0,0659 C – 0,8267 Ca – 11,4934 Fe – 1,1506
Овощи натуральные	100	246	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 изюма	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 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1075,55	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,057 B2 - 0,285 C - 1,2 Ca - 220,8 Fe - 0,184
Хлебобулочные изделия	100		8,85	6,12	58,83	242,10	B1 - 0,072 B2 - 0,036 C - 0 Ca - 11,88 Fe - 0,78
						354,62	
У Ж И Н							
Мясо тушеное	150	363	15,2	17,4	2,3	227,0	B1 - 0,04 B2 - 0 C - 0,7 Ca - 11 Fe - 2,2
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
Салат зеленый с огурцами	150	37	1,0	14,1	1,8	138,0	B1 - 0,02 B2 - 0 C - 6,5 Ca - 47,00 Fe - 0,5
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						831,99	
2-ой У Ж И Н							
Фрукты свежие	300	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						112,50	
Итого:			109,93	113,11	452,54	3390,40	

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога паровой	200	317	20,9	16,3	33,00	482,67	B1 – 0,09 B2 – 0 C – 0,3 Ca – 183 Fe – 1,4
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Йогурт	100	272	2,8	3,19	4,09	56,26	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						784,82	
2-ой ЗАВТРАК							
Хлебобулочные изделия	100		8,85	6,12	58,83	321,67	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
						366,79	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	63	2,09	6,33	10,64	127,83	B1 – 0,075 B2 – 8,375 C – 12,475 Ca – 73,925 Fe – 1,1
Картофельное пюре	200	241	8,52	16,16	62,12	427,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Рыба, тушенная в томате с овощами	200	343	13,3	7,2	6,3	143,00	B1 – 0,09 B2 – 0 C – 4,7 Ca – 35 Fe – 0,8
Конфеты	20		10,28	5,20	40,83	135,54	B1 – 0,0495 B2 – 0,0495 C – 0,072 Ca – 96,102 Fe – 0,711
Салат из свежих помидоров и огурцов, с растительным маслом	150	18	0,98	5,13	4,54	63,81	B1 – 0,0582 B2 – 0,0846 C – 22,125 Ca – 56,661 Fe – 0,9441
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
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
						1171,11	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	200	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 - 0,076 B2 - 0,285 C - 1,95 Ca - 220,8 Fe - 0,1104
Круассан	70	-	4,68	10,54	15,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						266,11	
УЖИН							
Тефтели из говядины в молочном соусе/печень говяжья по-строгановски	120	388/398	10,3	10,7	8,0	170,00	B1 - 0,05 B2 - 0 C - 1,0 Ca - 23,0 Fe - 1,60
Макароны отварные с овощами	200	294	4,0	10,4	30,7	232,0	B1 - 0,08 B2 - 0 C - 2,3 Ca - 14,0 Fe - 1,2
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	120	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
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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
						916,00	
2-ой УЖИН							
Снежок	200	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,057 B2 - 0,285 C - 1,2 Ca - 220,8 Fe - 0,184
						112,52	
Итого:			122,10	128,14	489,18	3617,35	
Средняя за 7 дней			112,03	116,37	460,93	3521,24	
Средняя за 2 недели			112,44	114,14	459,83	3443,75	
Норма			90-113	90-115	414-489	2600-3450	