

Утверждаю

Директор МБОУ «Ермаковская СШ №2»

  
М.В. Тюнова

« 01 » октября 20 23 г



## Основное циклическое меню

Для организации питания учащихся 11–18 лет  
(осенне - зимний период)

С. Ермаковское

2023 год

**Циклическое 14-дневное меню для организации питания в школе с 11-18 лет**  
**Сезон: осенне - зимний период**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Mg		
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
168	1.Каша вязкая с маслом рисовая молочная	250-5	5,38	4,84	42,21	234,52	0,03	0,00	0,30	23,8	10,7	0,55	247,3	7,90		
397	2.Какао с молоком	200	3,77	3,0	16,44	108,88	0,07	0,66	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8		
ГП	3.Сыр порции	25	2,3	0,1	19,02	80,0	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19		
ГП	4.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5		
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	61,8	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00		
ГП	6.Кондитерские изд-я	60	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24		
<b>Обед</b>																
ГП	1.Кукуруза консерван.	100	3,0	1,0	13,0	80,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1		
187	2.Щи из св капусты	250-5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	14,77	0,11	0,00	43,33	0,64	38,1	17,8		
П-ф	3.Тертелли с соусом	100-50	10,0	5,5	22,0	180-66,25	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47		
688	4.Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12		
397	5.Какао с молоком	200	3,77	3,0	16,44	108,88	0,07	0,66	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8		
ГП	6.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	82,4	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00		
ГП	7.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5		
ГП	6.Кондитерские изд-я	50	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			45,39	42,32	244,02	1979,5	0,71	35,45	2,42	41,32	805,05	7,35	930,19	321,08		

рецептуры	Наименование Блюда	Порции (г)								тищеская Ценность (ккал)	B1	C	E	A	Ca	Fe	Mg	P
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б									
<b>2 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
688	1. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12				
391	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	12	57	-	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24				
ГП	3. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5				
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00				
П-ф	5. Котлеты с соусом	100-50	9,2	9,9	26,4	238,4- 55,2	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87				
ГП	6. Масло сливочное порции	10	0,1	0,14	-	66,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0				
<b>Обед</b>																		
43	1. Салат из белокач. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,10	0,0	37,37	0,51	15,16	27,61				
204	2. Суп картоф. с крупой	250	2,50	2,79	17,0	103,25	0,08	6,66	0,12	0,0	20,72	0,81	21,20	69,88				
466	3. Рис отварной	150	4,30	1,09	-	170,7	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1				
494	4. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49				
Г.П.	6. Конфеты	40	3,89	26,91	43,57	152,06	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0				
391	7. Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24				
ГП	8. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00				
ГП	9. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			54,71	57,77	312,71	2012,65	20,77	44,72	2,24	3,01	306,36	18,81	211,31	727,44				



№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р				
<b>4 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
304	1.Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	48,0	0,13	1,01	45,10	2,19	47,50	199,30				
943	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00				
кк	3. Бутерброд с джемом	105	2,4	0,8	44,6	288,3	-	-	-	16	0,3	1,65	0,38	0,8				
ГП	4.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5				
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00				
<b>Обед</b>																		
33	1.Салат из свеклы с маслом	100	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	0,0	0,19	5,70	21,09	0,80	12,54	24,58				
208	2.Суп картофельный с макарон. Изд-ми	250	2,15	2,27	13,71	104,75	0,43	1,75	0,11	20,8	21,96	1,73	43,99	119,59				
кк	3. Курица .тушеная с капустой	250	23	25	39,6	442,2	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49				
868	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,7	0,04	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6				
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00				
ГП	6.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5				
Г.П	7.Круасан	80	5,6	14,4	32	350	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>82,57</b>	<b>50,09</b>	<b>380,01</b>	<b>2218,00</b>	<b>7,68</b>	<b>18</b>	<b>11,13</b>	<b>51,86</b>	<b>255,1</b>	<b>24,78</b>	<b>175,43</b>	<b>1217,36</b>				

№ Рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерге тическ ая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р				

**5 ДЕНЬ**

**Завтрак**

679	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
ПФ	2. Тертые мясные с соусом	100- 50	10,0	5,5	22,0	180- 55,2	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
	ПП	3. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79
ПП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
Г.П.	6. Вафли	40	5,92	5,2	77,04	120	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24

**Обед**

45	1. Салат винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,04	0,00	0,03	12,25	10,55	0,50	10,67	19,73
206	2. Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,18	0,00	0,17	4,65	30,46	1,62	28,24	69,74
245	3. Рыба припущенная в соусе	100- 50	16,1	7,5	11,4	176,37	0,07	0,01	0,18	21,16	44,79	2,71	81,52	188,37
ПП	4. Кондитерские изделия	40	5,92	5,2	77,04	384,0	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
ПП	6. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ПП	7. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
694	8. Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			147,81	452,2	380,86	2267,37	1,16	3,8	1,68	214,84	490,23	16,83	443,83	709,48



