

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №77  
г. Иркутск  
\_\_\_\_\_  
Проткина Т.А./  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ Лицей ИГУ  
г. Иркутск  
\_\_\_\_\_  
Кузьмина Е.Ю./  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Корнева Т. А.  
г. Иркутск  
\_\_\_\_\_  
Корнева Т.А./  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Примерное циклическое меню  
для учащихся МАОУ г. Иркутска Лицей ИГУ, МБОУ г. Иркутска СОШ №77  
на 1 полугодие 2024-2025 учебного года  
возрастная категория 11-18 лет**

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

| №<br>раскладки | Наименование блюда             | Выход    | Цена   | Ккал     | Б     | Ж     | У      | В1    | С     | А      | Са     | Р      | Мд     | Fe   |
|----------------|--------------------------------|----------|--------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
|                | Завтрак                        |          |        |          |       |       |        |       |       |        |        |        |        |      |
| 302 таб.4*     | Каша молочная рисовая с маслом | 1\200\10 | 30,00  | 228,9    | 3,15  | 8,4   | 33,18  | 0,06  | 1,32  | 0,06   | 129,78 | 128,4  | 29,44  | 0,42 |
| 11*            | Сыр твердый                    | 1\30     | 49,51  | 77,85    | 6,9   | 5,2   | 0,81   | 0     | 0     | 0      | 3,6    | 75     | 81     | 0,99 |
|                | Хлеб пшеничный 1 сорт          | 1\30     | 3,00   | 38,76    | 4,7   | 0     | 0,06   | 4,8   | 0,42  | 152    | 84,7   | 0      | 0      | 0,00 |
| 685*           | Чай с/с с молоком              | 1\200    | 8,00   | 102      | 3,08  | 0,96  | 1,36   | 0,064 | 0     | 0      | 10,4   | 34     | 13,66  | 0,64 |
|                | фрукт                          | 1\50     | 27,9   | 190      | 4,9   | 5     | 32,5   | 0,06  | 5,12  | 0,06   | 34     | 114,8  | 10,9   | 0,11 |
| Итого:         |                                |          | 118,41 | 739,51   | 24,33 | 19,56 | 92,45  | 4,984 | 6,86  | 152,12 | 262,48 | 352,2  | 135    | 2,16 |
|                | Обед                           |          |        |          |       |       |        |       |       |        |        |        |        |      |
| 110*           | Борщ из свежей капусты         | 1\200    | 20,20  | 49       | 0,54  | 2,58  | 6      | 0,008 | 5,56  | 0      | 14,52  | 15,82  | 8,54   | 0,38 |
| 499*           | Гуляш из куриных грудок        | 1\70     | 54,40  | 151,6    | 2     | 5,2   | 13,1   | 0,05  | 1,2   | 0,03   | 42,89  | 55,5   | 22,33  | 1,20 |
| 512            | Рис отварной                   | 1/150    | 10,00  | 222,225  | 17,11 | 4,2   | 29     | 0,02  | 12,84 | 0      | 58,05  | 218,75 | 68,2   | 2,49 |
| 685*           | Чай с сахаром                  | 1\200    | 3,00   | 58       | 0,2   | 0     | 15     | 0     | 0,1   | 0      | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,86 |
|                | Хлеб пшеничный 1 сорт          | 1\30     | 3,00   | 67,8     | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 0,045 | 0     | 0,03   | 8      | 51,2   | 21,2   | 0,36 |
|                | фрукт                          | 1\50     | 27,90  | 102      | 1,6   | 0     | 24,54  |       |       |        |        |        |        |      |
| Итого:         |                                |          | 118,50 | 650,625  | 23,73 | 12,25 | 102,55 | 0,123 | 19,7  | 0,06   | 128,71 | 349,51 | 124,67 | 5,29 |
|                |                                |          | 236,91 | 1390,135 | 48,06 | 31,81 | 195    | 5,107 | 26,56 | 152,18 | 391,19 | 701,71 | 259,67 | 7,45 |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004 г.

\*\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003 г.

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                  | Выход  |               | Ккал           | Б            | Ж             | У             | В1           | С             | А            | Са            | Р              | Мд            | Fe            |
|--------------------|-------------------------------------|--------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
|                    | Завтрак                             |        |               |                |              |               |               |              |               |              |               |                |               |               |
| 487*               | Бедро куриное отварное              | 1\70   | 60,30         | 220            | 22,51        | 14,5          | 0             | 0,03         | 0             | 21,33        | 28,5          | 152,53         | 21,33         | 1,92          |
| 516*               | Макароны отварные                   | 1 \150 | 19,20         | 211,5          | 5,48         | 4,98          | 42,35         | 0,01         | 0             | 0,03         | 41            | 60,06          | 11,59         | 0,99          |
| 683 *              | Чай с/с                             | 1\200  | 3,00          | 76,4           | 0            | 0             | 19,73         | 0            | 0,105         | 0            | 4,56          | 0              | 0             | 0,7           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт               | 1\30   | 3,00          | 67,8           | 2,28         | 0,27          | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03         | 8             | 51,2           | 21,2          | 0,36          |
|                    | Салат из св овощей                  | 1\100  | 32,50         | 1,09           | 0,2          | 0,069         |               |              |               |              |               |                |               |               |
| Итого:             |                                     |        | <b>118,00</b> | <b>644,79</b>  | <b>32,55</b> | <b>27,499</b> | <b>95,15</b>  | <b>0,308</b> | <b>3,765</b>  | <b>37,45</b> | <b>189,89</b> | <b>564,32</b>  | <b>138,99</b> | <b>116,85</b> |
|                    | Обед                                |        |               |                |              |               |               |              |               |              |               |                |               |               |
| 139*               | Суп картофельный с бобовыми         | 1\200  | 20,40         | 164            | 5,07         | 5,35          | 23,9          | 0,23         | 1,525         | 0,02         | 43,84         | 109,42         | 40,3          | 2,02          |
| 150***             | Котлета боровичок с соусом основным | 1\70   | 54,40         | 212,42         | 13,12        | 13,38         | 9,86          | 0,08         | 20,03         | 29           | 60            | 1              | 44,1          | 1,63          |
| 510*               | Каша перловая                       | 1 \150 | 10,70         |                |              |               |               |              |               |              |               | 177,1          |               |               |
| 683 *              | Чай с/с                             | 1\200  | 3,00          | 187            | 4,6          | 4,18          | 32,7          | 0,05         | 0             | 20           | 20,5          | 1591,9         | 19,6          | 0,92          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт               | 1\30   | 3,00          | 138,6          | 0,45         | 0,1           | 33,9          | 0,01         | 12,9          | 0            | 23,5          | 111,5          | 6,5           | 0,24          |
|                    | Салат из св овощей                  | 1\100  | 26,50         | 67,8           | 2,28         | 0,27          | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03         | 8             | 511,2          | 21,2          | 0,36          |
| Итого:             |                                     |        | <b>118,0</b>  | <b>814,23</b>  | <b>26,48</b> | <b>25,869</b> | <b>119,77</b> | <b>0,423</b> | <b>53,675</b> | <b>49,05</b> | <b>181,64</b> | <b>910,72</b>  | <b>139</b>    | <b>5,47</b>   |
| Итого за 2 приёма: |                                     |        | <b>236</b>    | <b>1459,02</b> | <b>59,03</b> | <b>53,368</b> | <b>214,92</b> | <b>0,731</b> | <b>57,44</b>  | <b>86,5</b>  | <b>371,53</b> | <b>1475,04</b> | <b>277,99</b> | <b>122,32</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда        | Выход |               | Ккал         | Б            | Ж             | У             | В1           | С             | А           | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|---------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                   |       |               |              |              |               |               |              |               |             |               |               |               |             |
| 462* *             | Котлета "Любимая" говяжья | 1\57  | 59,20         | 75,5         | 7            | 6,7           | 7             | 0,07         | 1,7           | 0,03        | 14,2          | 74,9          | 11,9          | 0,7         |
| 520*               | Гречка отварная           | 1\150 | 25,70         | 163,5        | 3,15         | 6,75          | 21,9          | 0,15         | 5,6           | 0,03        | 40            | 84            | 30            | 1           |
| 683                | Чай с/с                   | 1\200 | 3,00          | 130          | 2,02         | 3,93          | 25,95         | 0,05         | 2,7           | 0           | 0,1           | 0,2           | 0,08          | 0           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт     | 1\30  | 3,00          | 67,8         | 2,28         | 0,27          | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03        | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Сок в т\п                 | 1\200 | 28,05         | 54           | 0,7          | 15,58         | 107,66        |              |               |             |               |               |               |             |
| Итого:             |                           |       | <b>118,95</b> | <b>569</b>   | <b>15,83</b> | <b>33,23</b>  | <b>196,63</b> | <b>0,415</b> | <b>16,46</b>  | <b>0,19</b> | <b>120,1</b>  | <b>239,2</b>  | <b>81,68</b>  | <b>2,25</b> |
|                    | Обед                      |       |               |              |              |               |               |              |               |             |               |               |               |             |
| 135*               | Суп из овощей             | 1\200 | 20,10         | 119,6        | 2,48         | 6,4           | 12,72         | 0,08         | 2,126         | 0,03        | 30,12         | 55,1          | 21,95         | 0,8         |
| 499*               | Котлета куриная           | 1\70  | 58,10         | 296          | 25           | 42,96         | 16,43         | 0,12         | 0             | 0,08        | 30,55         | 230,24        | 33,15         | 2,43        |
| 510*               | Каша пшенная              | 1\150 | 13,20         | 250,5        | 6,6          | 7,5           | 38,4          | 0,11         | 0             | 0,2         | 29,7          | 102,1         | 35,4          | 1,15        |
| 683*               | Чай с/с                   | 1\200 | 3,00          | 126          | 1,2          | 0             | 31,6          | 0,02         | 1             | 0           | 40,2          | 36,5          | 26,25         | 0,83        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт     | 1\30  | 3,00          | 67,8         | 2,28         | 0,27          | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03        | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Сок в т\п                 | 1\200 | 21,05         | 54           | 0,7          | 15,58         | 107,66        |              |               |             |               |               |               |             |
| Итого:             |                           |       | <b>118,45</b> | <b>917,4</b> | <b>38,41</b> | <b>72,71</b>  | <b>222,48</b> | <b>0,385</b> | <b>5,626</b>  | <b>0,34</b> | <b>140,57</b> | <b>481,64</b> | <b>142,95</b> | <b>5,8</b>  |
| Итого за 2 приёма: |                           |       | <b>237,4</b>  | <b>1486,</b> | <b>54,24</b> | <b>105,94</b> | <b>419,11</b> | <b>0,8</b>   | <b>22,086</b> | <b>0,53</b> | <b>260,67</b> | <b>720,84</b> | <b>224,63</b> | <b>8,05</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-зима

