

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по г.Шарье
и Шарьинскому району, г.Мантурово и Мантуровскому,
Межевскому, Кологривскому, Поназыревскому районам
_____Блинова Г.В.

Утверждаю:

Директор школы _____
Стукалов Г.А.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ШЕКШЕМСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ШАРЬИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Примерное двухнедельное меню составлено на основе справочника
«Рецептура блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений», Москва, 2003 год

дни	завтрак	обед
1 день	Морковь с сахаром Каша молочная рисовая (жидкая) со сливочным маслом Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом Котлета мясная Макароны отварные Хлеб ржаной Яблоко свежее Булочка студенческая
2 день	Салат из свежих помидор с растительным маслом Запеканка творожная с молоком сгущенным Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Салат витаминный с растительным маслом Борщ из свежей капусты с мясом Печень говяжья по-строгановски Рис отварной Кисель плодово-ягодный из концентрата Хлеб ржаной
3 день	Салат «Свеколка» Каша пшенная вязкая молочная Напиток «Несквик» Бутерброд горячий с сыром Банан	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с мясом Сосиска отварная Греча с маслом сливочным Хлеб ржаной Компот из чернослива
4 день	Салат с сыром Пудинг манный Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с сливочным маслом Хлеб ржаной	Салат «Студенческий» Суп горох с картофелем и говядиной Треска, запеченная с морковью Капуста тушеная свежая Хлеб ржаной Компот из свежих яблок

		Мандарин
5 день	Салат «Клюковка» Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом Омлет из яиц Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Винегрет овощной Суп с макаронными изделиями и мясом Биточки из говядины с маслом Картофельное пюре Булочка студенческая Хлеб ржаной Компот апельсиновый Груша
6 день	Салат из свежих помидор с растительным маслом Запеканка рисовая с творогом молоком сгущенным Хлеб пшеничный Чай с сахаром Печенье «Лето»	Салат витаминный с растительным маслом Рассольник с мясом Гуляш из говядины Рожки отварные Сок фруктовый виноградный Хлеб ржаной Яблоко свежее
7 день	Салат «Свеколка» Каша гречневая с молоком Кофейный напиток с молоком Бутерброд горячий с сыром	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом Суп молочный с крупой рисовой Жаркое по-домашнему Хлеб ржаной Сок фруктовый персиковый
8 день	Морковь с сахаром Запеканка манная с яблоком и молоком сгущенным Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем и мясом Плов с говядиной Хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный из концентрата Банан

9 день	Салат «Клюковка» Каша пшенная вязкая молочная Котлета овощная с творогом Кефир с сахаром Хлеб пшеничный	Суп гороховый с мясом Ежики мясные Рагу из овощей Хлеб ржаной Сок фруктовый яблочный Груша
10 день	Салат с сыром Макароны, запеченные с яйцом Напиток «Несквик» Бутерброд с сливочным маслом Яблоко свежее	Салат витаминный с растительным маслом Суп с макаронными изделиями и мясом Треска, запеченная с морковью Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из свежих яблок Круассан
11 день	Салат из свежих помидор с растительным маслом Каша молочная «Дружба» Чай с сахаром Бутерброд с сыром Мандарин	Салат «Свеколка» Рассольник с мясом Греча с маслом сливочным Котлета мясная Хлеб ржаной Компот клюквенный Шоколад молочный
12 день	Салат из свежих огурцов Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом Сыр порционный Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Салат «Студенческий» Борщ из свежей капусты с мясом Сосиска отварная Картофель и овощи, тушенные в соусе Хлеб ржаной Сок фруктовый яблочный Груша

Двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ – ПОНЕДЕЛЬНИК (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Морковь с сахаром т.к №11	Морковь 7,2 Сах.пес.-0,3	0,060	2.00	0,74	0,05	7,140	31	0,03	2,88	0	29,43	31,68	21,88	0,41
2.	Каша молочная рисовая (жидкая) со сливочным маслом т.к.№330	Крупа рисовая-29,8 Молоко 3,2%- ной жир-сти стерил.-102 Вода- 67,8 Сах.песок- 6 Соль- 1 Масло слив.- 10	200/10	4.00	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	129,78	138,4	29,44	0,42
3.	Сыр порционный т.к №80	Сыр сычужный твердых сортов - 30	15	3.00	3,45	4,35	0	84	0,05	0,24	0,035	150	81	7,5	0,16
4.	Кофейный напиток с молоком т.к №442	Коф.нап -8 сах.пес.-20 Вода – 172 Молоко-50	200	3.00	1,4	1,6	22,31	105	0,01	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
5.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
	Итого за завтрак:			13.00	16,72	19,5	78,99	536	0,11	5,33	0,14	519,61	332,53	73,32	1,25
ОБЕД															
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом т.к №150	Картоф.-50 Капуста-50 Масло слив.- 5,0 Морковь-10 Лук реп.- 10 Сметана 20%- 5,0 Соль-0,25 Вода – 200 Говядина-24	250	9.00	8,31	7,89	9,33	170	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76

