



Директор ГКОУРО «Тацинская специальная школа-интернат»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Г.Д. Иванова

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области  
«Тацинская специальная школа-интернат»

Осенне-зимний период  
от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.168 № 284 стр. 121 №210	Омлет натуральный	180	11,91	18,99	2,14	228,15	0,33	0,98	-	0,33	152,8	21,76	250,9	2,45
	Капуста тушеная	180	3,96	5,4	18,0	137,7	0,04	0,04	24,3	0,04	91,8	27,54	54,54	1,08
	Колбаса варено-копченая	25	3,05	7,0	-	75,2	0,06	0,45	0,61	-	52,75	4,2	36,5	0,43
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.76 №136 стр. 291 №472 стр. 275 № 416 стр.35 №75	Суп картофельный пшённый	300	2,78	3,0	20,9	123,8	0,05	0,15	11,7	0,06	27,0	21,20	123,0	0,50
	Картофельное пюре	180	2,48	3,75	16,5	113,48	0,008	0,04	14,75	0,41	8,25	17,4	15,34	0,03
	Котлета говяжья с маслом сливочным	107	30,01	13,59	11,35	208,62	-	0,07	0,3	0,6	-	13,57	21,42	0,3
	Икра свекольная	100	1,2	7,47	9,93	113,3	-	-	7,5	-	42,1	14,3	32,2	1,4
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
<b>УЖИН</b>														
	Суп молочный рисовый	300	4,7	3,2	29,6	142,5	-	0,04	0,05	0,015	15,45	1,73	61,5	-
	Ленивые вареники со сметаной	220	50,12	23,55	73,03	95,69	0,08	0,10	3,80	62,12	326,12	76,87	286,0	1,77
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>3222</b>	<b>150,24</b>	<b>135,23</b>	<b>451,96</b>	<b>2866,79</b>	<b>1,778</b>	<b>2,645</b>	<b>102,05</b>	<b>72,405</b>	<b>1455,1</b>	<b>466,42</b>	<b>1721,75</b>	<b>19,39</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.289 №463	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,07	5,87	53,87	309,32	-	0,2	-	-	21,07	85,47	163,73	0,37
стр. 250 №408	Яйцо	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,7	122,0	0,02	0,02	13,5	0,2	50,0	14,0	30,3	0,7
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный, сыр колбасный	115	11,4	5,3	48,1	293,0	0,03	0,16	0,25	2,3	178,0	61,0	164,5	3,68
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.76 №136	Суп картофельный рисовый	200	1,84	2,0	13,95	82,4	0,03	0,01	7,8	0,4	18,0	18,14	82,0	0,34
стр. 291 №470	Картофель отварной	180	3,6	5,22	30,33	190,8	-	0,09	18,0	-	17,37	17,4	148,80	-
стр.289 №444	Поджарка	100	21,02	21,33	9,28	322,91	-	0,09	0,4	0,8	-	18,09	28,56	0,4
	Лук репчатый с зелёным горошком	100	6,55	3,25	2,85	84,5	-	0,22	5,15	-	163,5	13,0	71,5	4,14
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01	-	-	0,3	0,6	9,9	0,18
<b>УЖИН</b>														
стр.92 №161	Суп молочный пшённый	200	3,10	2,10	19,70	95,04	-	0,02	0,03	0,01	10,30	1,15	41,0	-
стр. 172 №294	Сырники творожные со сметаной	200	22,23	27,16	39,55	523,76	0,73	0,09	3,45	2,09	296,71	296,70	260,0	1,61
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2926,0</b>	<b>114,42</b>	<b>111,17</b>	<b>457,45</b>	<b>3366,63</b>	<b>1,715</b>	<b>1,555</b>	<b>87,62</b>	<b>12,37</b>	<b>1483,08</b>	<b>736,7</b>	<b>1813,74</b>	<b>19,48</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.149 №262 стр. 374 №676	Каша молочная рисовая	200	6,55	13,8	33,8	290,3	-	0,16	-	0,8	6,0	100,0	200,0	-
