

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,01	3,50	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08	
204	Макаронны отварные с сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,67	184,50	126,30	12,70	0,77	
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО	21,50	28,07	58,70	574,40	0,30	5,23	96,40	1,74	368,92	392,26	66,24	3,59		
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,36	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25	
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	0,08	0,83	41,12	1,60	42,51	75,63	16,64	1,12	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО	22,65	30,76	113,61	833,45	0,29	15,39	51,12	5,36	139,18	273,48	92,54	5,50		

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг из творога с ягодой протёртой	110/15	16,71	15,54	32,78	343,35	0,09	0,24	91,74	0,68	139,94	208,49	26,60	1,17
ПР	Биоюгурт фруктовый "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	ИТОГО		21,21	19,29	55,73	487,35	0,14	1,14	121,74	0,68	318,44	344,99	47,60	1,32
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
ТТК №48	Филе цыплёнка тушёное	70/70	21,84	11,76	4,62	211,68	0,07	7,78	52,50	1,34	52,92	126,70	33,60	2,56
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		40,84	24,25	101,44	801,28	0,63	24,14	52,50	5,71	142,32	490,93	237,40	11,29

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы																	
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
306	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	20	0,41	0,58	1,96	14,72	0,00	0,93	2,80	0,01	1,87	4,98	0,04	0,08			
ТТК №25	Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина)	75	9,70	8,80	12,00	165,30	0,06	0,80	7,52	4,03	50,05	132,03	20,78	1,28			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48			
ПР	Бисквит "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	0,01	0,00	2,28	0,11	7,70	19,25	2,10	0,07			
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08			
ИТОГО			18,77	14,83	102,54	619,12	0,29	20,49	12,60	5,84	137,32	305,56	84,43	4,00			
Обед																	
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50			
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85			
291	Плов из бройлер-цыпленка	75/150	20,27	10,07	41,01	336,00	0,17	7,35	31,50	0,62	40,61	213,00	60,68	2,10			
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01			
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08			
ИТОГО			28,01	23,53	105,01	752,41	0,34	28,94	41,50	6,81	129,87	349,86	114,42	4,76			

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
260	Гуляш из говядины	40/40	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	17,45	123,32	17,62	2,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	140	8,02	5,69	36,07	227,50	0,19	0,00	0,00	0,57	13,83	190,33	126,77	4,26
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Печенье "Слана"	3150	1,13	2,40	9,90	67,50	0,02	0,00	0,00	0,54	3,30	12,75	4,80	0,24
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		24,24	21,99	83,92	651,22	0,34	5,58	0,00	11,94	72,64	403,26	189,42	8,78
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	2,35	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	80	13,39	14,67	10,50	230,40	0,14	0,21	3,20	0,66	24,48	149,04	27,39	2,08
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО		25,94	26,62	108,81	789,25	2,70	19,08	31,20	5,21	106,65	331,35	98,67	6,09

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,50	0,02	4,38	0,00	0,18	3,50	6,50	5,00	0,23	
212	Омлет с колбасой с маслом сливочным	130/5	14,70	24,79	2,47	291,00	0,14	0,20	249,20	0,65	88,00	227,70	18,74	2,59	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
ПР	Печенье "Слана"	30	2,25	4,80	19,80	135,00	0,04	0,00	0,00	1,08	6,60	25,50	9,60	0,48	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО	22,97	32,71	52,73	600,50	0,31	5,88	269,20	2,60	232,28	390,50	63,54	4,51		
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,36	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,01	2,16	0,00	0,48	14,38	18,50	3,94	0,07	
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО	24,83	29,66	103,94	786,25	0,24	21,84	10,00	6,72	118,21	360,50	92,73	6,16		

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,03	1,68	0,00	6,70	12,88	26,38	18,02	0,33
ТТК №18	Филе пылénка запечённое	50	17,14	3,80	6,61	129,15	0,04	4,90	33,40	0,92	27,07	87,53	40,45	1,40
304	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	0,02	0,00	0,00	0,24	1,18	52,82	14,16	0,46
ПР	Биойогурт фруктовый "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	28,00	12,64	80,65	564,14	0,20	7,48	63,40	8,55	228,03	344,03	109,83	3,42	
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73
ТТК №25	Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина)	80	10,34	9,38	12,80	176,32	0,06	0,86	8,02	4,30	53,38	140,83	22,17	1,37
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	24,09	25,04	118,30	806,41	0,42	32,43	28,02	13,13	285,00	429,39	112,33	5,77	

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	20/10/30	7,91	15,72	14,98	235,00	0,08	0,00	26,00	0,45	13,44	109,65	11,40	0,92
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	0,06	1,30	42,80	0,20	136,08	156,54	55,50	1,47
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	16,66	26,82	81,84	640,40	0,17	13,33	68,80	0,89	179,82	282,19	79,10	5,31	
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	0,47	1,54	0,00	3,28	14,90	209,53	47,57	2,17
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	25,54	40,20	89,24	835,45	0,82	17,89	0,00	7,03	89,48	369,83	115,54	6,34	