2.	Котлета мясная т.к № 167	Говядина -74 Хлеб пшен -18 Сухар. пан.-10 Вода – 24 Масло слив-6 Соль- 1	100	15.00	15,7	13,02	15,78	246	0,08	0	0,02	18,12	149,46	30,12	1,54
3.	Макароны отварные т.к.№447	Макар.- 67,9 Соль- 10 Маслослив- 7	200	6.00	7,30	6,64	46,50	282	0,16	0	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
4.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
5.	Чай с сахаром и лимоном т.к№434	Чай -1,0 Сах.пес-15 Вода – 200 Лимон-7	200/15/7	2.00	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,73	5,24	0,9
6.	Яблоко свежее		100	5.00	0,72	0,72	9,36	48,45	0,03	0,01	0	19,2	13,2	3,3	26,4
7.	Булочка студенческая т.к.№494	Мука пшен.- 30,5 Сах.пес-7,2 Маргар.слив- 5,8 Меланж-5,07 Дрожжи-1,4 Соль-0,3 Молоко-11,33	56	3.00	4,29	6,07	28,89	187	0	2,9	0,1	24,31	52,28	7,97	0,57
	Итого:			41	39,71	34,99	142,68	1057,45	0,35	36,70	0,19	166,72	354,72	100,53	31,49
	Итого за день:			54	56,43	54,49	221,67	1593,45	0,46	42,03	0,33	686,33	587,25	173,85	32,74

**2 ДЕНЬ – ВТОРНИК (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)
ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1.	Салат из св.пом.с р/м т.к №61	Помидоры св.-51,7 Лук реп-14,3 р/масло-5,0 соль иод. – 0,6	60	2.50	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,40	10,61	0,50
2.	Запеканка творож.с молоком сгуш. т.к № 344	Крупа ман.- 6,67 Творог 9% - 93,3 Сметана20%- 3,33 Яйцо-1/15шт Сах.пес-6,67	100/30	15.00	19,25	14,78	32,25	339	0,07	0,77	0,09	254,18	288,51	35,13	0,72

		Соль иод – 0,5 масло слив – 3,33 молоко сгущ - 30													
3.	Чай с сахаром т.к №433	Чай – 1,0 Сах.пес.- 15 Вода 200	200/15	1.00	0,2	0,05	15,01	57	0	0,10	0	5,25	8,24	4,4	0,86
4.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
	Итого:			19,50	22,8	20,21	67,42	516	0,1	13,07	0,09	271,51	315,15	50,14	2,08
ОБЕД															
1.	Салат витам. с р/м т.к №40	Капуста бел свеж.-28 Морковь-9 Зелень – 3 Яблок. св.-15 Сах.пес-3 Масло рас.-3 Лим.кис-0,06 Соль иод-0,6	60	2.00	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	25,69	16,06	9,92	0,61
2.	Борщ из свежей капусты с мясом т.к. 96	Свекла 50 Капуста 25 Картофель 30 Морковь 26,75 Лук 12 Томат пюре 7,5 Сах. песок 2,5 Сметана 5 соль йод.1 Говядина 20	250/12,5/5	10.00	2,06	5,27	13,01	170	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,33	1,20
3.	Печень говяжья по-строгановски т.к. 181	Печень 148 Масло сл. 12 Сметана 22,5 Лук 20.0 Соль йод. 2 Томат.паста 3масло слив.-2 Вода 67,5	100/50	14.00	28,32	20,16	7,78	340	0,48	52,24	12,24	183,32	502,28	36,20	10,70
4.	Рис отварной т.к. 448	Рис 54 Масло сл. 6,75 Соль йод. 7,5 Вода 32,4	150	3.00	3,81	6,11	38,61	228	0,03	0	0,03	32,73	82,28	28,57	0,77