	Блины с повидлом	180	10,69	27,53	71,26	463,24	0,15	0,15	0,21	-	109,06	0,27	191,22	0,19
	Масло сливочное, сыр колбасный	25	3,58	11,55	0,13	120,1	0,07	-	0,25	-	152,4	7,3	101,0	0,1
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.68 №120 стр. 266 №410	Ши со свежей капусты с говядиной	250	10,75	11,52	7,35	154,6	0,14	0,09	10,35	0,9	196,5	39,0	196,48	1,55
	Картофельная запеканка с говядиной	200	20,0	19,8	3,3	296,0	-	0,2	13,1	0,7	48,8	16,3	355,3	0,7
	Зелёный гор. с огурцами консервированными	100	2,81	0,18	6,12	58,0	-	0,54	7,18	-	14,3	18,86	47,66	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01	-	-	0,3	0,6	9,9	0,18
<b>УЖИН</b>														
стр.148 №238 стр.238 №472 стр.251 №370	Рыба тушеная с овощами	75	8,12	4,36	4,82	97,4	-	0,43	4,5	-	15,77	35,8	-	0,83
	Картофельное пюре	180	2,48	3,75	16,5	113,48	0,008	0,04	14,75	0,41	8,25	17,4	15,34	0,03
	Морковный салат	100	1,62	9,12	10,12	132,3	0,03	0,08	4,07	0,76	59,3	2,9	16,7	0,66
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2905</b>	<b>100,23</b>	<b>114,47</b>	<b>403,16</b>	<b>2993,39</b>	<b>1,163</b>	<b>2,35</b>	<b>95,95</b>	<b>9,4</b>	<b>1333,86</b>	<b>452,23</b>	<b>1857</b>	<b>19,25</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.92 №161	Суп молочный гречневый	200	3,28	4,56	10,32	93,52	-	0,02	0,42	0,13	5,28	1,54	54,64	0,15
	Яйцо отварное	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Сыр колбасный	12	2,8	3,5	-	43,2	0,03	-	0,2	-	120,0	5,6	65,2	0,07
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.128 №124 стр.75 №437 стр.238 №472	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,82	4,37	9,19	84,25	0,17	0,08	12,0	1,08	42,75	35,0	128,5	0,25
	Гуляш	100	19,66	10,2	3,4	184,46	-	0,04	0,54	-	23,75	-	-	1,79
	Картофельное пюре	180	2,97	4,5	19,8	136,2	0,01	0,04	17,69	0,49	9,9	20,9	18,41	0,04
	Свекла тушеная	100	1,88	4,1	8,17	68,54	-	0,03	1,75	-	42,77	-	-	1,42
	Красный соус	100	2,46	3,6	19,54	71,21	-	0,03	4,42	-	8,27	-	-	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
<b>УЖИН</b>														
стр.149 №255 стр.203 №330	Каша перловая рассыпчатая	200	5,0	5,9	58,7	309,3	-	0,2	-	-	21,1	85,5	163,7	0,37
	Котлета рыбная из минтая	107	20,2	10,4	20,2	236	0,09	0,1	10,7	-	49,3	28,9	191,3	-
	Икра морковная	180	2,2	13,4	17,9	203,9	-	-	13,5	-	75,78	25,74	58,0	2,5
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>3035</b>	<b>99,83</b>	<b>94,28</b>	<b>419,38</b>	<b>2915,2</b>	<b>1,58</b>	<b>1,25</b>	<b>102,76</b>	<b>7,57</b>	<b>1151,48</b>	<b>468,58</b>	<b>1520,61</b>	<b>23,32</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							A	B <sub>1</sub>	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.276 №444 стр. 121 №210	Птица тушеная, соус	75	10,31	10,2	2,59	146,9	0,02	0,04	1,76	-	31,76	25,65	1,65	0,004
