

2025 г.

Бенда Л.М.

28 августа 2025 г.

Возрастная категория: с 7-11 лет

[illegible]

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Котлеты особые с соусом	269**	90	12,6	14,4	8,6	216	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			29,86	26,42	102,57	838	0,11	0,30	23,54	3,85	88,35	187,34	384,29	8,69
полдник														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	3,57
всего			48,90	53,99	220,36	1780	0,32	1,61	36,24	5,31	377,98	278,67	643,62	15,81
Третий день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное	209**	20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200	17,7	12,8	20,8	250	0,07	0,06	1,03	0,21	101	28,6	125	0,44
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			26,05	16,97	84,38	577,50	0,11	0,14	1,31	1,09	149,75	136,70	212,24	3,69
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Биточки рыбные с соусом	388*	90	17,3	16,12	2,6	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			26,59	30,48	86,77	701	0,20	0,37	45,30	5,49	165,65	99,26	312,40	6,04
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			9,50	6,45	48,96	280,90	0,07	0,18	0,88	0,15	121,03	26,01	160,30	1,82
всего			62,14	53,90	220,11	1559	0,38	0,69	47,49	6,73	436,43	261,97	684,94	11,55
Четвертый день (четверг)														

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	220	10,72	7,24	20,9	284	0,08	0,21	1,1	0,13	133	46,1	154,1	1,21
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
итого:			16,75	15,00	77,12	602,00	0,09	0,32	4,38	0,57	178,27	71,73	246,06	3,35
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты натуральные рубленные из птицы с соусом	ТТК	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			24,18	23,47	83,55	713	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26
полдник														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			2,88	9,72	46,65	320	0,02	0,04	23,20	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
всего			43,81	48,19	207,32	1635	0,40	13,14	53,77	3,33	312,72	174,68	536,51	13,57
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Макароны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			24,39	17,02	84,43	632,90	0,08	0,29	2,20	1,07	194,73	74,07	172,03	2,96
обед														
Салат из сырых овощей	29**	60	0,7	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	259**	180	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			22,82	24,74	92,56	827,00	0,27	18,36	99,06	4,63	142,67	423,65	227,00	12,10
полдник														

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пудинг из творога со сгущ. молоком	362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
итого:			13,60	11,10	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75
всего			60,81	52,86	225,49	1815	0,41	18,82	107,99	5,93	397,46	515,25	509,17	16,81
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			19,25	21,80	97,06	692,00	0,12	0,43	10,34	0,98	294,11	60,87	188,10	2,99
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*	90	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,50	30,03	83,20	785	0,65	0,20	23,17	6,35	86,26	75,47	253,64	4,44
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого:			4,08	3,28	55,80	321	0,01	0,09	13,76	0,94	40,80	19,60	49,60	3,86
всего			48,83	55,11	236,06	1798	0,78	0,72	47,27	8,27	421,17	155,94	491,34	11,32
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,64	13,00	58,52	494,00	0,13	0,27	4,24	0,63	281,06	66,11	237,88	2,78
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушеная в соусе	290**	90	12	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			28,26	37,08	106,20	833	0,13	0,27	32,01	5,41	106,25	60,15	253,80	6,76
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			51,60	53,09	221,32	1624	9,26	0,78	116,26	7,27	439,71	163,36	561,38	10,88
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	240	10,08	8	21,9	321	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			16,58	20,35	64,68	665	0,10	1,29	1,41	0,57	252,35	106,45	197,55	2,90
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Бифштекс Нежность с соусом	603****	90	19,71	9,72	2,9	218	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			29,25	31,48	89,37	775	0,16	0,20	13,15	3,67	135,23	79,68	261,75	5,78
полдник														
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	100	17,1	10,98	26,5	244	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
итого:			17,30	11,03	41,51	301	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67
всего			63,13	62,86	195,56	1741	0,31	1,65	14,79	4,39	446,01	204,46	573,28	10,35
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное	209**	20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	225	19,9	10,5	23,3	281	0,08	0,07	1,15	0,24	114	32,2	140,2	0,5
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			31,30	18,40	86,88	647,50	0,12	0,25	2,49	0,68	265,20	130,98	194,52	3,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом	88**	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Гуляш	260**	90	10,64	28,19	2,89	309		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			21,60	39,69	83,24	782,00	0,20	13,22	48,05	3,16	127,72	99,17	331,58	6,92
полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			5,06	11,34	60,80	410,00	0,01	0,10	10,78	0,20	90,02	29,79	82,58	4,25
всего			57,96	69,43	230,92	1840	0,33	13,57	61,32	4,04	482,94	259,94	608,68	14,66
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	240	10,08	9,00	20,80	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,94	10,88	84,44	619	0,08	0,25	4,08	1,65	192,13	29,36	211,82	3,88
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
Суп картофельный рыбный	97**	200/10	5	2,8	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты натуральные рубленые из птицы с соусом	ТТК	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,62	25,62	94,00	825	0,10	0,38	28,94	6,08	135,23	214,26	506,00	10,01
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			5,12	8,78	56,40	344	0	0	80	1	47	29	61	1
всего			49,68	45,28	234,84	1788	0,18	0,83	113,02	8,65	374,83	272,39	779,06	14,90
Одиннадцатый день (пятница)														

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
завтрак														
Макароны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			24,39	17,02	84,43	632,90	0,08	0,29	2,20	1,07	194,73	74,07	172,03	2,96
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов	265**	180	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			26,05	33,14	98,69	889,00	0,29	0,88	35,65	3,91	94,53	111,44	363,03	8,79
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			8,96	7,39	45,61	326,00	0,05	0,19	10,23	0,35	74,43	27,33	124,98	3,87
всего			59,40	57,55	228,73	1848	0,42	1,36	48,08	5,33	363,69	212,84	660,04	15,62
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			19,25	21,80	97,06	692	0,12	0,43	10,34	0,98	294,11	60,87	188,10	2,99
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	5,3	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель рубленный с соусом	268**	90	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			29,91	32,80	87,77	812	0,63	0,30	16,77	6,76	100,96	63,09	238,92	5,19
полдник														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
итого:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего			54,12	62,76	247,93	1862	1,46	0,82	28,29	8,84	456,69	159,75	512,40	9,67

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

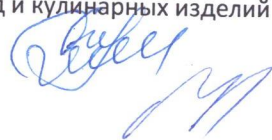
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.