5.	Кисель плод.ягод. из концентрата т.к № 383	Кисель конц.- 24 Сах.пес-10 Лим.кис.-0,2 Вода - 190	200	3.00	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
	Итого за обед:			33.00	38,01	35,23	93,51	978	0,66	89,12	12,30	284,83	656,12	97,02	13,31
	Итого за день:			52.50	60,81	55,44	160,93	1494	0,76	102,19	12,39	556,34	971,27	147,16	15,39
3 ДЕНЬ – СРЕДА (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Салат «Свеколка» т.к № 36	Свекла-57,4 Курага-5,1 Изюм -6,0	60	2.00	1,03	6,04	10,18	98	0,02	4,79	0	28,98	33,48	17,41	0,95
2.	Каша пшенная вязкая молочная т.к № 323	Пшено – 36,15 Молоко 3,2%- 69,45 Вода -46,35 Сах.пес -4,5 Соль иод-0,75 Масло слив- 7,5	150/7,5	10.00	6,14	9,6	31,85	238,5	0,16	0,9	0,045	96,84	148,16	39.92	1,07
3.	Напиток «Несквик» т.к. 426	«Несквик» 15 Молоко 150	200	5.00	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,0	135,0	21,0	0,09
4.	Бутерброд горячий с сыром т.к № 84	Масло сл. 25 Сыр 5 хлеб зерн. 30	30	4.30	4,3	4	23,4	148	0,09	0	0	0	0,9	0	0
5.	Банан		140	6.50	0,96	0,96	12,48	64,06	0,06	16	0	12,8	41,6	67,2	0,96
	Итого:			27.80	16,63	25,40	84,96	635,56	0,39	23,64	0,075	318,62	359,14	145,53	3,07
ОБЕД															
1.	Салат из свежих огурцов т.к. 59	Огурец 58,5 Масло раст. 5 Соль йод. 0,3	60	6.60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	13,89	23,35	7,85	0,34
2.	Суп картофельный с мясом т.к №125	Картофель- 112,5 Масло слив-5 Морковь-10 Лук реп -10 Говядина – 24	250/15	9.00	7,2	5,44	20	161	0,17	24	0,03	22,89	141,55	37,15	3,77

		Вода – 175 Соль иод -0,25													
3.	Сосиска отварная т.к. 188	Сосиска в/с 100 Масло сл. 1	100	14,00	16	22	0,12	246	0,1	42,10	0	16,30	160,30	21,30	0,98
4.	Греча с маслом сл. т.к. 181	Греча 47,1 Соль 0,5 Масло сл. 3	100	5,50	8,73	4,75	33,94	216	0,24	1,30	0,02	131,26	230,35	108,3	3,23
5.	Хлеб ржаной		40	1,00	3,1	0,6	17,6	65							
6.	Компот из чернослива т.к. 399	Чернослив 28 Сах. песок 10 лимон.кис. 0,2	200	6,30	1,12	0	12,92	52	0	3,75	0	3,74	2,75	2,0	0,18
	Итого за обед:			42,40	36,59	64,08	85,96	793	0,52	77,61	0,05	188,08	558,30	176,60	8,50
	Итого за день:			70,20	53,22	89,48	170,92	1428,56	0,91	101,25	0,125	506,70	917,44	322,13	11,57
№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
4 ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Салат с сыром т.к. №75	Зел.гор.-40,6 Морковь-18,8 Сыр – 16,8 Масло рас. 3 Соль иод.-0,6	60	2,00	4,69	2,79	7,7	100	0,04	3,64	0,04	175,13	111,01	19,37	0,48
2.	Пудинг маннй т.к № 269	Манная круп- 25,5 Молоко-25,0 Сах.пес-7,5 Масло слив – 0,5 Сметана 2,5 Варенье-20	100/20	4,00	5,05	6,86	41,04	244	0	0	0	48,31	70,32	11,79	0,91
3.	Чай с сахаром и лимоном т.к№434	Чай -1,0 Сах.пес-15 Вода – 200 Лимон-7	200/15/7	2,00	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,73	5,24	0,9
4.	Бутерброд с сл.маслом т.к. 88	Хлеб пшен. 20 Масло сл. 10	20/10	2,00	2,36	9,15	15,02	153,38	0,04	0	0,05	7,8	27,4	9,94	0,62
5.	Хлеб ржаной		40	1,00	3,1	0,6	17,6	65							
	Итого:			11,00	15,46	19,45	96,58	621,38	0,08	6,54	0,09	239,29	218,46	46,34	2,91
ОБЕД															
1.	Салат	Картоф.-45	60	2,00	2,13	7,15	5,39	190	0,05	8,32	0,02	9,47	22,45	7,11	3,05