	Капустная запеканка	180	3,96	5,4	18,0	137,7	0,04	0,02	24,3	0,4	91,8	27,5	54,5	1,1
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.390 №702 стр. 255 №416 стр.205 №482	Суп картофельный с клецками	250	11,2	10,8	21,0	229,87	0,06	0,18	5,15	0,16	40,41	-	111,6	-
	Шницель говяжий	75	22,51	10,19	8,51	156,46	-	0,05	0,2	0,45	-	10,17	16,06	0,2
	Капуста тушеная	180	4,0	5,4	18,0	137,7	0,04	0,04	24,3	0,4	91,8	27,5	54,5	1,0
	Зелёный горошек	25	0,77	0,05	1,62	10,0	-	0,3	2,3	-	3,7	4,9	12,4	-
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-	
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01			0,3	0,6	9,9	0,18
<b>УЖИН</b>														
стр.291 №470 стр.186 №309	Картофель отварной	180	3,6	5,22	30,33	190,8	-	0,09	0,18	-	17,37	20,88	178,6	-
	Рыба тушеная с овощами	75	8,12	4,36	4,82	97,4	-	0,43	4,5	-	15,77	35,8	-	0,83
	Свекла отварная	100	1,67	0,13	9,1	42,0	-	-	1,5-	-	42,10	34,3	32,2	1,4
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2770,0</b>	<b>106,65</b>	<b>78,09</b>	<b>392,91</b>	<b>2667,9</b>	<b>0,965</b>	<b>1,935</b>	<b>101,73</b>	<b>10,24</b>	<b>1068,84</b>	<b>447,65</b>	<b>1288,06</b>	<b>15,374</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.168 №284	Омлет натуральный	200	13,24	21,10	2,42	253,4	0,4	0,10	-	0,4	169,8	24,18	278,9	2,73
	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,6	122,0	0,01	0,01	13,5	0,2	50,0	15,29	30,30	0,6
	Колбаса варено-копченая	25	3,05	7,0	-	75,2	0,06	0,45	0,61	-	52,75	4,2	36,5	0,43
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Сыр колбасный	12	2,8	3,5	-	43,2	0,03	-	0,2	-	120,0	5,6	65,2	0,07
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.78 №139 стр. 123 №215 стр.186 №309	Суп картофельный с макаронными изделиями куриный	250	15,9	6,8	34,1	281,8	0,15	0,17	5,29	0,13	53,5	17,1	90,4	0,8
	Рагу овощное	200	3,68	11,2	21,28	203,12	0,008	0,2	16,9	0,5	9,12	7,2	51,0	0,176
	Рыба тушеная с овощами	75	8,12	4,36	4,82	97,4	-	0,43	4,5	-	15,77	35,8	-	0,83
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
<b>УЖИН</b>														
стр.242 №394 стр.123 №215	Жаркое по-домашнему	200	11,13	9,8	9,8	250,0	-	0,20	6,86	0,8	38,52	7,92	41,12	2,46
	Винегрет овощной	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,04	0,38	35,0	-	59,9	16,3	-	0,7
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2757</b>	<b>93,84</b>	<b>95,92</b>	<b>341,28</b>	<b>2771,22</b>	<b>1,998</b>	<b>2,6</b>	<b>123,84</b>	<b>8,06</b>	<b>1029,22</b>	<b>396,29</b>	<b>1296,88</b>	<b>23,566</b>

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.291 №472 стр. 289 №444	Картофельное пюре	180	2,48	3,75	16,5	113,48	0,008	0,04	14,75	0,41	8,25	17,4	15,34	0,03
	Сельдь солёная	110	9,3	4,73	-	79,7	-	-	-	-	63,8	20,9	9,6	1,6
	Лук репчатый, икра кабачковая	75	1,35	4,5	43,0	71,25	0,005	0,105	9,25	0,1	68,75	27,8	21,8	2,3
	Чай с сахаром	200	-	-	0,02	0,05	-	-	0,4	-	5,3	4,4	8,2	0,09