| №<br>раскладки     | Наименование блюда     | Выход |            | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1          | С            | А            | Са            | Р             | Мд           | Fe          |
|--------------------|------------------------|-------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                    | Завтрак                |       |            |               |              |              |               |             |              |              |               |               |              |             |
| 377* *             | Котлета куриная        | 1\60  | 60,50      | 210,15        | 22,23        | 7,23         | 2,41          | 0,09        | 0,53         | 55,65        | 75,45         | 178,80        | 22,35        | 1,02        |
| 512*               | Рис припущенный        | 1\150 | 22,90      | 228,00        | 3,75         | 6,15         | 38,55         | 0,03        | 0,00         | 0,03         | 4,83          | 79,74         | 26,27        | 0,53        |
| 685*               | Чай с сахаром          | 1\200 | 3,00       | 138,60        | 0,45         | 0,10         | 33,90         | 0,01        | 12,90        | 0,00         | 23,50         | 11,50         | 6,50         | 0,24        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт  | 1\30  | 3,00       | 67,80         | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,05        | 0,00         | 0,03         | 8,00          | 51,20         | 21,20        | 0,36        |
|                    | Салат из отв свеклы со | 1\100 | 28,6       | 94,00         | 3,96         | 5,10         | 43,44         | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 12,00         | 0,00          | 0,00         | 0,85        |
| Итого:             |                        |       | <b>118</b> | <b>920,55</b> | <b>35,69</b> | <b>21,91</b> | <b>169,65</b> | <b>0,27</b> | <b>37,90</b> | <b>55,71</b> | <b>151,48</b> | <b>342,48</b> | <b>86,32</b> | <b>3,39</b> |
|                    | Обед                   |       |            |               |              |              |               |             |              |              |               |               |              |             |
| 124*               | Щи из свежей капусты с | 1\200 | 26,20      | 120,60        | 2,68         | 7,20         | 10,62         | 0,08        | 2,05         | 0,03         | 42,44         | 49,97         | 21,12        | 0,76        |
| 451*               | Котлета "Цыпа" куриная | 1\75  | 50,90      | 195,75        | 11,93        | 10,80        | 12,00         | 0,12        | 3,00         | 0,06         | 24,19         | 127,38        | 20,39        | 1,34        |
| 510 *              | Каша гречневая         | 1\150 | 16,10      | 186,00        | 5,80         | 5,20         | 28,40         | 0,03        | 0,00         | 0,03         | 17,24         | 207,47        | 18,37        | 1,67        |
|                    |                        |       | 17,80      |               |              |              |               |             |              |              |               |               |              |             |
| 639*               | Компот из сухофруктов  | 1\200 |            | 104,00        | 0,00         | 0,00         | 9,98          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,20          | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт  | 1\30  | 3,00       | 67,80         | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,05        | 0,00         | 0,03         | 8,00          | 51,20         | 21,20        | 0,36        |
| Итого:             |                        |       | <b>118</b> | <b>867,15</b> | <b>25,89</b> | <b>27,27</b> | <b>113,11</b> | <b>0,29</b> | <b>11,45</b> | <b>0,15</b>  | <b>94,07</b>  | <b>442,52</b> | <b>86,08</b> | <b>4,39</b> |
| Итого за 2 приёма: |                        |       | <b>236</b> | <b>1787,7</b> | <b>61,58</b> | <b>49,18</b> | <b>282,76</b> | <b>0,56</b> | <b>49,35</b> | <b>55,86</b> | <b>245,55</b> | <b>785</b>    | <b>172,4</b> | <b>7,78</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