	«Студенческий» т.к №37	Морк.-23 Зел.гор-22 Яйцо-18 Масло рас-12													
2.	Суп горох. с картофелем и говядиной т.к. 118	Карт. 50 Горох 20 Лук 10 Морковь 10 Масло сл. 5 Соль йод. 1,5 Говяд. 20	250/13	5.00	9,55	6,52	19,6	207,8	0,24	15,25	0,02	47	129	43,3	2,02
3.	Треска, запеченная с морковью т.к. 230	Треска-филе 61 Морковь 10,0 Сметана 12,5 Соль йод. 1,0 Масло раст.5 сыр 5 Вода -37,5 Лук – 8,6	50/50	7.00	11,9	9,37	4,43	150	0,08	2,08	0,03	88,34	177,4	28,67	0,72
4.	Капуста тушеная свежая т.к №439	Капуста-143,3 Морковь-2,5 Лук-4,8 Том.паста-1,8 Лим.кис-0,09 Сах.пес-3,0 Мука-1,2 Масло рас.– 3,5 Соль иод-1,0	100	2.50	2,37	3,02	10.06	77	0	52,88	0,02	0	42,21	21,31	0,84
5.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
6.	Компот из свежих яблок т.к 394	Яблоки св. 54 Сахар 10 К-та лимон. 0,002	200	2.00	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
7.	Мандарин		80	5.00	0,96	0,96	12,48	64,06	0,06	16	0	12,8	41,6	67,2	0,96
	ИТОГО за обед:			24.50	30,22	27,83	84,83	815,86	0,44	103,44	0,09	166,45	318,60	172,45	8,8
	Итого в день:			35.50	45,68	47,28	181,41	1434,24	0,52	109,98	0,18	405,74	537,06	218,79	11,71
№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
5 ДЕНЬ – ПЯТНИЦА (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															

1.	Салат «Клюковка» т.к № 23	Морковт-47,2 Ябл. св-21,4 Клюква-6,7 Сах.пес.-1,5 Петруш.-1,5	60	2.00	0,063	0,10	6,04	28	0,02	7,52	0	26,27	24,58	17,50	0
2.	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом т.к№221	Овс.хл.-32,1 Вода-47,4 Молоко-71,25 Сах.пес-4,5 Сольиод-0,75 Масло сл.-7,5	150/7,5	2.50	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,45	105,93	170,84	51,57	1,25
3.	Омлет из яиц т.к №364	Яйц0-1шт Молоко-15 Масло слив-5	55	3.50	5,52	9,2	1,02	109	0,3	0,19	0,13	41,7	91,25	6,98	1,02
4.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
5.	Чай с сахаром т.к №433	Чай – 1,0 Сах.пес.- 15 Вода -200	200/15	1.00	0,2	0,05	15,01	57	0	0,10	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	ИТОГО:			10.00	14,033	20,11	63,44	467	0,49	8,73	0,58	179,15	294,91	80,45	3,13
ОБЕД															
1.	Винегрет овощной т.к. № 3	Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурц консер. 22,6 Лук 10,74 Масло раст. 6,0	60	1.77	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,70	24,35	11,08	0,46
2.	Суп с макаронными изделиями и мясом т.к. 143	Макар.изд. 20 Масло сл. 5 Морковь 10,0 Лук 10 Говядина 24 Соль иод-25 Том.пюре-1,5	250/15	4.00	7,14	5,25	15,52	140	0,08	1,89	0,02	16,94	85,7	20,27	3,08
3.	Биточки из говядины с маслом т.к. 152	Говядина 57 Хлеб пшен. 9 Сухари панир. 5 Масло раст. 3 Соль йод.1 Масло сл. 5	75/5	7.00	7,88	10,64	7,93	140,5	0,04	0	0,02	9,12	75,68	15,08	0,78

4.	Картофельное пюре т.к. 443	Картофель 114 Молоко 15,8 Масло сл. 3,5 Соль йод.1	100	2.50	2,16	3,73	14,7	104	0,1	17,3	0,02	53,46	64,47	22,99	0,93
5.	Булочка студенческая т.к.№494	Мука пшен.-61 Сах.пес-14.4 Маргар.слив-11.6 Меланж-10,14 Дрожжи-2,8 Соль-0,6 Молоко-22.66	100	5.00	8,58	12,14	57,78	374	0	8,7	0,2	48,62	104,56	15,94	1,14
6.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
7	Компот апельсиновый т.к.398	Сах.песок 20 Апельсины 50 Лимон.к-та 0,2	200	3.50	0	0	19,76	76	0	0	0	0,40	0	0	0,06
8.	Груша		140	5.00	0,58	0,42	14,34	65,8	0,02	7	0	26,6	22,4	16,8	0,22
	ИТОГО:			29.77	30,18	38,85	152,11	1041,30	0,26	40,5	0,26	169,84	377,16	102,16	6,67
	Итого в день:			39.77	44,213	58,96	177,78	1508,30	0,75	49,23	0,84	348,99	672,07	182,61	9,80