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.62 №110 стр. 247 №403	Борщ со свежей капустой с говядиной	250	10,76	11,53	10,8	179,65	0,13	0,09	10,35	0,86	196,5	39,0	196,8	1,55
	Плов с курицей	200	19,5	22,4	36,6	429,7	0,16	0,05	0,8	4,4	40,8	41,29	145,0	0,16
	Зелёный гор. с огурцами консервированными	75	2,08	0,13	4,56	45,0	-	0,35	5,22	-	10,7	14,08	35,58	0,31
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
<b>УЖИН</b>														
стр.154 №262 стр.173 №296	Каша манная молочная	200	7,9	14,9	35,9	225,6	-	0,02	-	-	16,0	10,0	300,0	0,2
	Пудинг из творога со сметаной	200	15,12	12,57	29,11	312,0	0,07	0,09	3,52	2,16	302,6	71,3	265,2	1,64
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Сыр колбасный	12	2,8	3,5	-	43,2	0,03	-	0,2	-	120,0	5,6	65,2	0,07
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2907</b>	<b>104</b>	<b>120,48</b>	<b>417,78</b>	<b>2934,03</b>	<b>1,413</b>	<b>1,355</b>	<b>85,99</b>	<b>13,16</b>	<b>45780,2</b>	<b>492,37</b>	<b>1752,42</b>	<b>23,32</b>



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.92 №161	Суп молочный геркулесовый	200	3,1	2,1	19,7	95,0	-	0,025	0,035	0,1	10,3	1,15	41,07	-
стр. 174 №297	Запеканка творожная со сметаной	200	21,78	30,72	35,78	517,53	0,02	0,07	0,05	0,9	193,9	30,70	255,29	0,1
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.78 №139	Суп картофельный пшеничный куриный	250	15,9	15,4	33,93	281,8	0,06	0,16	1,3	0,13	53,5	17,1	90,4	0,8
стр. 291 №470	Рыба тушеная с овощами	75	8,12	4,36	4,82	97,4	-	0,43	4,5	-	15,77	35,8	-	0,83
	Зелёный горошек	40	1,25	0,08	2,59	16	-	0,5	3,7	-	5,9	7,8	19,8	-
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
<b>УЖИН</b>														
стр.247 №403	Плов с говядиной	200	19,5	22,4	36,58	429,7	0,16	0,05	0,8	4,4	40,8	41,29	123,2	0,16
	Огурец консервированный	60	1,57	0,10	3,52	42,0	-	0,06	3,36	-	8,4	11,02	27,82	0,37
	Чай с сахаром	200	-	-	0,02	0,05	-	-	0,4	-	5,3	4,4	8,2	0,09
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2390</b>	<b>103,54</b>	<b>106,38</b>	<b>351,18</b>	<b>2814,78</b>	<b>0,86</b>	<b>1,955</b>	<b>52,745</b>	<b>10,76</b>	<b>1016,57</b>	<b>368,26</b>	<b>1281,94</b>	<b>12,17</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.154 №262 стр. 177 №297	Суп молочный манный	200	6,2	4,2	39,4	190,0	-	0,05	0,07	0,2	20,6	2,31	82,0	-
	Запеканка творожная с изюмом	175	18,51	26,11	30,41	439,9	0,02	0,06	0,04	0,8	164,8	26,1	217,4	0,09
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.77 №138 стр.195 №482 стр.276 №444	Суп картофельный гороховый	250	5,68	4,31	21,75	257,2	0,02	0,05	0,41	1,0	32,56	31,56	173,0	0,16
	Капуста тушеная	180	3,96	5,4	18,0	137,7	0,04	0,04	24,3	0,36	91,8	27,54	54,5	1,08
	Птица тушеная, соус	75	10,32	10,2	2,59	146,92	0,02	0,04	1,68	-	31,76	25,75	1,65	0,04
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
<b>УЖИН</b>														
стр.242 №344 стр.123 №215	Жаркое по-домашнему	250	13,91	12,25	12,25	312,5	-	0,25	8,58	1,0	48,16	9,9	51,4	3,08
