

"Сог. создано"
Директор МОУ Емишевская ОШ

С.С. Смирнов

" " 1027601214951 2021г.



"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель

дефф. Т.П. Анисимова
" 30 " августа 2021г.



Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в МОУ Емишевская ОШ

в 2021 - 2022 учебном году

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 7-11 лет.

Неделя: первая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,8	9,15	47,1	290 *	0,05	1,1	52,7	0,13	168,5	27,3	125,7	0,4
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
694-2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого:		15,4	14,65	117,9	629,4	0,14	8,7	77,1	0,33	359,3	80,2	300,7	1,8
Обед														
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	6,1	6,6	82	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	3,3	20,5	232	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
451-2004	Пшеница мясной	90	18,3	6,4	14,4	256	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	34,2	283	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	33,5	129	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:		31	29,3	119,5	1028	0,57	15,7	0	0,24	298,6	120,4	296	5,92
	Всего за день:		46,4	43,95	237,4	1657,4	0,71	24,4	77,1	0,57	657,9	200,6	596,7	7,72

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
498-2004	Пшеница куринный	90	16,8	6,4	19,3	243	0,09	4,4	0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8
511-2004	Рис отварной	150	3,8	10,3	38,9	266	0,03	0	0	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
1-2006	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,04	153,8	14,2	142	0,4
	Итого:		22,7	25,9	101,1	754	0,2	8,4	0,12	0,37	272,9	97,9	385,5	3,5
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	60	1	6	5,9	80	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	90	14,9	8,6	11,2	331	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
214-2004	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	16,4	0,1	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:		27,3	27,3	102,45	883	0,58	36,7	0,22	0,68	413,8	130,3	342,2	6,2
	Всего за день:		50	53,2	203,55	1637	0,78	45,1	0,34	1,05	686,7	228,2	727,7	9,7

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
№ 2001	Запеканка творожная с повидлом	150/50	20,2	14,9	51,9	446	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3		
№ 2001	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8		
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8		
	Итого:		21,5	15,3	89,9	583	0,53	6,5	21	0,6	417,6	83	466,9	10,1		
Обед																
№ 0 рец.	Овощи по сезону	60	1,4	0,7	8,6	41	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75		
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,2	6,7	13,4	157	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1		
461/87-2004	Тефтели мясные с томатным соусом	60/50	11,7	7,3	11,1	223	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1		
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	43,6	279	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6		
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:		29,4	22,7	123,65	864	0,51	19,3	22,06	0,66	136,6	205,3	403	8,75		
	Всего за день:		50,9	38	213,55	1447	1,04	25,8	43,06	1,26	554,2	288,3	869,9	18,85		

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
451-2004	Бигочек мясной	90	18,3	6,4	14,4	235	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8		
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	34,2	283	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1		
3-2004	Бутерброд с сыром	25/25	7,8	8,4	12,9	161	0,03	0,2	34,5	0,04	192,3	14,2	142	0,4		
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1		
	Итого:		31,5	28,2	76,7	741	0,26	2,2	34,5	0,18	210,6	61,9	256,7	4,3		
Обед																
62-2006	Овощи по сезону	60	1,3	3	7	59	0,03	12,5	0	0	77,6	10	13	0,5		
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	5,8	5,8	20,5	152	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8		
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	19,04	20	22,72	350	0,16	9,3	0	0,22	153,8	58,2	282,6	5,3		
631-2004	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:		27,84	29	110,12	749	0,59	46,4	0,4	0,49	341,9	105,8	430,5	8,5		
	Всего за день:		59,34	57,2	186,82	1490	0,85	48,6	34,9	0,67	552,5	167,7	687,2	12,8		

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
728-2004	Блинчики с начинкой	150	12,4	19,2	57,5	438	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2		
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	113	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15		

611-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
Итого:			16,3	22,3	124,4	693	0,14	18	64,5	0,3	241,1	47,8	191	2,45
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	60	1	6	5,9	80	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5
135-2004	Суп из овощей	250	6,7	6,5	9,6	124	0,08	10,4	10	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8
394-2004	Феттели рыбные с томатным соусом	60/50	22,6	5,2	26	293	0,04	1,2	0,04	0	115,5	7,1	69,6	0,5
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	25	239	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
Итого:			35,2	25,6	97,15	844	0,45	30,8	10,04	0,15	391,8	72,1	409,9	4,4
Всего за день:			51,5	47,9	221,55	1537	0,59	48,8	74,54	0,45	632,9	119,9	600,9	6,85