№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
6 ДЕНЬ – СУББОТА (ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ)															
1.	Салат из св.пом.с р/м т.к №61	Помидоры св.-51,7 Лук реп-14,3 р/масло-5,0 соль иод. – 0,6	60	2.50	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,40	10,61	0,50
2.	Запеканка рисовая с творогом молоком сгущен. т.к№32	Крупа рис-30 Творог9%-16 Яйцо-1/10 Сах.пес-6 Масло слив.-2 Сух.пан.-2 Смет. 20%-2 Соль иод.-5 Молокосгущ.-30	100/30	6.23	7,73	6,82	45,09	275	0	0,38	0	127,48	0	30,57	0,63
3.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
4.	Чай с сахаром т.к	Чай – 1,0	200/15	1.00	0,2	0,05	15,01	57	0	0,10	0	5,25	8,24	4,4	0,86

	№433	Сах.пес.- 15 Вода -200													
5.	Печенье «Лето»		50	2.00	1,4	1,4	38,85	175	0,05	0,08	0,01	12,45	37,37	7,42	0,77
	Итого:			12,73	12,68	13,65	119,11	627	0,08	12,76	0,01	157,26	64,01	53	2,76
ОБЕД															
1.	Салат витам. с р/м т.к №40	Капуста бел свеж.-28 Морковь-9 Зелень – 3 Яблок. св.-15 Сах.пес-3 Масло рас.-3 Лим.кис-0,06 Соль иод-0,6	60	2.00	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	25,69	16,06	9,92	0,61
2.	Рассольник с мясом т.к №105	Картофель-75 Масло слив -5 Морковь-10 Лук реп -10 Огурцы сол-15 Сметана -5 Говядина -24 Вода-187,5	250/15	4.84	6,71	6,31	14,29	144	0,13	17,26	0,03	25,97	111,55	30,97	3,52
3.	Гуляш из говядины Т.к. 155	Говядина 158 Масло раст. 10 Томат паста 8 Лук 30 Соль йод.2	100/75	20.00	32,30	14,04	9,58	294	0,2	6,24	0,04	33,86	357,28	51,30	16,16
4.	Рожки отварные Т.к. 447	Рожки 34 Масло сл.3,5	100	2.00	3,65	3,32	23,2								

1.	Салат «Свеколка» т.к № 36	Свекла-57,4 Курага-5,1 Изюм -6,0	60	2.00	1,03	6,04	10,18	98	0,02	4,79	0	28,98	33,48	17,41	0,95
2.	Каша гречневая с молоком т.к.№326	Крупа греч.- 70,65 Вода-105,5 Молоко-150 Соль иод.-0,75	150	2.50	8,5	8,45	58,04	324	0,09	3,81	0,045	190,88	164,66	28,73	1,01
3.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	Коф.напиток 2 Молоко 50 Сах. песок 15	200	2.00	1,3	1,4	18,4	93	0,02	0,4	0	34	50	0	0
4.	Бутерброд горячий с сыром т.к № 84	Масло сл. 25 Сыр 5 хлеб зерн. 30	30	4.30	4,3	4	23,4	148	0,09	0	0	0	0,9	0	0
	ИТОГО:			10.80	15,13	19,89	110,02	663	0,22	9	0,045	253,86	249,04	46,14	1,96
ОБЕД															
1.	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом т.к №48	Капуста 25 Морковь 5 Соль иод.-1 Лим.кис.-1 Огурцы св.-15 Масло рас.-5 Сах.пес.-5	60	1.50	0,63	5,04	6,91	74	0,01	13	0	21,78	16,8	8,22	0,31
2.	Суп молочный с крупой рисовой т.к №131	Молоко-125 Вода – 137,5 Крупа рис.-15 Масло слив.-2 Соль иод -0,25 сах.пес -2,5	250	2.50	4,56	5,8	19,09	146	0,06	1,62	0,03	152,41	135,38	25,06	0,24
3.	Жаркое по- домашнему Т.к.158	Картофель 200 Говядина 158 Лук 20 Масло сл. 10 Томат пюре 12 Соль йод.1	100/250	24.00	36,02	12,68	35,90	410	0,4	45,12	0,04	47,7	464,96	90,14	5,56
4.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
5.	Сок фруктовый персиковый		200	6.00	1	0,2	21,8	112	0,02	14	0	34	36	12	0,5
	Итого за обед:			35.00	45,38	23,60	101,30	807	0,49	73,74	0,07	255.89	653,14	135,42	6,61
	Итого за день:			45.80	60,51	43,49	211,32	1470	0,71	82,74	0,11	509.75	902,18	181,56	8,57