	Винегрет овощной	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,04	0,38	35,0	-	59,9	16,3	-	0,7
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2835</b>	<b>94,71</b>	<b>98,75</b>	<b>376,06</b>	<b>2880,57</b>	<b>0,975</b>	<b>1,52</b>	<b>111,62</b>	<b>9,19</b>	<b>1180,16</b>	<b>400,06</b>	<b>1347,05</b>	<b>20,21</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.149 № 262 стр. 374 № 676	Яйцо	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Кукуруза консервированная	40	0,8	0,2	4,48	23,2	1,3	0,01	1,92	-	7,0	5,2	16,4	-
	Каша манная молочная	200	9,8	11,7	26,0	218,5	10	0,09	0,8	0,9	20	9	32	0,3
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.68 №120 стр. 266 №410	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,82	4,37	9,19	84,25	0,17	0,08	12,0	1,08	42,75	35,0	128,5	0,25
	Бефстроганов из говядины	75	6,1	12,4	3,9	152,2	-	0,06	0,6	-	28,5	18,0	135,0	1,42
	Картофель отварной	180	3,6	5,22	30,33	190,8	-	0,09	0,18	-	17,37	20,88	178,6	-
	Огурец консервированный	60	1,57	0,10	3,52	42,0	-	0,06	3,36	-	8,4	11,02	27,82	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-	
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Шоколадная конфета	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1	4,1	10	6,6	0,4
<b>УЖИН</b>														
стр.148 №238 стр.238 №472 стр.251 №370	Котлеты из птицы	100	18,8	13,0	10,6	238	20,0	0,08	0,2	1,8	44,0	26,0	96,0	2,2
	Каша пшеничная вязкая	200	5,8	7,2	28,0	200,0	-	0,08	-	1,3	38,8	42,2	168,9	1,3
	Морковный салат	100	1,62	9,12	10,12	132,3	0,03	0,08	4,07	0,76	59,3	2,9	16,7	0,66
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2846</b>	<b>95,01</b>	<b>95,61</b>	<b>409,75</b>	<b>2896,65</b>	<b>32,285</b>	<b>1,455</b>	<b>62,73</b>	<b>14,61</b>	<b>1296,77</b>	<b>443,25</b>	<b>1766,57</b>	<b>19,15</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.168 № 284 стр. 121 №210	Омлет натуральный	180	11,91	18,99	2,14	228,15	0,33	0,98	-	0,33	152,8	21,76	250,9	2,45
	Капуста тушеная	180	3,96	5,4	18,0	137,7	0,04	0,04	24,3	0,04	91,8	27,54	54,54	1,08
	Колбаса варено-копченая	25	3,05	7,0	-	75,2	0,06	0,45	0,61	-	52,75	4,2	36,5	0,43
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.76 №136 стр. 291 №472 стр. 275 № 416 стр.35 №75	Суп картофельный пшённый	300	2,78	3,0	20,9	123,8	0,05	0,15	11,7	0,06	27,0	21,20	123,0	0,50
	Картофельное пюре	180	2,48	3,75	16,5	113,48	0,008	0,04	14,75	0,41	8,25	17,4	15,34	0,03
	Котлета говяжья с маслом сливочным	107	30,01	13,59	11,35	208,62	-	0,07	0,3	0,6	-	13,57	21,42	0,3
	Икра свекольная	100	1,2	7,47	9,93	113,3	-	-	7,5	-	42,1	14,3	32,2	1,4
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-	
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Печенье	25	1,87	18,6	9,0	109,0	0,03	-	-	-	5,0	7,5	20,7	0,4
<b>УЖИН</b>														
	Суп молочный рисовый	300	4,7	3,2	29,6	142,5	-	0,04	0,05	0,015	15,45	1,73	61,5	-
	Ленивые вареники со сметаной	220	50,12	23,55	73,03	95,69	0,08	0,10	3,80	62,12	326,12	76,87	286,0	1,77