№ Рецеп туры	Прием пищи, Наименование Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энерге тическ ая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	P					
<b>6 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
679	1. Каша пшенная молочная	250/5	6,6	5,72	37,88	229,5	5,3	-	0,48	11,03	1,4	3,9	5,3	7,0					
397	2.Какао с молоком	200	3,7	3,0	17,76	108,88	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8					
ПП	3.Печенье	40	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
ПП	4. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ПП	5.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
ПП	6.Сыр порции	25	2,3	0,1	19,02	100,0	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19					
<b>Обед</b>																			
ПП	1.Кукуруза консервированная .бланшированная.	100	3,0	1,0	13,0	80,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1					
102	2.Суп борщ с клясткой,картофел.	250	4,4	5,7	12,9	125,2	0,15	13,10	0,17	2,49	41,29	1,45	39,66	318,63					
688	3.Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12					
591	4. Туляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32					
397	5.Какао с молоком	200	3,7	3,0	17,76	108,88	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8					
ПП	6.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00					
ПП	7. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ПП	8.Мармелад	30	3,89	26,91	43,57	99	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			91,29	81,77	328,52	1978,57	62,56	46,23	2,15	104,027	641,53	18,9	213,93	991					

№ Рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энерге тическая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg				

**7 день**

**Завтрак**

679	1.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,00	0,01	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
381	2.Кисель плодово-ягод. рассыпчатая	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0,00	0,00	0,01	48,75	5,25	2,90	0,01	8,24	
ГП	3.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5	
ГП	4.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00	
П-ф	5.Котлеты с соусом	100- 50	7,0	26,0	0,0	282-55,2	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87	
ГП	6.Масло сливочное порции	10	0,1	0,14	-	66,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0	

**Обед**

33	1.Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0,0	0,19	9,50	35,15	1,33	40,97	20,90
204	2.Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17,0	103,25	0,10	0,0	0,12	8,33	25,90	1,01	87,35	26,50
381	3.Кисель плодово-ягод.	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0,00	0,00	0,01	48,75	12,13	2,9	0,01	8,24
ГП	4.Фрукты яблоко	150	0,40	0,00	11,30	78	0,03	8,0	0,6	7,0	0,18	1,68	88,4	24
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	6. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
304	7.Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,0	0,13	1,26	56,38	2,74	249,13	59,38

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			137,2	49,85	279,02	2800,77	1,17	9,45	1,33	47,6	423,12	24,56	677,07	398,09
---------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	------	------	--------	-------	--------	--------



№ Рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порц ии (г)	Пищевые			Энерге тическ ая Пеннос ть (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р				

**8 день**

**Завтрак**

ПФ	1.Пельмени вареные	180	8,0	10,0	29,0	432	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
391	2. Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	1,98	0,48	13,38	162,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	6. Мармелад	40	1,83	3,0	12,69	132	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5

**Обед**

кп	1. Салат из морской капусты с овощами	100	3,0	9,9	19,6	179,5	0,03	0,73	0,03	11	27,8	1,1	35,0	546,19
96	2. Суп с лапшой	250	4,2	4,0	8,2	213	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
694	3. Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	25,5 0	0,14	18,17	36,98	1,01	27,75	86,60
391	4. Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
494	5. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
ГП	6. Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	30	1,83	3,0	183	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79
ГП	7. Мармелад	40	1,83	3,0	12,69	132	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,28	35,82	318,65	1892,2	1,32	2,0	0,97	94,96	214,78	18,46	348	508,22

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
Дата	Д	г				

**9 ДЕНЬ**

**Завтрак**

679	1. Рис отварной	150	4,30	1,09	-	170,7	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1
	2. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
494														
ГП	3. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
2	6. Бутерброд с джемом	30-30	1,8	0,6	33,4	240,8	-	-	-	-	0,3	1,65	0,38	0,8

**Обед**

20	1. Горошек бланшированный	50	1,5	0,2	3,5	50,00	0,03	0,06	0,10	10,00	23,11	0,70	0,07	72,38
84	2. Суп рыбный	250	3,21	9,22	21,26	170,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95
15	3. Бефстроганов из курицы	100	18,97	12,38	1,89	141	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87
372	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,7	0,04	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6
ГП	5. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	6. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
679	7. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,702	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			72,14	90,7	293,02	1820,23	10,67	3,33	1,64	134,18	373,28	13,32	523,82	615,93

№ Ресептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витаминны, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р					
<b>10 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
245	1. Рыба припущенная в соусе	100-50	16,1	7,5	11,4	439,8	0,07	0,01	0,18	21,16	44,79	2,71	81,52	188,37					
688	2. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12					
ПП	3. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ПП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
Г.П	6. Масло сливочное порции	10	0,28	99,48	-	77,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0					
<b>Обед</b>																			
23	1. Сельдь с луком	60-40	5,0	4,9	0	65,2	0,07	1,64	0,19	-	30,73	0,288	-	20,88					
208	2. Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42					
391	3. Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,1	1,92	0,13	-	11,84	0,92	0,13	193,71					
ПП	4. Печенье	30	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00					
ПП	6. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5					
ПП	7. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,57	60,66	300,87	2065,65	10,79	4,33	1,8	60,18	644,66	14,59	448,77	53,08					