\*\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименований блюда         | Выход    |              | Ккал           | Б            | Ж            | У             | Вl           | С             | А            | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|----------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                    |          |              |                |              |              |               |              |               |              |               |               |               |             |
| 534*               | Макаронные изд. с сыром    | 1\150\30 | 61,3         | 115,5          | 3,56         | 4,53         | 15,09         | 0,06         | 25,5          | 0,03         | 93,11         | 63,32         | 31,97         | 1,26        |
| ТТК                | Компот                     | 1\200    | 16,00        | 98,89          | 0,41         | 0,09         | 20,87         | 0            | 0,37          | 0            | 3,74          | 2,75          | 20            | 0,18        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт      | 1\30     | 3,00         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | фрукт                      | 1\50     | 38,40        | 102            | 1,6          | 0            | 24,56         |              |               |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                            |          | <b>118,7</b> | <b>639,09</b>  | <b>15,98</b> | <b>20,07</b> | <b>96,98</b>  | <b>0,255</b> | <b>34,07</b>  | <b>0,15</b>  | <b>166</b>    | <b>250,42</b> | <b>111,88</b> | <b>2,65</b> |
|                    | Обед                       |          |              |                |              |              |               |              |               |              |               |               |               |             |
| 132*               | Рассольник «Ленинградский» | 1\200    | 20,20        | 156,85         | 2,38         | 5,38         | 20,82         | 0,11         | 1,726         | 0,03         | 25,95         | 78,5          | 26,97         | 1,02        |
| 476*               | Котлета «Нежная»           | 1\70     | 56,50        | 295            | 14,8         | 10,9         | 34            | 0,1          | 29,7          | 23,3         | 30,3          | 178           | 49,3          | 2,3         |
| 512                | Рис отварной               | 1/150    | 7,00         |                |              |              |               |              |               |              |               |               |               |             |
| 683                | Чай с/с                    | 1\200    | 3,00         | 76,4           | 0            | 0            | 19,73         | 0            | 0,105         | 0            | 4,56          | 0             | 0             | 0,7         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт      | 1\30     | 3,00         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | фрукт                      | 1\50     | 28,30        | 102            | 1,6          | 0            | 24,56         |              |               |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                            |          | <b>118,0</b> | <b>698,05</b>  | <b>21,06</b> | <b>16,55</b> | <b>114,02</b> | <b>0,255</b> | <b>31,531</b> | <b>23,36</b> | <b>68,81</b>  | <b>307,7</b>  | <b>97,47</b>  | <b>4,38</b> |
| Итого за 2 приёма: |                            |          | <b>236,7</b> | <b>1337,14</b> | <b>37,04</b> | <b>36,62</b> | <b>211</b>    | <b>0,51</b>  | <b>65,601</b> | <b>23,51</b> | <b>234,81</b> | <b>558,12</b> | <b>209,35</b> | <b>7,03</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

\*\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименований блюда                 | Выход    |              | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С           | А           | Са            | Р             | Мg            | Fe          |
|--------------------|------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                            |          |              |                |              |              |               |              |             |             |               |               |               |             |
|                    | Каша овсяная                       | 1\200\10 | 26,10        | 251,68         | 21,96        | 5,38         | 28,83         | 0,06         | 0,66        | 0,06        | 142,66        | 200,35        | 25,89         | 1,19        |
|                    | Бутерброд с маслом слив            | 1/30/10  | 28,0         | 77,85          | 6,9          | 5,2          | 0,81          | 0            | 0           | 0           | 3,6           | 75            | 81            | 0,99        |
|                    | Чай с/с                            | 1\200    | 3,50         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0           | 0,03        | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Йогурт в индив упаковке            | 1 шт     | 60,5         | 24,76          | 0            | 0,01         | 1,57          | 0            | 0           | 0           | 0,1           | 0,4           | 0,4           | 0,01        |
| Итого:             |                                    |          | <b>118,1</b> | <b>396,33</b>  | <b>25,34</b> | <b>5,66</b>  | <b>207,7</b>  | <b>0,105</b> | <b>0,71</b> | <b>0,09</b> | <b>155,66</b> | <b>260,2</b>  | <b>51,89</b>  | <b>2,38</b> |
|                    | Обед                               |          |              |                |              |              |               |              |             |             |               |               |               |             |
| 138*               | Суп картофельный с крупой с сайрой | 1\200    | 18,70        | 103,5          | 5,93         | 3,32         | 14,52         | 0,17         | 2,43        | 0,03        | 28,59         | 141,55        | 40,3          | 1,37        |
| 413*               | Ежик мясной                        | 1\50     | 48,30        | 218,8          | 8,8          | 18,21        | 4,6           | 0,06         | 0           | 0           | 9,7           | 121,3         | 20,8          | 0,5         |
| 516*               | Гречка отварная                    | 1\150    | 17,20        | 211,5          | 5,48         | 4,98         | 42,35         | 0,01         | 0           | 0,03        | 41            | 60,06         | 11,59         | 0,99        |
| 683                | Чай с/с                            | 1\200    | 3,00         | 130            | 2,02         | 3,93         | 25,95         | 0,05         | 2,7         | 0           | 0,1           | 0,2           | 0,08          | 0           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 1\30     | 3,00         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0           | 0,03        | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | фрукт                              | 1\80     | 28,50        | 51             | 0,9          | 0            | 162,32        |              |             |             |               |               |               |             |
| того:              |                                    |          | <b>118,7</b> | <b>848,56</b>  | <b>26,03</b> | <b>35,73</b> | <b>269,31</b> | <b>0,361</b> | <b>8,73</b> | <b>0,09</b> | <b>105,64</b> | <b>397,21</b> | <b>107,92</b> | <b>3,39</b> |
| Итого за 2-приёма: |                                    |          | <b>236,8</b> | <b>1244,89</b> | <b>51,37</b> | <b>41,39</b> | <b>477,01</b> | <b>0,466</b> | <b>9,44</b> | <b>0,18</b> | <b>261,3</b>  | <b>657,41</b> | <b>159,81</b> | <b>5,77</b> |

\*Сборник рецептур блюд для ДООУ, Пермь-2001 г.