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	11,3	11,8	57	366	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
694-2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
Итого:			18,9	17,3	122,8	697,4	0,19	8,4	74,3	0,73	379,3	86,8	317,5	2,2
Обед														
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	6,1	6,6	82	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	7,4	14,8	187	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Пиндель куриный	90	16,8	6,4	19,3	243	0,09	4,4	0,12	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8
511-2004	Рис отварной	150	3,8	10,3	38,9	266	0,03	0	0	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	33,5	129	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
Итого:			31,2	30,4	123,4	953	0,41	18,8	10,12	0,2	290,9	127,7	363,8	5,02
Всего за день:			50,1	47,7	246,2	1650,4	0,6	27,2	84,42	0,93	670,2	214,5	681,3	7,22

Неделя: вторая

День: второй

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
461/587-2004	Феттешли мясные с томатным соусом	60/50	11,7	7,3	11,1	223	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	43,6	279	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
1-2006	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,04	153,8	14,2	142	0,4
Итого:			22,2	24	80,2	689	0,31	4,6	0,06	0,25	187,1	169	438,1	7

Обед															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
	Пюре по сезону	60	1,3	3	7	59	0,03	12,5	0	0	0	77,6	10	13	0,5
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущ.)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	5,8	0	0,07	0	42,7	35,6	88,1	2,1
	Гуляш из свинины	60/30	14,6	12,7	12,6	198	0,2	0,8	0	0,08	0	18	20,1	115,8	2
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	34,2	283	0,2	0	0	0,03	0	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	33,5	129	0	0,7	0	0,02	0	82,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
ГОСТ 2077-84	Итого:		29,1	34,8	119,9	882	0,83	19,8	0	0,2	0	230,3	104,8	298,7	7
	Всего за день:		51,3	58,8	200,1	1571	1,14	24,4	0,06	0,45	0	417,4	273,8	736,8	14

Неделя: вторая

День: третий

Завтрак															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
733-2004	Оладьи с джемом	150	12,1	18,2	75,4	497	0,2	1,1	45,1	0,3	0	281,1	66,2	296,7	2,1
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	0	40	24	18	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:		13,8	18,9	131	706	0,25	11,1	45,1	0,5	0	355,1	115,2	347,7	3,7
			Обед												
29-2006	Овощи по сезону	60	1	6	5,9	80	0,03	9	0	0	0	183	10	13	0,5
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	12,1	13,6	17,2	235	0	0,8	0,2	0	0	26,4	11,7	38,5	0,7
451-2004	Пшеница мясной	90	18,3	6,4	14,4	235	0,03	0	0	0,11	0	5,4	21,6	67,5	1,8
540-2004	Рагу овощное	150	3,5	11,7	16	124	0,3	9	0,9	0	0	37	25	92	1,1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	0	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:		36,3	37,9	95,3	838	0,57	19,8	1,1	0,51	0	279,4	89,8	246,2	5,5
	Всего за день:		50,1	56,8	226,3	1544	0,82	30,9	46,2	1,01	0	634,5	205	593,9	9,2

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
388-2004	Пшеница Рыбный	90	12,4	3,5	8,3	145	0,07	0	0,07	0	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	7,6	25	239	0,1	8,2	0	0,1	0	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1
1-2006	Бугерборд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,04	0	153,8	14,2	142	0,4
	Итого:		17,5	20	58,8	571	0,23	10,2	0,07	0,14	0	330,2	57,8	406	3,1
			Обед												
Сб.рел.	Овощи по сезону	60	1,4	0,7	8,6	41	0	5	12	0	0	25,2	7	21	0,75
124-2004	Пи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	0	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Плов	240	22	17	40,7	495	0,1	2,1	0	0,2	0	22,7	62,9	320,2	4,3
631-2004	Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	59,6	142	0	16	0	0,02	0	63,8	7,1	5,9	0,3

Молоко ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
Итого:		27,3	23,7	136,75	853	0,36	28,9	22	0,27	174,4	100,5	423,4	6,75
Всего за день:		44,8	43,7	195,55	1424	0,59	39,1	22,07	0,41	504,6	158,3	829,4	9,85