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Mg		
<b>11 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
173	1.Каша вязкая дружба молочная	250	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52		
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8		
15	3Сыр порции	25	2,3	0,1	19,02	100	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19		
ГП	4.Хлеб ржаной, ржаной	80	4,08	0,6	23,2	168,4	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5		
ГП	5.Печенье	40	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00		
<b>Обед</b>																
20	1.Салат из помидор	100	0,80	6,00	3,4	20,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1		
102	2. Суп картоф. С бобовыми	250-10	17,81	11,35	28,36	134,7	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68		
279	3.Котлета с соусом	100-50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47		
203	4. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00		
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8		
ГП	6.Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00		
ГП	7.Хлеб ржаной	40	4,08	0,60	17,10	50	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	79	23,5		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			76,54	68,92	317,37	1978,37	1,27	46,24	2,07	2,29	641,32	5,6	1061,97	349,67		

Рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)	Б	Ж	У	Пищеская ценность (ккал)	12 день																
							Завтрак																
													Обед										
													Завтрак										
679	1. Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	-	0,02	12,98	3,95	67,50	208,5									
391	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,8	48,5	-	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24									
ГП	3. Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	50	10,	--	0,60	--	18	1,38	23,50	32,5									
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00									
П.ф.	3. Котлета с соусом	100-50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47									
	Масло порции	10	1,6	2,56	49,36	77,2	0,04	-	0,48	-	43,8	0,24	6,6	88,4									
<b>Обед</b>																							
23	1. Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,07	10,84	0,19	1,64	60,46	1,50	23,47	108,6									
204	2. Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17	103,25	0,33	25	0,12	1,31	15,31	1,38	45,68	111,60									
75	1. Каша перловая	150	3,51	5,27	34,18	210	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1									
591	2. Гуляш из говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49									
	4. Конфеты	40	1,00	-	15	171	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0									
391	5. Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,8	48,5	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24									
111	6. Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00									
111	7. Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	50	10,	--	0,04	0,00	18	1,38	14,10	9									
<b>ПОСЛЕ ЗАДАНЬ</b>																							
			54,71	57,77	312,71	2303,08	20,77	44,72	2,24	3,01	306,36	18,81	211,31	27,44									

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р				
<b>13 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
304	1. Плов с курицей	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,1	1,92	0,13	-	11,84	0,92	0,13	193,71				
349	2. Чай с сахаром	200	4,05	3,32	25,15	28,0	0,04	0,002	0	1,3	120	0,1	90	14				
ГП	3. Печенье	40	0,08	0,3	59,55	240,8	-	-	-	-	0,3	1,65	0,38	0,8				
ГП	4. Хлеб ржаной	30	4,08	0,60	17,10	50,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79				
ГП	5. Хлеб пшеничный	30	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00				
<b>Обед</b>																		
гп	1. Икра кабачковая	100	1,24	4,06	7,53	60,11	0,03	0,73	0,03	28,81	34,46	0,40	13,14	546,19				
102	2. Борщ с кап.картофел.	250	4,4	5,7	12,9	125,2	0,43	1,75	0,11	20,8	60,4	0,11	58,68	157,36				
679	1. Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	-	0,02	12,98	3,95	67,50	208,5				
868	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,0	0,04	1,08	6,40	0,18	0,0	3,6				
ГП	5. Хлеб пшенич	50	7,60	0,80	48,60	119	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65				
ПФ	6. Куринные палочки, с соусом	100	12,0	27,0	10,0	370,0	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	14,10	79				
	7. Хлеб ржаной	40	4,08	0,60	17,10	50,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>82,57</b>	<b>50,09</b>	<b>380,01</b>	<b>2282,44</b>	<b>7,68</b>	<b>18</b>	<b>11,13</b>	<b>51,86</b>	<b>255,1</b>	<b>24,78</b>	<b>175,43</b>	<b>1217,36</b>				



№ Рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые			Энерге тическая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg					
<b>14 день</b>															<b>ЗАВТРАК</b>				
688	4. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00					
943	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,40	0,00	0,00					
ГП	3. Бедро в панировке	100- 50	5,92	5,2	77,04	340	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24					
ГП	4. Хлеб пшенич, ржаной	40/40	3,27	0,40	24,30	160,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00					
ГП	5. Кондитерские изделия	40	4,08	0,60	17,10	190	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50					
<b>Обед</b>																			
33	1. Салат из свеклы с маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,01	0,00	0,07	5,70	21,09	0,80	24,58	12,54					
кк	2. Суп с лапшой	250	2,67	2,95	18,99	170	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42					
312	3. Пельмени с маслом	180	3,71	7,83	17,20	196,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19					
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14					
ГП	5. Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	50	1,0	0,00	0,04	--	18	1,38	79	23,5					
943	6. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,40	0,00	0,00					
	7. Кондитерские изделия	40	4,08	0,60	17,10	190	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50					
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>85,94</b>	<b>129,83</b>	<b>333,39</b>	<b>2109,52</b>	<b>2,98</b>	<b>14,7</b>	<b>1,47</b>	<b>124,11</b>	<b>297,55</b>	<b>27,97</b>	<b>1113,81</b>	<b>570,19</b>					