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                      | Выход     |              | Ккал           | Б             | Ж            | У             | Вl           | С            | А            | Са            | Р             | Мд             | Fe          |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
|                    | Завтрак                                 |           |              |                |               |              |               |              |              |              |               |               |                |             |
| 388*               | Минтай тушеный                          | 1\70      | 58,20        | 224            | 0,5           | 10           | 17,3          | 1,4          | 1,4          | 0,04         | 70            | 188,22        | 33,88          | 1,7         |
| 520*               | Рис отварной                            | 1\150     | 23,30        | 163,5          | 3,15          | 6,75         | 21,9          | 0,15         | 5,6          | 0,03         | 40            | 84            | 30             | 1           |
| 686*               | Чай с сахаром, лимоном                  | 1\200\15\ | 4,00         | 60             | 0,3           | 0            | 15,2          | 0            | 1,45         | 0            | 8,05          | 0             | 0              | 0,9         |
|                    | хлеб                                    | 1/30      | 3,00         | 102            | 3,08          | 0,96         | 1,36          | 0,064        | 0            | 0            | 10,4          | 34            | 13,66          | 0,64        |
|                    | Салат из св овощей                      | 1\80      | 27,70        | 102            | 1,6           | 0            | 24,56         |              |              |              |               |               |                |             |
| Итого:             |                                         |           | <b>118,2</b> | <b>655</b>     | <b>8,78</b>   | <b>17,71</b> | <b>81,08</b>  | <b>1,624</b> | <b>10,95</b> | <b>0,07</b>  | <b>130,45</b> | <b>312,72</b> | <b>82,54</b>   | <b>4,47</b> |
|                    | Обед                                    |           |              |                |               |              |               |              |              |              |               |               |                |             |
|                    |                                         |           | 22,30        |                |               |              |               |              |              |              |               |               |                |             |
| 140*               | Суп картофельный с вермишелью и курицей | 1\200     |              | 180,8          | 8,5           | 6,7          | 21            | 0,22         | 1,65         | 10,02        | 27,92         | 106,35        | 31,72          | 1,39        |
| 451*               | Котлета "Любимая" говяжья               | 1\70      | 60,60        | 195,75         | 11,925        | 10,8         | 12            | 0,12         | 3            | 0,06         | 24,19         | 127,38        | 20,385         | 1,34        |
| 510*               | Каша гречневая                          | 1\150     | 8,20         | 250,5          | 6,6           | 7,5          | 38,4          | 0,11         | 0            | 0,2          | 29,7          | 102,1         | 35,4           | 1,15        |
| 683                | Чай с/с                                 | 1\200     | 3,00         | 58             | 0,2           | 0            | 15            | 0            | 0,1          | 0            | 5,25          | 8,24          | 4,4            | 0,86        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 1\30      | 2,00         | 67,8           | 2,28          | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2           | 0,36        |
|                    | Салат из св овощей                      | 1\8 0     | 21,00        | 102            | 1,6           | 0            | 24,56         |              |              |              |               |               |                |             |
| Итого:             |                                         |           | <b>118,1</b> | <b>920,85</b>  | <b>32,305</b> | <b>29,07</b> | <b>132,37</b> | <b>0,505</b> | <b>11,15</b> | <b>10,31</b> | <b>97,06</b>  | <b>401,77</b> | <b>118,105</b> | <b>5,33</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                         |           | <b>236,3</b> | <b>1575,85</b> | <b>41,085</b> | <b>46,78</b> | <b>213,45</b> | <b>2,129</b> | <b>22,1</b>  | <b>10,38</b> | <b>227,51</b> | <b>714,49</b> | <b>200,645</b> | <b>9,8</b>  |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                 | Выход    |               | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe           |
|--------------------|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                    | Завтрак                            |          |               |                |              |              |               |              |              |               |               |               |               |              |
| 437*               | Гуляш куриный                      | 1\70     | 56,20         | 147            | 16,15        | 7,02         | 4,79          | 0,1          | 3,12         | 0,02          | 16,93         | 178,85        | 25,65         | 8,85         |
| 510*               | Рис припущен.                      | 1\150    | 18,70         | 186            | 5,8          | 5,2          | 28,4          | 0,03         | 0            | 0,03          | 17,24         | 207,47        | 18,37         | 1,67         |
| 631*               | Напиток из ягод                    | 1\200    | 6,70          | 97,6           | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 0            | 0,37         | 0             | 3,74          | 2,75          | 20            | 0,18         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 1\30     | 3,00          | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36         |
|                    | Кондитерское изд.                  | 1\30     | 26,45         | 127,5          | 2            | 0            | 30,7          |              |              |               |               |               |               |              |
| Итого:             |                                    |          | <b>118,05</b> | <b>694,3</b>   | <b>26,96</b> | <b>17,69</b> | <b>107,87</b> | <b>0,185</b> | <b>28,86</b> | <b>0,09</b>   | <b>47,51</b>  | <b>443,67</b> | <b>89,22</b>  | <b>11,66</b> |
|                    | Обед                               |          |               |                |              |              |               |              |              |               |               |               |               |              |
| 136*               | Суп картофельный со сладким перцем | 1\200    | 18,90         | 93,5           | 1,65         | 5,59         | 9,14          | 0,05         | 9,32         | 35            | 21            | 52,7          | 22,92         | 1,02         |
| 492*               | Плов из куриных грудок             | 1\150\50 | 63,90         | 330            | 15,2         | 13           | 36,2          | 0,054        | 3,5          | 0,028         | 46,19         | 180,3         | 15,4          | 2,29         |
| 686*               | Чай с лимоном и сахаром            | 1\200    | 6,00          | 60             | 0,3          | 0            | 15,2          | 0            | 1,45         | 0             | 8,05          | 0             | 0             | 0,9          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 1\30     | 3,00          | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36         |
|                    | Кондитерское изд.                  | 1\30     | 26,45         |                |              |              |               |              |              |               |               |               |               |              |
| Итого:             |                                    |          | <b>118,25</b> | <b>722,12</b>  | <b>22,19</b> | <b>21,38</b> | <b>110,65</b> | <b>0,157</b> | <b>33,49</b> | <b>35,058</b> | <b>109,04</b> | <b>285,7</b>  | <b>66,82</b>  | <b>4,87</b>  |
| Итого за 2 приёма: |                                    |          | <b>236,3</b>  | <b>1416,42</b> | <b>49,15</b> | <b>39,07</b> | <b>218,52</b> | <b>0,342</b> | <b>62,35</b> | <b>35,148</b> | <b>156,55</b> | <b>729,37</b> | <b>156,04</b> | <b>16,53</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд Для ДООУ, Пермь-2001 г.

**День:** четверг  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                       | Выход    |               | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|------------------------------------------|----------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                                  |          |               |               |              |              |               |              |              |               |               |               |               |             |
| 725*               | Вареники с картофелем и маслом сливочным | 1\150\10 | 64,00         | 151,6         | 19,82        | 5,08         | 36,45         | 1,21         | 0            | 53            | 73            | 127,7         | 31,9          | 0,63        |
| 683                | Чай с/с                                  | 1\200    | 3,00          | 76,4          | 0,18         | 0            | 3,92          | 0,12         | 6            | 0             | 0,24          | 0,46          | 0,18          | 0           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 1\30     | 3,00          | 2,28          | 0,27         | 14,91        | 0,045         | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36          |             |
|                    | фрукт                                    | 1\50     | 48,00         | 102           | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |               |               |               |               |             |
| Итого:             |                                          |          | <b>118,00</b> | <b>656,3</b>  | <b>26,58</b> | <b>6,25</b>  | <b>122,74</b> | <b>1,395</b> | <b>6</b>     | <b>53,27</b>  | <b>93,14</b>  | <b>179,86</b> | <b>57,48</b>  | <b>1,69</b> |
|                    | Обед                                     |          |               |               |              |              |               |              |              |               |               |               |               |             |
|                    |                                          |          | 20,40         |               |              |              |               |              |              |               |               |               |               |             |
| 116*               | Борщ из свежей капусты с фасолью         | 1\200    |               | 151,6         | 2            | 5,2          | 13,1          | 0,05         | 1,2          | 0,03          | 42,89         | 55,5          | 22,33         | 1,2         |
| 413*               | Гуляш                                    | 1\50     | 49,70         | 182,4         | 7,38         | 15,18        | 3,84          | 0,05         | 0            | 0             | 8,15          | 101,15        | 17,36         | 0,45        |
| 510*               | Каша перловая                            | 1\150    | 15,60         | 187           | 4,6          | 4,18         | 32,7          | 0,05         | 0            | 20            | 20,5          | 159,9         | 19,6          | 0,92        |
| ТТК                | Чай с/с                                  | 1\200    | 3,00          | 76,4          | 0            | 0            | 19,73         | 0            | 0,105        | 0             | 4,56          | 0             | 0             | 0,7         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 1\30     | 3,90          | 67,8          | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | фрукт                                    | 1\50     | 26,30         | 102           | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |               |               |               |               |             |
| Итого:             |                                          |          | <b>118,9</b>  | <b>772,2</b>  | <b>18,03</b> | <b>24,83</b> | <b>108,99</b> | <b>0,202</b> | <b>1,555</b> | <b>20,075</b> | <b>89,85</b>  | <b>378,25</b> | <b>83,99</b>  | <b>3,78</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                          |          | <b>236,9</b>  | <b>1428,5</b> | <b>44,61</b> | <b>31,08</b> | <b>231,73</b> | <b>1,597</b> | <b>7,555</b> | <b>73,345</b> | <b>182,99</b> | <b>558,11</b> | <b>141,47</b> | <b>5,47</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г\