Итого: вторая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
342-2004	Омлет натуральный	150	18,6	17,9	12,7	294	0,1	0,3	46,3	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8		
3-2004	Бутерброд с сыром	25/25	7,8	8,4	12,9	161	0,03	0,2	34,5	0,04	192,3	14,2	142	0,4		
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	8	5	10	1			
	Итого:		26,7	26,4	40,8	517	0,13	2,5	80,8	0,14	461,8	41	464,3	4,2		
Обед																
515/576-2004	Овощи по сезону	60	0,3	0	2,5	11,4	0,03	12,5	0	0	7	10	13	0,5		
132-2004	Рассолыник ленинградский	250	3,4	4	28	135	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9		
488-2004	Птица тушеная в соусе	60/30	17,3	8	17,1	299	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3		
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	13,3	34,2	283	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1		
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	59,6	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:		27,8	25,5	151,7	916,4	0,7	26,3	8,4	0,12	149	84,4	248,8	5,1		
	Всего за день:		54,5	51,9	192,5	1433,4	0,83	28,8	89,2	0,26	610,8	125,4	713,1	9,3		

Итого среднесуточная за две недели		45,9	49,9	212,4	1539,1	0,8	34,3	47,2	0,7	592,2	198,2	703,7	10,5
-------------------------------------------	--	------	------	-------	--------	-----	------	------	-----	-------	-------	-------	------

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.

Неделя: первая
День: первый

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
182-2015	Каша рисовая молочная	200	10,6	10,1	51,8	319	0,06	1,2	58	0,14	185,4	30	138,3	0,4	
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8	
694-2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2	
Итого:			18,2	15,6	122,6	658,4	0,15	8,8	82,4	0,34	376,2	82,9	313,3	1,8	
Обед															
71-2006	Овощи по сезону	100	1,12	10,1	11	136	0,1	5	0	0	110	38	55	0,7	
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	3,3	20,5	232	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3	
451-2004	Пшеница мясная	100	19,9	7,2	16	284	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2	
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	41	331	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	33,5	129	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
Итого:			34,02	35,8	137,45	1158	0,74	17,7	0	0,27	344	142	332,9	6,6	
Всего за день:			52,22	51,4	260,05	1816,4	0,89	26,5	82,4	0,61	720,2	224,9	646,2	8,4	

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
498-2004	Пшеница куриный	100	18,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2	
511-2004	Рис отварной	180	4,6	11,5	46,7	312	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8	
1-2006	Бульброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,04	153,8	14,2	142	0,4	
Итого:			25,3	27,9	110,8	827	0,48	10	0,14	0,39	282,2	106,8	417,5	3,8	
Обед															
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1	
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3	
439-2006	Курица отварная	90	14,9	8,6	11,2	331	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8	
214-2004	Капустя гушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	19,7	0,12	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4	
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6	
Итого:			28,7	32,7	109,55	965,2	0,62	46	0,24	0,7	553,1	146,1	366,7	6,9	
Всего за день:			54	60,6	220,35	1792,2	1,1	56	0,38	1,09	835,3	252,9	784,2	10,7	

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200/50	22,6	17,9	58,9	498	0,6	0,7	28	0,8	511,5	70,7	573,2	1,7
685-2004	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	Итого:		23,9	18,3	96,9	635	0,63	6,7	28	0,8	545,5	100,7	610,2	10,5
Обед														
Сб. рел.	Овоши по сезону	100	2,4	1,2	14,4	68	0	10	20	0	42	14	46	1,5
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,2	6,7	13,4	157	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
461/587-2004	Тертелли мясные с томатным соусом	70/50	15,4	8,6	29	310	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	52,6	335	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:		35,8	26,1	156,35	1034	0,54	26,3	30,1	0,77	164,5	250,3	532,8	11,2
	Всего за день:		59,7	44,4	253,25	1669	1,17	33	58,1	1,57	710	351	1143	21,7

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
451-2004	Биточек мясной	100	19,9	7,2	16	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	41	331	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
3-2004	Бульброд с сыром	25/25	7,8	8,5	12,9	161	0,03	0,2	34,5	0,04	192,3	14,2	142	0,4
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:		34,1	30,8	85,1	815	0,37	2,2	34,5	0,21	212,2	68,5	271,6	4,7
Обед														
62-2006	Овоши по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	5,8	5,8	20,5	152	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	18,9	20,6	26,5	416	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
631-2004	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:		28,6	31,6	123,65	854	0,56	60,4	0,4	0,57	418,5	125,5	490,6	9,9
	Всего за день:		62,7	62,4	208,75	1669	0,93	62,6	34,9	0,78	630,7	194	762,2	14,6