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>Итого за день:</b>		<b>3222</b>	<b>150,24</b>	<b>135,23</b>	<b>451,96</b>	<b>2866,79</b>	<b>1,778</b>	<b>2,645</b>	<b>102,05</b>	<b>72,405</b>	<b>1455,1</b>	<b>466,42</b>	<b>1721,75</b>	<b>19,39</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.289 №463	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,07	5,87	53,87	309,32	-	0,2	-	-	21,07	85,47	163,73	0,37
стр. 250 №408	Яйцо	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	8,7	122,0	0,02	0,02	13,5	0,2	50,0	14,0	30,3	0,7
	Кофейный напиток	200	0,52	0,58	0,17	8,95	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	77,4	0,06
	Хлеб пшеничный, сыр колбасный	115	11,4	5,3	48,1	293,0	0,03	0,16	0,25	2,3	178,0	61,0	164,5	3,68
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Булочка	75	6,0	6,83	37,65	217,5	-	0,075	-	3,0	23,25	9,75	66,75	0,9
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	-	0,06	30,0	-	25,0	20,0	34,0	0,6
<b>ОБЕД</b>														
стр.76 №136	Суп картофельный рисовый	200	1,84	2,0	13,95	82,4	0,03	0,01	7,8	0,4	18,0	18,14	82,0	0,34
стр. 291 №470	Картофель отварной	180	3,6	5,22	30,33	190,8	-	0,09	18,0	-	17,37	17,4	148,80	-
стр.289 №444	Поджарка	100	21,02	21,33	9,28	322,91	-	0,09	0,4	0,8	-	18,09	28,56	0,4
	Лук репчатый с зелёным горошком	100	6,55	3,25	2,85	84,5	-	0,22	5,15	-	163,5	13,0	71,5	4,14
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01	-	-	0,3	0,6	9,9	0,18
<b>УЖИН</b>														
стр.92 №161	Суп молочный пшённый	200	3,10	2,10	19,70	95,04	-	0,02	0,03	0,01	10,30	1,15	41,0	-
стр. 172 №294	Сырники творожные со сметаной	200	22,23	27,16	39,55	523,76	0,73	0,09	3,45	2,09	296,71	296,70	260,0	1,61
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2926,0</b>	<b>114,42</b>	<b>111,17</b>	<b>457,45</b>	<b>3366,63</b>	<b>1,715</b>	<b>1,555</b>	<b>87,62</b>	<b>12,37</b>	<b>1483,08</b>	<b>736,7</b>	<b>1813,74</b>	<b>19,48</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.149 № 262 стр. 374 № 676	Каша молочная рисовая	200	6,55	13,8	33,8	290,3	-	0,16	-	0,8	6,0	100,0	200,0	-
	Блины с повидлом	180	10,69	27,53	71,26	463,24	0,15	0,15	0,21	-	109,06	0,27	191,22	0,19
	Масло сливочное, сыр колбасный	25	3,58	11,55	0,13	120,1	0,07	-	0,25	-	152,4	7,3	101,0	0,1
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.68 №120 стр. 266 № 410	Ши со свежей капусты с говядиной	250	10,75	11,52	7,35	154,6	0,14	0,09	10,35	0,9	196,5	39,0	196,48	1,55
	Картофельная запеканка с говядиной	200	20,0	19,8	3,3	296,0	-	0,2	13,1	0,7	48,8	16,3	355,3	0,7
	Зелёный гор. с огурцами консервированными	100	2,81	0,18	6,12	58,0	-	0,54	7,18	-	14,3	18,86	47,66	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	7,5	0,13	9,5	75,0	0,125	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,25
	Вафли	25	0,85	7,53	16,13	134,75	-	0,01	-	-	0,3	0,6	9,9	0,18
<b>УЖИН</b>														
стр.148 № 238 стр.238 №472 стр.251 № 370	Рыба тушеная с овощами	75	8,12	4,36	4,82	97,4	-	0,43	4,5	-	15,77	35,8	-	0,83