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                      | Выход    |               | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С             | А            | Са             | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|-----------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                                 |          |               |                |              |              |               |              |               |              |                |               |               |             |
| 302 таб.4*         | Каша молочная манная с маслом сливочным | 1\200\10 | 28,10         | 207            | 1,5          | 4            | 15,8          | 0,04         | 0,66          | 0,03         | 66,68          | 59,51         | 9,95          | 0,21        |
|                    | Бутерброд с сыром                       | 1/30/30  | 47,50         | 77,85          | 6,9          | 5,2          | 0,81          | 0            | 0             | 0            | 3,6            | 75            | 81            | 0,99        |
| 685*               | Чай с/с                                 | 1\200    | 3,50          | 1,09           | 0,2          | 0            | 0,07          | 0            | 0,05          | 0            | 4,954          | 8,25          | 4,4           | 0,82        |
|                    | Сок                                     | 1\200    | 39,10         | 54             | 0,7          | 15,58        | 107,66        |              |               |              |                |               |               |             |
| Итого:             |                                         |          | <b>118,20</b> | <b>734,19</b>  | <b>10,74</b> | <b>29,65</b> | <b>211,74</b> | <b>0,265</b> | <b>8,19</b>   | <b>13,46</b> | <b>163,334</b> | <b>189,06</b> | <b>75,61</b>  | <b>2,86</b> |
|                    | Обед                                    |          |               |                |              |              |               |              |               |              |                |               |               |             |
| 139*               | Суп картофельный с бобовыми             | 1\200    | 18,10         | 53             | 1,1          | 2,9          | 4,7           | 0,03         | 5,4           | 0            | 13,5           | 31,48         | 7,2           | 0,44        |
| 451*               | Котлета "Цыпа" куриная                  | 1\70     | 55,80         | 164            | 5,07         | 5,35         | 23,9          | 0,23         | 1,525         | 0,02         | 43,84          | 109,42        | 40,3          | 2,02        |
| 520*               | Макароны отварные                       | 1\150    | 15,10         | 195,75         | 11,93        | 10,8         | 12            | 0,12         | 3             | 0,06         | 24,19          | 127,38        | 20,39         | 1,34        |
| 631*               | Чай с/с                                 | 1\200    | 3,00          | 163,5          | 3,15         | 6,75         | 21,9          | 0,15         | 5,6           | 0,03         | 40             | 84            | 30            | 1           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 1\30     | 3,00          | 97,6           | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 0            | 0,37          | 0            | 3,74           | 2,75          | 20            | 0,18        |
|                    | Сок                                     | 1\200    | 22,10         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03         | 8              | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
| Итого:             |                                         |          | <b>118,1</b>  | <b>795,65</b>  | <b>24,39</b> | <b>41,81</b> | <b>208,95</b> | <b>0,575</b> | <b>15,895</b> | <b>0,14</b>  | <b>133,27</b>  | <b>406,23</b> | <b>139,09</b> | <b>5,34</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                         |          | <b>236,3</b>  | <b>1529,84</b> | <b>35,13</b> | <b>71,46</b> | <b>420,69</b> | <b>0,84</b>  | <b>24,085</b> | <b>13,6</b>  | <b>296,604</b> | <b>595,29</b> | <b>214,7</b>  | <b>8,2</b>  |

\*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                        | Выход   |               | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А            | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|-------------------------------------------|---------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                                   |         |               |                |              |              |               |              |              |              |               |               |               |             |
| 340*               | Омлет натуральный с маслом сливочным      | 1\105\5 | 64,20         | 241,95         | 10,57        | 21,1         | 2,05          | 0,059        | 0,19         | 0,26         | 83,39         | 3,9           | 2,08          | 2,04        |
| 446**              | Подгарнировка – кукуруза консервированная | 1\40    | 10,20         | 46             | 1,07         | 1,6          | 5,4           | 0,01         | 2,3          | 0,01         | 2,6           | 24,5          | 0,01          | 0,19        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                     | 1\30    | 3,00          | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    |                                           |         | 8,00          |                |              |              |               |              |              |              |               |               |               |             |
| ТТК                | Напиток растворимый из цикория на молоке  | 1\200   |               | 61             | 1,36         | 1,61         | 10,64         | 0,01         | 0,19         | 0            | 58,3          | 41,61         | 6,46          | 0,03        |
|                    | Сок в т\п                                 | 1\200   | 34,00         | 5              | 0,7          | 15,58        | 107,66        |              |              |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                                           |         | <b>118,40</b> | <b>490,75</b>  | <b>16,58</b> | <b>40,16</b> | <b>157,61</b> | <b>0,214</b> | <b>8,38</b>  | <b>0,39</b>  | <b>203,29</b> | <b>146,71</b> | <b>46,1</b>   | <b>2,79</b> |
|                    | Обед                                      |         |               |                |              |              |               |              |              |              |               |               |               |             |
|                    |                                           |         | 17,40         |                |              |              |               |              |              |              |               |               |               |             |
| 124*               | Щи из свежей капусты с картофелем         | 1\200   |               | 120,6          | 2,68         | 7,2          | 10,62         | 0,08         | 2,05         | 0,03         | 42,44         | 49,97         | 21,12         | 0,76        |
|                    | Рис отварной                              | 1\150   | 18,90         | 166,5          | 2,9          | 5,9          | 24,9          | 0,05         | 2,62         | 0,07         | 84,4          | 79,74         | 27,7          | 0,75        |
| 499*               | Гуляш из куриных грудок                   | 1\70    | 58,00         | 151,6          | 2            | 5,2          | 13,1          | 0,05         | 1,2          | 0,03         | 42,89         | 55,5          | 22,33         | 1,20        |
| 631*               | Чай с сахаром                             | 1\200   | 3,00          | 97,6           | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 0            | 0,37         | 0            | 3,74          | 2,75          | 20            | 0,18        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                     | 1\30    | 3,00          | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Салат из св капусты с кр перцем           | 1\80    | 13,00         | 5              | 0,7          | 15,58        | 107,66        |              |              |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                                           |         | <b>118,3</b>  | <b>518,225</b> | <b>23,1</b>  | <b>27,41</b> | <b>186,22</b> | <b>0,152</b> | <b>15,51</b> | <b>0,075</b> | <b>117,98</b> | <b>333,17</b> | <b>112,82</b> | <b>3,94</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                           |         | <b>236,7</b>  | <b>1008,97</b> | <b>39,68</b> | <b>67,57</b> | <b>343,83</b> | <b>0,366</b> | <b>23,89</b> | <b>0,465</b> | <b>321,27</b> | <b>479,88</b> | <b>158,92</b> | <b>6,73</b> |

\*Сборник рецептур блюд для школы, Москва-2004г.

\*\*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2003г.

День: вторник  
Неделя: третья  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименований блюда             | Выход |               | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1           | С             | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe            |
|--------------------|--------------------------------|-------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                    | Завтрак                        |       |               |               |              |              |               |              |               |               |               |               |               |               |
| 499*               | Ежик мясной                    | 1\50  | 53,10         | 296           | 25           | 42,96        | 16,43         | 0,12         | 0             | 0,08          | 30,55         | 230,24        | 33,15         | 2,43          |
| 450**              | Гречка отварная                | 1\150 | 22,70         | 166,5         | 2,9          | 5,9          | 24,9          | 0,05         | 2,62          | 0,07          | 84,4          | 79,74         | 27,7          | 0,75          |
| ТТК                | Чай с лимоном                  | 1\200 | 5,30          | 16            | 0,18         | 0            | 3,92          | 0,12         | 6             | 0             | 0,24          | 0,46          | 0,18          | 0             |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт          | 1\30  | 3,00          | 67,8          | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36          |
|                    | Салат из моркови с сыром       | 1\100 | 35,00         | 69            | 0,6          | 0            | 16,95         | 0,09         | 5,7           | 0,09          | 51            | 25,5          | 16,35         | 0,17          |
| Итого:             |                                |       | <b>118,10</b> | <b>794,05</b> | <b>35,59</b> | <b>51,51</b> | <b>111,86</b> | <b>0,425</b> | <b>14,32</b>  | <b>0,27</b>   | <b>174,19</b> | <b>387,14</b> | <b>98,58</b>  | <b>3,71</b>   |
|                    | Обед                           |       |               |               |              |              |               |              |               |               |               |               |               |               |
| 135*               | Суп из овощей                  | 1/200 | 18,00         | 119,6         | 2,48         | 6,4          | 12,72         | 0,08         | 2,126         | 0,03          | 30,12         | 55,1          | 21,95         | 0,8           |
|                    |                                |       | 54,30         |               |              |              |               |              |               |               |               |               |               |               |
| 413*               | Печень говяжья по-строгановски | 1\50  |               | 182,4         | 7,38         | 15,18        | 3,84          | 0,05         | 10,75         | 0             | 8,15          | 101,15        | 17,36         | 0,45          |
| 516*               | гречка отварная                | 1\150 | 10,80         | 187,5         | 3            | 12,4         | 7,2           | 0,09         | 3,56          | 0,03          | 52,17         | 71,03         | 33,33         | 107,68        |
|                    | Чай с сахаром                  | 1\200 | 3,00          | 5,6           | 6,38         | 9,38         | 0,08          | 1,37         | 0             | 253,2         | 11,5          | 6,5           | 1,22          | 0,24          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт          | 1\30  | 3,00          | 67,8          | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36          |
|                    | Салат из моркови с сыром       | 1\100 | 29,60         | 178,75        | 4,63         | 2,38         | 34,75         |              |               |               |               |               |               |               |
| Итого:             |                                |       | <b>118,7</b>  | <b>741,65</b> | <b>26,15</b> | <b>46,01</b> | <b>73,5</b>   | <b>1,635</b> | <b>16,436</b> | <b>253,29</b> | <b>109,94</b> | <b>284,98</b> | <b>95,06</b>  | <b>109,53</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                |       | <b>236,8</b>  | <b>1535,7</b> | <b>61,74</b> | <b>97,52</b> | <b>185,36</b> | <b>2,06</b>  | <b>30,756</b> | <b>253,56</b> | <b>284,13</b> | <b>672,12</b> | <b>193,64</b> | <b>113,24</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