№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
8 ДЕНЬ – ВТОРНИК (ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Морковь с сахаром т.к №11	Морковь 7,2 Сах.пес.-0,3	0,060	2.00	0,74	0,05	7,140	31	0,03	2,88	0	29,43	31,68	21,88	0,41
2.	Запеканка манная с яблоком и молоком сгущенным т.к №251	Крупа манная- 32,4 Вода – 90 Молоко-30 Сах.пес.-6 Соль иод -0,75 Масло слив -3 Сух.пан.-2,4 Яблоко св.-18 Сметана -2,4 Яйцо -2,4 Молоко сг.-45	150/45	5.00	8,15	8,45	58,04	337	0	3,81	0,045	190,88	164,66	28,73	1,01
3.	Чай с сахаром и лимоном т.к №434	Чай -1,0 Сах.пес-15 Вода – 200 Лимон-7	200/15/7	2.00	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,73	5,24	0,9
4.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
	Итого:			10.00	11,85	8,85	97,80	487	0,03	9,59	0,045	228,36	205,67	55,85	2,32
ОБЕД															
1.	Салат из свежих огурцов т.к. 59	Огурец 58,5 Масло раст. 5 Соль йод. 0,3	60	3.50	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	13,89	23,35	7,85	0,34
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом т.к №150	Картоф.-50 Капуста-50 Масло слив.- 5,0 Морковь-10 Лук реп.- 10 Сметана 20%- 5,0 Соль-0,25 Вода – 200 Говядина-24	250	6.50	8,31	7,89	9,33	170	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
3.	Плов с говядиной т.к №184	Говядина -79 Крупа рис.- 40,8 Лук реп-6	150	14.30	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	21,72	235,88	46,6	2,27

		Морковь-9,1 Вода -80 Масло слив.-6 Соль иод.-1 Том.пас.-2,25													
4.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
5.	Кисель плод.ягод. из концентрата т.к № 383	Кисель конц.- 24 Сах.пес-10 Лим.кис.-0,2 Вода - 190	200	2.00	0	0	9,98	119	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6.	Банан		140	3.00	0,96	0,96	12,48	110	0,06	16	0	12,8	41,6	67,2	0,96
7.	Шоколад молочный		50	5.00	2,16	2,48	3,68	112	0,01	0	4	36,2	39,8	14	0,42
	Итого за обед:			35.30	33,96	24,16	92,51	896	0,28	54,51	4,06	127,25	390,60	156,77	4,78
	Итого за день:			45.30	45,81	33,01	190,31	1383	0,31	64,10	4,105	355,61	596,27	212,62	7,10
№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
9 ДЕНЬ – СРЕДА (ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Салат «Клюковка» т.к № 23	Морковт-47,2 Ябл. св-21,4 Клюква-6,7 Сах.пес.-1,5 Петруш.-1,5	60	2.00	0,063	0,10	6,04	28	0,02	7,52	0	26,27	24,58	17,50	0
2.	Каша пшенная вязкая молочная т.к № 323	Пшено – 36,15 Молоко 3,2%- 69,45 Вода -46,35 Сах.пес -4,5 Соль иод-0,75 Масло слив- 7,5	150/7,5	3.00	6,14	9,6	31,85	238,5	0,16	0,9	0,045	96,84	148,16	39,92	1,07
3.	Котлета овощная с творогом т.к №309	Капуста-45,33 Морковь-44 Молоко-13,33 Масло слив-10 Крупа ман-10 Сах.пес-1,33 Яйцо-6,67 Творог-20	100	6.00	7,02	11,05	16,18	201	0,07	22,69	0,08	84,92	109,58	32,77	1,06
4.	Кефир с сахаром	Кефир -200	200	4.00	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	240,14	190	28	0,22

	т.к № 411	Сах.пес.-7													
5.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
	Итого:			16,00	21,523	27,15	86,65	672,5	0,31	32,51	0,165	448,17	472,32	118,19	2,35
ОБЕД															
1.	Суп гороховый с мясом т.к.№118	Карт. 50 Горох 20 Лук 10 Морковь 10 Масло сл. 5 Соль йод. 1,5 Говяд. 20	250/13	5.00	9,55	6,52	19,6	207,8	0,24	15,25	0,02	47	129	43,3	2,02
2.	Ежики мясные т.к №157	Говядина -38 Вода -6 Крупа рис.-5 Лук реп.-18 Масло слив.-3 Мука -4 Соль иод.-0,6	60	7.00	7,81	10,49	8,02	159	0,04	1,8	0,04	13,28	84,84	15,7	0,69
3.	Рагу из овощей т.к №317	Картофель-64 Морковь-32 Лук реп -16 Капуста -67,60 Масло слив.-8 Мука пшен.-3 Том.пас.-0,18 Сах.пес.-0,90 Соль иод.-0,12	200	4.80	3,66	7,98	21,16	174	0,12	47,58	0,04	69,56	94,70	44,44	1,52
4.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
5.	Сок фруктовый яблочный		200	6.00	1	0,2	21,8	112	0,02	14	0	34	36	12	0,5
6.	Груша		140	5.00	0,58	0,42	14,34	65,8	0,02	7	0	26,6	22,4	16,8	0,22
	Итого за обед:			28,80	25,70	26,21	102,52	783,6	0,44	85,63	0,10	190,44	366,94	132,24	4,95
	Итого за день:			44,80	47,223	53,36	189,17	1456,11	0,75	118,14	0,265	638,61	839,26	250,43	7,30
№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ (ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Салат с сыром т.к. №75	Зел.гор.-40,6 Морковь-18,8 Сыр – 16,8 Масло рас. 3 Соль иод.-0,6	60	2.00	4,69	2,79	7,7	100	0,04	3,64	0,04	175,13	111,01	19,37	0,48