	Картофельное пюре	180	2,48	3,75	16,5	113,48	0,008	0,04	14,75	0,41	8,25	17,4	15,34	0,03
	Морковный салат	100	1,62	9,12	10,12	132,3	0,03	0,08	4,07	0,76	59,3	2,9	16,7	0,66
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>2905</b>	<b>100,23</b>	<b>114,47</b>	<b>403,16</b>	<b>2993,39</b>	<b>1,163</b>	<b>2,35</b>	<b>95,95</b>	<b>9,4</b>	<b>1333,86</b>	<b>452,23</b>	<b>1857</b>	<b>19,25</b>

День: воскресенье  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Сборник технолог. нормативов под ред. Ф.Л. Марчук, 1996 г. В.Т. Лапшина, 2004 г.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр.92 №161	Суп молочный гречневый	200	3,28	4,56	10,32	93,52	-	0,02	0,42	0,13	5,28	1,54	54,64	0,15
	Яйцо отварное	1	5,0	4,6	0,28	62,8	0,1	0,03	-	0,04	22,0	4,8	76,8	1,0
	Кофейный напиток на молоке	200	0,52	0,58	0,17	8,92	0,2	0,04	0,04	0,6	9,88	20,0	74,4	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,04	-	-	-	2,4	0,3	20,0	0,02
	Сыр колбасный	12	2,8	3,5	-	43,2	0,03	-	0,2	-	120,0	5,6	65,2	0,07
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0	-	0,02	4,0	-	16,0	10,0	18,0	0,4
	Яблоко	250	1,0	1,0	24,8	112,5	-	0,01	32,5	-	40,0	22,5	27,5	5,5
<b>ОБЕД</b>														
стр.128 №124 стр.75 № 437 стр.238 № 472	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,82	4,37	9,19	84,25	0,17	0,08	12,0	1,08	42,75	35,0	128,5	0,25
	Гуляш	100	19,66	10,2	3,4	184,46	-	0,04	0,54	-	23,75	-	-	1,79
	Картофельное пюре	180	2,97	4,5	19,8	136,2	0,01	0,04	17,69	0,49	9,9	20,9	18,41	0,04
	Свекла тушеная	100	1,88	4,1	8,17	68,54	-	0,03	1,75	-	42,77	-	-	1,42
	Красный соус	100	2,46	3,6	19,54	71,21	-	0,03	4,42	-	8,27	-	-	0,37
	Компот с сухофруктами и витамином С	200	0,6	-	29,0	111,2	0,4	0,03	0,4	-	25,4	19,4	-	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,88	1,2	55,2	264,0	-	0,10	-	-	25,2	22,8	104,0	-
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	210	0,5	0,07	4,0	0,23	272,5	32,5	212,5	0,62
	Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87,5	-	0,03	-	-	5,0	7,5	20,66	0,33
<b>УЖИН</b>														
стр.149 № 255 стр.203 № 330	Каша перловая рассыпчатая	200	5,0	5,9	58,7	309,3	-	0,2	-	-	21,1	85,5	163,7	0,37
	Котлета рыбная из минтая	107	20,2	10,4	20,2	236	0,09	0,1	10,7	-	49,3	28,9	191,3	-
	Икра морковная	180	2,2	13,4	17,9	203,9	-	-	13,5	-	75,78	25,74	58,0	2,5
	Какао на молоке	200	0,48	0,42	0,56	7,6	0,04	0,06	0,6	0,4	278,2	17,6	121,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	-	0,16	-	2,3	28,0	54,0	83,0	3,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>3035</b>	<b>99,83</b>	<b>94,28</b>	<b>419,38</b>	<b>2915,2</b>	<b>1,58</b>	<b>1,25</b>	<b>102,76</b>	<b>7,57</b>	<b>1151,48</b>	<b>468,58</b>	<b>1520,61</b>	<b>23,32</b>

**Средние показатели по меню от 11 и старше за 14 дней 2021г.**

1	Итого за день:	3222	150,24	135,23	451,96	2866,79	1,778	2,645	102,05	72,405	1455,1	466,42	1721,75	19,39