\*\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: среда  
Неделя: третья  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                 | Выход  |       | Ккал    | Б     | Ж     | У      | В1    | С     | А     | Са     | Р      | мд     | Fe   |
|--------------------|------------------------------------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
|                    | Завтрак                            |        |       |         |       |       |        |       |       |       |        |        |        |      |
| 358*               | Сырники из творога                 | 1\150  | 69,0  | 377     | 7,53  | 3,88  | 34,43  | 0,105 | 0,67  | 0,105 | 396,3  | 330,48 | 40,63  | 1,55 |
| 692*               | Чай без сахара                     | 1\200  | 2,0   | 1,09    | 0,2   | 0     | 0,07   | 0     | 0,05  | 0     | 4,9    | 8,25   | 4,4    | 0,82 |
|                    | фрукт                              | 1\100  | 48,1  | 102     | 1,6   | 0     | 24,56  |       |       |       |        |        |        |      |
| Итого:             |                                    |        | 118,1 | 518,49  | 9,33  | 3,88  | 68,66  | 0,105 | 1     | 0,105 | 403,6  | 342,33 | 45,03  | 2,57 |
|                    | Обед                               |        |       |         |       |       |        |       |       |       |        |        |        |      |
| 138*               | Суп картофельный с крупой с сайрой | 1\200  | 20,90 | 103,5   | 5,93  | 3,32  | 14,52  | 0,17  | 2,43  | 0,03  | 28,59  | 141,55 | 40,3   | 1,37 |
| 499*               | Котлета куриная "Цыпа"             | 1\70   | 58,80 | 296     | 25    | 42,96 | 16,43  | 0,12  | 0     | 0,08  | 30,55  | 230,24 | 33,15  | 2,43 |
| 510*               | Каша гречневая                     | 1 \150 | 9,20  | 250,5   | 6,6   | 7,5   | 38,4   | 0,11  | 0     | 0,2   | 29,7   | 102,1  | 35,4   | 1,15 |
| 638*               | Чай с/с                            | 1\200  | 3,0   | 126     | 1,2   | 0     | 31,6   | 0,02  | 1     | 0     | 40,2   | 36,5   | 26,25  | 0,83 |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 1\30   | 3,00  | 67,8    | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 0,045 | 0     | 0,03  | 8      | 51,2   | 21,2   | 0,36 |
|                    | фрукт                              | 1/50   | 22,30 | 102     | 1,6   | 0     | 24,56  |       |       |       |        |        |        |      |
| Итого:             |                                    |        | 118,2 | 1009,8  | 43,71 | 57,85 | 146,12 | 0,475 | 9,83  | 0,34  | 139,04 | 568,09 | 161,3  | 6,37 |
| Итого за 2 приёма: |                                    |        | 236,3 | 1528,29 | 53,04 | 61,73 | 214,78 | 0,58  | 10,83 | 0,445 | 542,64 | 910,42 | 206,33 | 8,94 |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: четверг  
Неделя: третья  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                   | Выход    |              | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С             | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|--------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                              |          |              |                |              |              |               |              |               |               |               |               |               |             |
| 516*               | Макароны отварные с сыром            | 1\150\30 | 61,3         | 211,5          | 5,48         | 4,98         | 42,35         | 0,01         | 0             | 0,03          | 41            | 60,06         | 11,59         | 0,99        |
| ТТК                | Чай с/с                              | 1\200    | 3,00         | 130            | 2,02         | 3,93         | 25,95         | 0,05         | 2,7           | 0             | 0,1           | 0,2           | 0,08          | 0           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1\30     | 3,00         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Сок в т/п                            | 1\200    | 36,60        | 54             | 0,7          | 15,58        | 107,66        |              |               |               |               |               |               |             |
|                    | Салат из св капусты                  | 1\80     | 12,40        | 0              | 0            | 9,6          | 0             | 0,28         | 0             | 2,4           | 3,6           | 0             | 0,2           |             |
| Итого:             |                                      |          | <b>118,3</b> | <b>728,05</b>  | <b>23,01</b> | <b>35,56</b> | <b>219,82</b> | <b>0,315</b> | <b>11,4</b>   | <b>0,21</b>   | <b>124,29</b> | <b>264,34</b> | <b>69,61</b>  | <b>2,86</b> |
|                    | Обед                                 |          |              |                |              |              |               |              |               |               |               |               |               |             |
| 132*               | Рассольник ленинградский со сметаной | 1\200\10 | 21,30        | 156,85         | 2,38         | 5,38         | 20,82         | 0,11         | 1,726         | 0,03          | 25,95         | 78,5          | 26,97         | 1,02        |
| 377*               | Минтай тушёный в соусе               | 1\70     | 44,20        | 210,15         | 22,23        | 7,23         | 2,41          | 0,09         | 0,525         | 55,65         | 75,45         | 178,8         | 22,35         | 1,02        |
| 516*               | рис отварной                         | 1\150    | 15,40        | 166,5          | 3            | 6,15         | 24,3          | 0,05         | 6,5           | 0,03          | 43,23         | 87,99         | 15            | 1,58        |
| 686*               | Чай с сахаром                        | 1\200    | 3,00         | 60             | 0,3          | 0            | 15,2          | 0            | 1,45          | 0             | 8,05          | 0             | 0             | 0,9         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1\30     | 3,00         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0             | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Салат из св овощей                   | 1\100    | 27,20        | 54             | 0,7          | 15,58        | 107,66        |              |               |               |               |               |               |             |
| Итого:             |                                      |          | <b>118,1</b> | <b>758,7</b>   | <b>31,06</b> | <b>34,61</b> | <b>195,05</b> | <b>0,302</b> | <b>10,731</b> | <b>55,755</b> | <b>168,83</b> | <b>410,59</b> | <b>89,02</b>  | <b>5,23</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                      |          | <b>236,4</b> | <b>1486,75</b> | <b>54,07</b> | <b>70,17</b> | <b>414,87</b> | <b>0,617</b> | <b>22,131</b> | <b>55,965</b> | <b>293,12</b> | <b>674,93</b> | <b>158,63</b> | <b>8,09</b> |

\*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва-2004г.

\*\*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2003г.