2.	Макароны, запеченный с яйцом т.к №262	Макароны-35 Яйцо-1/2шт. Молоко -25 Масло слив- 7,5 Соль иод.-0,75	135/5	3.00	7,02	9,74	25,31	220	0,11	0,32	0,09	53,41	102,92	21,84	1,07
3.	Напиток «Несквик» т.к. 426	«Несквик» 15 Молоко 150	200	5.00	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,0	135,0	21,0	0,09
4.	Бутерброд с сл.маслом т.к. 88	Хлеб пшен. 20 Масло сл. 10	20/10	2.00	2,36	9,15	15,02	153,38	0,04	0	0,05	7,8	27,4	9,94	0,62
5.	Яблоко свежее		100	3.00	0,72	0,72	9,36	48,45	0,03	0,01	0	19,2	13,2	3,3	26,2
	Итого:			15.00	18,99	27,20	64,44	608,83	0,28	5,92	0,21	435,54	389,53	75,45	28,46
ОБЕД															
1.	Салат витам. с р/м т.к №40	Капуста бел свеж.-28 Морковь-9 Зелень – 3 Яблок. св.-15 Сах.пес-3 Масло рас.-3 Лим.кис-0,06 Соль иод-0,6	60	2.00	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	25,69	16,06	9,92	0,61
2.	Суп с макаронными изделиями и мясом т.к. 143	Макар.изд. 20 Масло сл. 5 Морковь 10,0 Лук 10 Говядина 24 Соль иод-25 Том.пюре-1,5	250/15	4.00	7,14	5,25	15,52	140	0,08	1,89	0,02	16,94	85,7	20,27	3,08
3.	Треска, запеченная с морковью т.к. 230	Треска-филе 122 Морковь 20,0 Сметана 25 Соль йод. 2,0 Масло раст.10 сыр 10 Вода -75 Лук – 17,2	100/100	14.00	23,80	18,74	8,86	300	0,16	4,16	0,06	176,68	354,80	57,34	1,44
4.	Картофельное пюре т.к. 443	Картофель 114 Молоко 15,8	100	2.50	2,16	3,73	14,7	104	0,1	17,3	0,02	53,46	64,47	22,99	0,93

		Масло сл. 3,5 Соль йод.1													
5.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
6.	Компот из свежих яблок т.к 394	Яблоки св. 54 Сахар 10 К-та лимон. 0,002	200	2.00	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
7.	Круассан		60	3.00	4,08	4,46	26,85	145	0,05	0,08	0,01	10,45	29,37	7,42	0,77
		Итого за обед		28.50	41,21	36,45	105,33	872	0,41	48,76	0,11	292,06	556,34	122,80	8,04
		Итого за день		43.50	60,20	63,65	169,77	1480,83	0,69	54,68	0,32	727,60	945,87	1198,25	36,50
№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
11 ДЕНЬ – ПЯТНИЦА (ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Салат из св.пом.с р/м т.к №61	Помидоры св.-51,7 Лук реп-14,3 р/масло-5,0 соль иод. – 0,6	60	2.50	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,40	10,61	0,50
2.	Каша молочная «Дружба» т.к №327	Пшено -14,25 Рис -10,5 Молоко-71,25 Вода-52,2 Сах.пес.-4,5 Соль иод.-0,75 Масло слив.-7	150/7	2.70	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,91	0,045	93,93	114,49	27,24	0,58
3.	Чай с сахаром т.к №433	Чай – 1,0 Сах.пес.- 15 Вода -200	200/15	1.00	0,2	0,05	15,01	57	0	0,10	0	5,25	8,24	4,4	0,86
4.	Бутерброд с сыром т.к №90	Сыр сычужный -15 Хлеб пшен-30	15/30	3.00	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	156,6	106,5	17,4	0,76
5.	Мандарин		80	5.00	0,96	0,96	12,48	64,06	0,06	16	0	12,8	41,6	67,2	0,96
		Итого:		14.20	11,97	20,37	70,06	512,06	0,23	29,45	0,75	280,66	289,23	126,85	3,66
ОБЕД															
1.	Салат «Свеколка» т.к № 36	Свекла-57,4 Курага-5,1 Изюм -6,0	60	2.00	1,03	6,04	10,18	98	0,02	4,79	0	28,98	33,48	17,41	0,95
2.	Рассольник с мясом т.к №105	Картофель-75 Масло слив -5 Морковь-10 Лук реп -10	250/15	4.84	6,71	6,31	14,29	144	0,13	17,26	0,03	25,97	111,55	30,97	3,52