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	1,62	3,23	30,20	0,01	8,55	0,00	4,20	12,49	14,15	7,55	0,23
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	75	12,56	13,76	9,84	216,00	0,14	0,20	3,00	0,62	22,95	139,73	25,68	1,95
312	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Бисквит "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	0,01	0,00	1,95	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
		ИТОГО	21,27	20,43	95,81	655,40	0,35	25,69	4,95	5,96	85,02	294,00	77,13	4,28
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
		ИТОГО	19,39	27,53	94,51	714,75	0,35	14,26	38,00	5,26	146,35	286,62	91,97	5,26

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,03	1,68	0,00	6,70	12,88	26,38	18,02	0,33
250	Бефстроганов (говядина)	40/40	12,16	18,48	4,10	232,00	0,04	0,59	26,24	2,87	34,66	136,92	17,96	1,92
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,18	0,00	0,00	0,53	12,84	176,74	117,72	3,95
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	ИТОГО	22,88	24,22	71,88	612,50	0,32	2,30	26,24	10,79	79,88	383,64	171,30	7,56
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	0,08	0,83	41,12	1,60	42,51	75,63	16,64	1,12
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	ИТОГО	23,39	29,33	114,56	823,15	0,32	19,71	41,12	5,76	93,90	264,71	88,16	4,43

День: понедельник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
243	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	0,11	0,00	0,00	0,24	21,00	95,40	12,00	1,08		
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
	ИТОГО		22,33	28,98	59,59	589,40	0,29	1,44	100,00	1,83	343,08	363,02	57,18	3,29		
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,36		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25		
ТТК №26	Котлета "Нежная" (из пылят и свинины)	80	10,56	11,04	10,72	184,00	0,08	1,17	41,12	2,32	76,80	75,68	15,81	1,17		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
	ИТОГО		26,60	24,65	113,78	794,10	0,47	15,42	51,12	7,15	205,07	434,01	223,62	9,11		

День: вторник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
6	Бутерброд с колбасой (ветчина)	20/25	4,40	7,35	13,50	140,00	0,03	0,00	0,52	0,28	7,40	69,85	10,50	0,28	
223	Запеканка из творога с молоком стущённым	100/20	18,96	15,44	27,84	326,00	0,07	0,46	91,00	0,58	210,42	255,42	30,38	0,86	
382	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	ИТОГО		27,00	26,14	64,16	602,00	0,16	2,05	115,92	0,86	370,04	449,83	62,22	1,61	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80	
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		29,91	28,80	103,48	807,65	0,43	6,75	28,00	6,82	109,11	352,23	92,71	7,66	

День: среда Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
ТТК №59	Печень пылленка тушёная с луком в соусе сметанном	70/70	15,82	14,98	5,60	219,66	0,28	17,78	3271,80	3,63	42,00	343,80	23,80	7,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
338	Мандарин свежий	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
	ИТОГО	ИТОГО	27,71	21,64	78,80	622,21	0,61	48,21	3271,80	5,08	104,32	604,92	186,03	13,00
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	0,44	8,11	0,00	3,71	34,43	216,26	51,41	3,62
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,01	2,16	0,00	0,48	14,38	18,50	3,94	0,07
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
	ИТОГО	ИТОГО	21,39	42,90	84,26	815,15	0,63	29,03	10,00	7,54	129,46	361,66	105,77	6,20

День: четверг Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295	Котлета рубленая из бройлер- цыплят	65	9,89	14,43	9,96	209,30	0,07	0,68	33,41	1,30	34,54	61,45	13,52	0,91		
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80		
ПР	Биойогурт фруктовый "Славянский"	150	4,50	3,75	22,95	144,00	0,05	0,90	30,00	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15		
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
	ИТОГО	22,32	24,24	76,32	613,50	0,24	1,58	91,41	2,79	233,34	275,57	58,70	2,94			
Обед																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40		
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73		
ТТК №18	Филе пылёнка запечённое	80	27,42	6,08	10,58	206,64	0,06	7,84	53,44	1,47	43,31	140,05	64,72	2,24		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08		
	ИТОГО	39,16	17,62	119,13	821,56	0,28	11,41	53,44	14,15	132,15	345,13	154,47	5,67			

День: пятница Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
ТТК №23	Филе минтая запечённое	50	8,80	3,10	1,90	71,00	0,05	0,78	4,00	2,31	20,26	85,24	21,30	0,41	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
ТТК №89	Напиток ягодный (из компотной смеси)	200	0,70	0,00	27,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,07	2,00	0,00	0,01	
ПР	Бисквит "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	0,01	0,00	1,95	0,09	6,60	16,50	1,80	0,06	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		17,85	10,42	89,88	525,59	0,28	29,20	5,95	8,51	87,29	248,12	76,10	2,85	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
96	Рассолник ленинградский с перловой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
269	Котлета (особая) (говядина, свинина)	80	13,39	14,67	10,50	230,40	0,14	0,21	3,20	0,66	24,48	149,04	27,39	2,08	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	0,06	0,00	28,00	0,80	11,90	36,82	7,98	0,80	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08	
	ИТОГО		25,76	26,70	106,84	781,65	0,43	19,99	31,20	5,21	100,51	316,39	95,69	6,60	

Составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапиной. – М.: «Хлебродинформ», 2004. – 640 с.;
- Технико-технологических карт на разработанные блюда.