**День:** пятница  
**Неделя:** третья  
**Сезон:** Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                | Выход |              | Ккал           | Б             | Ж            | У              | Вl           | С            | А            | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                           |       |              |                |               |              |                |              |              |              |               |               |               |             |
| 448*               | Котлета Нежная                    | 1\70  | 60,30        | 222,6          | 10,925        | 19,77        | 0              | 0,04         | 0            | 0,014        | 6,98          | 93,64         | 14,98         | 0,68        |
| 510*               | Каша гречневая                    | 1\150 | 8,80         | 186            | 5,8           | 5,2          | 28,4           | 0,03         | 0            | 0,03         | 17,24         | 207,47        | 18,37         | 1,67        |
| ТТК                | Напиток из свежемороженных ягод   | 1\200 | 20,80        | 98,89          | 0,41          | 0,09         | 20,87          | 0            | 0,37         | 0            | 3,74          | 2,75          | 20            | 0,18        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт             | 1\30  | 3,00         | 67,8           | 2,28          | 0,27         | 14,91          | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2-         | 0,36        |
|                    | Кондитерское изд.                 | 1\30  | 22,00        | 208,5          | 3,75          | 5,9          | 11,8           | 0,05         | 0            | 0            | 10            | 0             | 0             | 0,75        |
| Итого:             |                                   |       | <b>118,9</b> | <b>627,79</b>  | <b>20,015</b> | <b>25,33</b> | <b>76,649</b>  | <b>0,175</b> | <b>4,55</b>  | <b>0,134</b> | <b>73,36</b>  | <b>373,76</b> | <b>65,25</b>  | <b>3,01</b> |
|                    | Обед                              |       |              |                |               |              |                |              |              |              |               |               |               |             |
| 124*               | Щи из свежей капусты с картофелем | 1\200 | 20,70        | 120,6          | 2,68          | 7,2          | 10,62          | 0,08         | 2,05         | 0,03         | 42,44         | 49,97         | 21,12         | 0,76        |
| 534*               | Капуста тушёная с мясом           | 1\150 | 58,5         | 115,5          | 3,56          | 4,53         | 15,09          | 0,06         | 25,5         | 0,03         | 93,11         | 63,32         | 31,97         | 1,26        |
| 685*               | Чай с сахаром                     | 1\200 | 3,00         | 58             | 0,2           | 0            | 15             | 0            | 0,1          | 0            | 5,25          | 8,24          | 4,4           | 0,86        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт             | 1\30  | 3,00         | 67,8           | 2,28          | 0,27         | 14,91          | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Молочко т\п                       | 1\200 | 33,00        | 1,9            | 0,2           | 0            | 0,069          |              |              |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                                   |       | <b>118,2</b> | <b>624,5</b>   | <b>22,1</b>   | <b>30,28</b> | <b>66,029</b>  | <b>0,305</b> | <b>31,75</b> | <b>0,09</b>  | <b>184,05</b> | <b>368,18</b> | <b>115,45</b> | <b>4,79</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                   |       | <b>237,1</b> | <b>1252,29</b> | <b>42,115</b> | <b>55,61</b> | <b>142,678</b> | <b>0,48</b>  | <b>36,3</b>  | <b>0,224</b> | <b>257,41</b> | <b>741,94</b> | <b>180,7</b>  | <b>7,8</b>  |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

**День:** понедельник  
**Неделя:** четвертая  
**Сезон:** Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                   | Выход    |              | Ккал          | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А            | Са             | Р              | Мд            | Fe          |
|--------------------|--------------------------------------|----------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                              |          |              |               |              |              |               |              |              |              |                |                |               |             |
| 719*               | Пельмени отварные с маслом сливочным | 1\150\10 | 66,20        | 350           | 19,06        | 16,3         | 41,7          | 0,2          | 0,3          | 0            | 1,529          | 0,249          | 0             | 1,66        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1\30     | 3,00         | 67,8          | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8              | 51,2           | 21,2          | 0,36        |
|                    |                                      |          | 3,00         |               |              |              |               |              |              |              |                |                |               |             |
| 683                | Чай с/с                              | 1\200    |              | 98,89         | 0,41         | 0,09         | 20,87         | 0            | 0,37         | 0            | 3,74           | 2,75           | 20            | 0,18        |
|                    | фрукт                                | 1\80     | 48,90        | 102           | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |              |                |                |               |             |
| Итого:             |                                      |          | <b>118,4</b> | <b>580,8</b>  | <b>24,3</b>  | <b>18,18</b> | <b>91,81</b>  | <b>0,255</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,03</b>  | <b>67,829</b>  | <b>93,059</b>  | <b>27,66</b>  | <b>2,05</b> |
|                    | Обед                                 |          |              |               |              |              |               |              |              |              |                |                |               |             |
| 135*               | Суп из овощей                        | 1\200    | 9,40         | 119,6         | 2,48         | 6,4          | 12,72         | 0,08         | 2,126        | 0,03         | 30,12          | 55,1           | 21,95         | 0,8         |
| 487*               | Бедро куриное отварное               | 1\60     | 57,40        | 220           | 22,51        | 14,5         | 1,1           | 0,03         | 0,3          | 21,33        | 28,5           | 152,53         | 21,33         | 1,92        |
| 512*               | Рис припущенный                      | 1 \150   | 12,50        | 228           | 3,75         | 6,15         | 38,55         | 0,03         | 0            | 0,03         | 4,83           | 79,74          | 26,27         | 0,53        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 1\30     | 3,00         | 67,8          | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8              | 51,2           | 21,2          | 0,36        |
| 638*               | Чай с/с                              | 1\200    | 3,00         | 98,89         | 0,41         | 0,09         | 20,87         | 0            | 0,37         | 0            | 3,74           | 2,75           | 20            | 0,18        |
|                    | фрукт                                | 1\80     | 33,70        | 102           | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |              |                |                |               |             |
| Итого:             |                                      |          | <b>118,0</b> | <b>1051,9</b> | <b>36,77</b> | <b>33,22</b> | <b>131,04</b> | <b>0,265</b> | <b>2,426</b> | <b>21,42</b> | <b>100,05</b>  | <b>368,24</b>  | <b>100,41</b> | <b>5,08</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                      |          | <b>236,4</b> | <b>1632,7</b> | <b>61,07</b> | <b>51,4</b>  | <b>222,85</b> | <b>0,52</b>  | <b>2,916</b> | <b>21,45</b> | <b>167,879</b> | <b>461,299</b> | <b>128,07</b> | <b>7,13</b> |

\*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

**День:** вторник  
**Неделя:** четвертая  
**Сезон:** Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда          | Выход    |              | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А             | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|-----------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                     |          |              |                |              |              |               |              |              |               |               |               |               |             |
| 492*               | Плов из куриных грудок      | 1\50\150 | 69,30        | 330            | 15,2         | 13           | 36,2          | 0,054        | 3,5          | 0,028         | 46,19         | 180,3         | 15,4          | 2,29        |
| ТТК                | напиток                     | 1\200    | 16,00        | 16             | 0,18         | 0            | 3,92          | 0,12         | 6            | 0             | 0,24          | 0,46          | 0,18          | 0           |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт       | 1\30     | 3,00         | 67,8           | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Салат из моркови с яблоком  | 1\100    | 28,7         | 127,5          | 2            | 0            | 30,7          |              |              |               |               |               |               |             |
| Итого:             |                             |          | <b>118</b>   | <b>745,8</b>   | <b>22,53</b> | <b>14,17</b> | <b>128,78</b> | <b>0,246</b> | <b>9,75</b>  | <b>0,313</b>  | <b>72,08</b>  | <b>242,96</b> | <b>44,48</b>  | <b>3,5</b>  |
|                    | Обед                        |          |              |                |              |              |               |              |              |               |               |               |               |             |
| 37***              | Суп картофельный с клёцками | 1\200    | 20,20        | 330            | 3            | 2,63         | 13,47         | 0,05         | 9,32         | 35            | 21            | 52,7          | 22,92         | 1,02        |
| 150***             | Пельмени отварные с маслом  | 1\150    | 63,60        | 157,5          | 13,12        | 13,38        | 9,86          | 0,08         | 20,03        | 29            | 60            | 177,1         | 44,1          | 1,63        |
| ТТК                | Чай с сахаром               | 1\200    | 3,0          | 98,89          | 0,41         | 0,09         | 20,87         | 0            | 0,37         | 0             | 3,74          | 2,75          | 20            | 0,18        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт       | 1\30     | 3,00         |                | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03          | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Салат из свеклы с гр орехом | 1\100    | 29,00        |                | 2            | 0            | 30,7          |              |              |               |               |               |               |             |
| Итого:             |                             |          | <b>118,8</b> | <b>759,66</b>  | <b>23,96</b> | <b>23,12</b> | <b>111,71</b> | <b>0,325</b> | <b>35,32</b> | <b>64,06</b>  | <b>132,74</b> | <b>367,75</b> | <b>138,22</b> | <b>4,19</b> |
| Итого за 2 приёма: |                             |          | <b>236,8</b> | <b>1505,46</b> | <b>46,49</b> | <b>37,29</b> | <b>240,49</b> | <b>0,571</b> | <b>45,07</b> | <b>64,373</b> | <b>204,82</b> | <b>610,71</b> | <b>182,7</b>  | <b>7,69</b> |

\*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва~2004г.