		Огурцы сол-15 Сметана -5 Говядина -24 Вода-187,5													
3.	Греча с маслом сл. т.к. 181	Греча 94,20 Соль 1 Масло сл. 6	200	8.00	17,46	9,50	67,88	432	0,48	2,60	0,04	262,52	467,70	216,60	6,46
4.	Котлета мясная т.к № 167	Говядина -37 Хлеб пшен -9 Сухар. пан.-5 Вода – 12 Масло слив-3 Соль-0,5	50	10.00	7,85	6,51	7,89	123	0,04	0	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77
5.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
6.	Компот клюквенный т.к.№427	Клюква-25 Сах.пес-12 Вода – 203	200	1.15	0,12	0,6	12,92	52	0	3,75	0	3,74	2,75	2	0,18
7.	Шоколад молочный		50	5.00	2,16	2,48	3,68	112	0,01	0	4	36,2	39,8	14	0,42
	Итого за обед:			34.99	148,39	32,04	131,44	1026	0,68	28,40	4,08	366,47	723,01	296,04	12,30
	Итого за день:			49.19	160,36	52,41	201,50	1538,06	0,91	57,85	4,40	647,13	1012,24	422,89	48,80
№	Наименование блюда	Закладка в граммах	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
12 ДЕНЬ – СУББОТА (ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ)															
ЗАВТРАК															
1.	Салат из свежих огурцов т.к. 59	Огурец 58,5 Масло раст. 5 Соль йод. 0,3	60	3.50	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	13,89	23,35	7,85	0,34
2.	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом т.к.№221	Овс.хл.-32,1 Вода-47,4 Молоко-71,25 Сах.пес-4,5 Сольйод-0,75 Масло сл.-7,5	150/7,5	2.50	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,45	105,93	170,84	51,57	1,25
3.	Сыр порционный т.к №80	Сыр сычужный твердых сортов - 30	30	5.7	6,9	8,7	0	168	0,01	0,48	0,07	300	162	15	0,33
3.	Кофейный напиток с молоком т.к. 422	Коф.напиток 2 Молоко 50 Сах. песок 15	200	2.00	1,3	1,4	18,4	93	0,02	0,4	0	34	50	0	0

4.	Хлеб пшеничный		30	1.00	2,7	0,3	17,4	60							
	Итого:			14,70	16,89	25,91	61,21	587	0,21	7,36	0,52	453,82	406,19	74,42	1,92
ОБЕД															
1.	Салат «Студенческий» т.к №37	Картоф.-45 Морк.-23 Зел.гор-22 Яйцо-18 Масло рас-12	60	2.00	2,13	7,15	5,39	190	0,05	8,32	0,02	9,47	22,45	7,11	3,05
2.	Борщ из свежей капусты с мясом т.к. 96	Свекла 50 Капуста 25 Картофель 30 Морковь 26,75 Лук 12 Томат пюре 7,5 Сах. песок 2,5 Сметана 5 соль йод. 1 Говядина 20	250/12,5/5	10.00	2,06	5,27	13,01	170	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,33	1,20
3.	Сосиска отварная т.к. 188	Сосиска в/с 50 Масло сл. 5	50	17.20	8	11	0,06	123	0,05	21,5	0	8,15	80,15	10,65	0,49
4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе т.к №303	Картоф.-115 Морковь -5 Лук реп.-5 Масло слив.- 7,5 Сметана 20%- 6,25 Мука пшен- 1,875 Соль иод -0,5	125/25	2.55	2,84	7,92	21,08	171	0,15	23,76	0,05	24,16	79,68	30,51	1,19
5.	Хлеб ржаной		40	1.00	3,1	0,6	17,6	65							
6.	Сок фруктовый яблочный		200	6.00	1	0,2	21,8	112	0,02	14	0	34	36	12	0,5
7.	Груша		140	5.00	0,58	0,42	14,34	65,8	0,02	7	0	26,6	22,4	16,8	0,22
	Итого за обед:			43.75	19,71	32,59	93,28	896,80	0,34	140,30	0,1	145,27	296,18	99,40	6,65
	Итого за день:			58.45	36,6	58,50	154,49	1483,80	0,55	147,66	0,62	599,09	702,37	173,82	8,57
	Итого за 2 недели			588.58	731,94	652	2250,81	17757.80							
	В среднем за 1 день			49.00	60,99	54,33	187,57	1479,82							