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	16,5	23,2	76,6	562	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	113	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																		
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	10	9,8	134	0,06	15	0	0	305	20	26	1				
135-2004	Суп из овощей	250	6,7	6,5	9,6	124	0,08	10,4	10	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8				
394-2004	Тфтели рыбные с томатным соусом	70/50	24	5,7	27,8	346	0,07	2,2	0,07	0	134,7	13,2	129,9	0,8				
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	30	234	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2				
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	15,45	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6				
	Итого:		37,8	30,8	107,85	946	0,51	41,4	10,07	0,17	540,4	93,8	500,5	5,4				
	Всего за день:		58,2	57,1	251,35	1763	0,65	59,8	87,77	0,5	791	149,3	715,6	8,55				

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
175-2015	Каша "Дружба"	200	11,3	11,8	57	366	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8				
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8				
694-2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4				
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2				
	Итого:		18,9	17,3	122,8	697,4	0,19	8,4	74,3	0,73	379,3	86,8	317,5	2,2				
Обед																		
71-2006	Овощи по сезону	60	0,7	6,1	6,6	82	0,04	3	0	0	66,2	23	33	0,42				
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	7,4	14,8	187	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1				
498-2004	Шницель курный	100	18,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2				
511-2004	Рис отварной	180	4,6	11,5	46,7	312	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6				
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	33,5	129	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6				
	Итого:		33,8	32,4	133,1	1026	0,69	20,4	10,14	0,22	300,2	136,6	395,8	5,32				
	Всего за день:		52,7	49,7	255,9	1723,4	0,88	28,8	84,44	0,95	679,5	223,4	713,3	7,52				

Неделя: вторая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
461/587-2004	Тфтели мясные с томатным соусом	70/50	12,6	7,6	11,5	223	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1				
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	52,6	335	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5				
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1				
1-2006	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,04	153,8	14,2	142	0,4				
	Итого:		24,8	25,9	89,6	745	0,31	4,6	0,06	0,27	190,1	196,2	478,9	7,9				
Обед																		

2006	Овощи по сезону	60	1,3	3	7	59	0,03	12,5	0	0	77,6	10	13	0,5
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1
260-2015	Гуляш из свинины	70/30	14,6	12,7	15,6	198	0,2	0,8	0	0,08	18	20,1	115,8	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	180	6,1	15	41	331	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	33,5	129	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:		30,1	36,5	129,7	930	0,93	19,8	0	0,21	231,3	109	306,1	7,2
	Всего за день:		54,9	62,4	219,3	1675	1,24	24,4	0,06	0,48	421,4	305,2	785	15,1

Неделя: вторая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
733-2004	Оладьи с джемом	150	12,1	18,2	75,4	497	0,2	1,1	45,1	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1		
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8		
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8		
	Итого:		13,8	18,9	131	706	0,25	11,1	45,1	0,5	355,1	115,2	347,7	3,7		
Обед																
29-2006	Овощи по сезону	60	1	6	5,9	80	0,03	9	0	0	183	10	13	0,5		
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	12,1	13,6	17,2	235	0	0,8	0,2	0	26,4	11,7	38,5	0,7		
451-2004	Пшениель мясной	100	19,9	7,2	16	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2		
540-2004	Рагу овощное	180	4,2	14	19,2	149	0,4	10,8	1,1	0	44,4	30	110,4	1,3		
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	10,3	46	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:		38,6	41	100,1	889	0,68	21,6	1,3	0,53	287,4	97,2	272,1	5,9		
	Всего за день:		52,4	59,9	231,1	1595	0,93	32,7	46,4	1,03	642,5	212,4	619,8	9,6		

Неделя: вторая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
388-2004	Пшениель рыбный	100	13,8	3,9	9,2	161	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8		
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	30	234	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2		
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1		
1-2006	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,04	153,8	14,2	142	0,4		
	Итого:		19,5	21,1	64,7	582	0,24	13,8	0,08	0,16	352,2	64,6	441,9	3,4		
Обед																
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	1,4	0,7	8,6	41	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75		
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8		
443-2004	Плов	240	22	17	40,7	495	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,1		
631-2004	Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	59,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,1		

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

11 (двухсерийная) листов

Индивидуальный предприниматель

Анисимова Т.П.