2	Итого за день:	2926,0	114,42	111,17	457,45	3366,63	1,715	1,555	87,62	12,37	1483,08	736,7	1813,74	19,48
3	Итого за день:	2905	100,23	114,47	403,16	2993,39	1,163	2,35	95,95	9,4	1333,86	452,23	1857	19,25
4	Итого за день:	3035	99,83	94,28	419,38	2915,2	1,58	1,25	102,76	7,57	1151,48	468,58	1520,61	23,32
5	Итого за день:	2770,0	106,65	78,09	392,91	2667,9	0,965	1,935	101,73	10,24	1068,84	447,65	1288,06	15,374
6	Итого за день:	2757	93,84	95,92	341,28	2771,22	1,998	2,6	123,84	8,06	1029,22	396,29	1296,88	23,566
7	Итого за день:	2907	104	120,48	417,78	2934,03	1,413	1,355	85,99	13,16	1553,4	492,37	1752,42	23,32
8	Итого за день:	2390	103,54	106,38	351,18	2814,78	0,86	1,955	52,745	10,76	1016,57	368,26	1281,94	12,17
9	Итого за день:	2835	94,71	98,75	376,06	2880,57	0,975	1,52	111,62	9,19	1180,16	400,06	1347,05	20,21
10	Итого за день:	2846	95,01	95,61	409,75	2896,65	32,285	1,455	62,73	14,61	1296,77	443,25	1766,57	19,15
11	Итого за день:	3222	150,24	135,23	451,96	2866,79	1,778	2,645	102,05	72,405	1455,1	466,42	1721,75	19,39
12	Итого за день:	2926,0	114,42	111,17	457,45	3366,63	1,715	1,555	87,62	12,37	1483,08	736,7	1813,74	19,48
13	Итого за день:	2905	100,23	114,47	403,16	2993,39	1,163	2,35	95,95	9,4	1333,86	452,23	1857	19,25
14	Итого за день:	3035	99,83	94,28	419,38	2915,2	1,58	1,25	102,76	7,57	1151,48	468,58	1520,61	23,32
	Итого: за 14 дней	40681	1527,19	1505,53	5752,86	41249,17	50,968	26,42	1315,415	269,51	17992	6795,74	22559,12	276,67
	Среднее за 14 дней	2905,786	109,085	107,5379	410,9186	2946,369	3,640571	1,887143	93,95821	19,25071	1285,143	485,41	1611,366	19,76214



### Средние показатели по меню от 11 и старше за 10 дней 2021г.

1	Итого за день:	3222	150,24	135,23	451,96	2866,79	1,778	2,645	102,05	72,405	1455,1	466,42	1721,75	19,39
2	Итого за день:	2926,0	114,42	111,17	457,45	3366,63	1,715	1,555	87,62	12,37	1483,08	736,7	1813,74	19,48
3	Итого за день:	2905	100,23	114,47	403,16	2993,39	1,163	2,35	95,95	9,4	1333,86	452,23	1857	19,25
4	Итого за день:	3035	99,83	94,28	419,38	2915,2	1,58	1,25	102,76	7,57	1151,48	468,58	1520,61	23,32
5	Итого за день:	2770,0	106,65	78,09	392,91	2667,9	0,965	1,935	101,73	10,24	1068,84	447,65	1288,06	15,374
6	Итого за день:	2757	93,84	95,92	341,28	2771,22	1,998	2,6	123,84	8,06	1029,22	396,29	1296,88	23,566
7	Итого за день:	2907	104	120,48	417,78	2934,03	1,413	1,355	85,99	13,16	1553,4	492,37	1752,42	23,32
8	Итого за день:	2390	103,54	106,38	351,18	2814,78	0,86	1,955	52,745	10,76	1016,57	368,26	1281,94	12,17
9	Итого за день:	2835	94,71	98,75	376,06	2880,57	0,975	1,52	111,62	9,19	1180,16	400,06	1347,05	20,21
10	Итого за день:	2846	95,01	95,61	409,75	2896,65	32,285	1,455	62,73	14,61	1296,77	443,25	1766,57	19,15
	Итого: за 10 дней	28593	1062,47	1050,38	4020,91	29107,16	44,732	18,62	927,035	167,765	12568,48	4671,81	15646,02	195,23
	Среднее за 10 дней	2559,30	106,25	105,04	402,09	2910,72	4,47	1,86	92,70	16,78	1256,84	467,18	1564,6	19,52