\*\*\*Сборник рецептур блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: среда  
Неделя: четвертая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                               | Выход    |              | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А            | Са            | Р             | Мд            | Fe          |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    | Завтрак                                          |          |              |                |              |              |               |              |              |              |               |               |               |             |
| 228**              | Поджарка из рыбы (минтай) с пассирован-ным луком | 1\70     | 62,2         | 224            | 0,5          | 10           | 17,3          | 1,4          | 1,4          | 0,04         | 70            | 188,22        | 33,88         | 1,7         |
|                    |                                                  |          |              | 4,6            | 4,18         | 32,7         | 0,05          | 0            | 20           | 20,5         | 159,9         | 19,6          | 0,92          |             |
| 510*               | Рис отварной                                     | 1\150    | 22,0         | 0,2            | 0            | 15           | 0             | 0,1          | 0            | 5,25         | 8,24          | 4,4           | 0,86          |             |
| 685*               | Чай с сахаром                                    | 1\200\15 | 3,0          | 78             | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                            | 1\30     | 3,0          |                | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |              |               |               |               |             |
|                    | фрукт                                            | 1\80     | 28,0         |                | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                                                  |          | <b>118,2</b> | <b>568,3</b>   | <b>17,57</b> | <b>13,74</b> | <b>95,85</b>  | <b>0,175</b> | <b>14,44</b> | <b>32,03</b> | <b>62,95</b>  | <b>345,74</b> | <b>76</b>     | <b>3,14</b> |
|                    | Обед                                             |          |              |                |              |              |               |              |              |              |               |               |               |             |
| 116*               | Борщ из свежей капусты с фасолью                 | 1\200    | 20,5         | 106            | 2            | 5,2          | 13,1          | 0,05         | 1,2          | 0,03         | 42,89         | 55,5          | 22,33         | 1,2         |
| 451*               | шницель                                          | 1\75     | 51,2         | 195,75         | 11,93        | 10,8         | 12            | 0,12         | 3            | 0,06         | 24,19         | 127,38        | 20,39         | 1,34        |
| 510*               | Каша пшенная                                     | 1 \150   | 12,6         | 250,5          | 6,6          | 7,5          | 38,4          | 0,11         | 0            | 0,2          | 29,7          | 102,1         | 35,4          | 1,15        |
| 638*               | Чай с с/с                                        | 1\200    | 3,0          | 78             | 1,2          | 0            | 31,6          | 0,02         | 1            | 0            | 40,2          | 36,5          | 26,25         | 0,83        |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                            | 1\30     | 3,0          |                | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03         | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36        |
|                    | фрукт                                            | 1\80     | 28,0         |                | 1,6          | 0            | 24,56         |              |              |              |               |               |               |             |
| Итого:             |                                                  |          | <b>118,3</b> | <b>1047,33</b> | <b>27,83</b> | <b>24,95</b> | <b>160,49</b> | <b>0,385</b> | <b>5,48</b>  | <b>8,44</b>  | <b>156,1</b>  | <b>401,53</b> | <b>133,21</b> | <b>5,52</b> |
| Итого за 2 приема: |                                                  |          | <b>236,5</b> | <b>1615,63</b> | <b>45,4</b>  | <b>38,69</b> | <b>256,34</b> | <b>0,56</b>  | <b>19,92</b> | <b>40,47</b> | <b>219,05</b> | <b>747,27</b> | <b>209,21</b> | <b>8,66</b> |

\*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

\*\*\*Сборник рецептур блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: четверг  
Неделя: четвертая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда              | Выход    |              | Ккал           | Б            | Ж            | У             | В1           | С            | А           | Са            | Р             | Мд            | Fe           |
|--------------------|---------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                    | Завтрак                         |          |              |                |              |              |               |              |              |             |               |               |               |              |
| 84** *             | Каша ячневая с маслом сливочным | 1\200\10 | 39,30        | 274,61         | 6,55         | 12,48        | 35,12         | 0,12         | 0,61         | 0,06        | 129,78        | 128,4         | 29,44         | 0,42         |
| 747*               | Бутерброд с маслом слив         | 1\30\10  |              | 77,85          | 6,9          | 5,2          | 0,81          | 0            | 0            | 0           | 3,6           | 75            | 81            | 0,99         |
| ТТК                | Чай с/с                         | 1\200    | 3,0          | 73,4           | 0,16         | 0            | 16,06         | 0            | 0            | 0           | 0             | 0             | 0             | 0            |
|                    | Йогурт в индив упаковке         | 1 шт     | 50,0         | 98,89          | 0,41         | 0,09         | 20,87         | 0            | 0,37         | 0           | 3,74          | 2,75          | 20            | 0,18         |
| Итого:             |                                 |          | <b>118,1</b> | <b>799,4</b>   | <b>20,2</b>  | <b>24,53</b> | <b>104,17</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,98</b>  | <b>0,06</b> | <b>152,07</b> | <b>245,3</b>  | <b>73,95</b>  | <b>1,69</b>  |
|                    | Обед                            |          |              |                |              |              |               |              |              |             |               |               |               |              |
| 139*               | Суп картофельный с бобовыми     | 1\200    | 18,70        | 164            | 5,07         | 5,35         | 23,9          | 0,23         | 1,525        | 0,02        | 43,84         | 109,42        | 40,3          | 2,02         |
| 437*               | Гуляш куриный                   | 1 \70    | 58,20        | 147            | 16,15        | 7,02         | 4,79          | 0,1          | 3,12         | 0,02        | 16,93         | 178,85        | 25,65         | 8,85         |
| 516*               | Макароны отварные               | 1 \150   | 11,00        | 211            | 5,48         | 4,98         | 42,35         | 0,01         | 0            | 0,03        | 41            | 60,06         | 11,59         | 0,99         |
| 692*               | Чай с сахаром                   | 1 \200   | 3,00         | 1,09           | 0,2          | 0            | 0,07          | 0            | 0,05         | 0           | 4,9           | 8,25          | 4,4           | 0,82         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт           | 1\30     | 3,00         |                | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 0,045        | 0            | 0,03        | 8             | 51,2          | 21,2          | 0,36         |
|                    | Конд изделие                    | 1\50     | 22,00        |                | 2            | 0            | 30,7          |              |              |             |               |               |               |              |
| Итого:             |                                 |          | <b>118,9</b> | <b>722,39</b>  | <b>31,33</b> | <b>17,62</b> | <b>117,48</b> | <b>0,395</b> | <b>7,195</b> | <b>0,1</b>  | <b>116,67</b> | <b>414,28</b> | <b>108,14</b> | <b>13,27</b> |
| Итого за 2 приёма: |                                 |          | <b>237</b>   | <b>1521,79</b> | <b>51,53</b> | <b>42,15</b> | <b>221,65</b> | <b>0,625</b> | <b>8,175</b> | <b>0,16</b> | <b>268,74</b> | <b>659,58</b> | <b>182,09</b> | <b>14,96</b> |

\*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва-2004г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: пятница  
Неделя: четвертая  
Сезон: Осень-зима

| № раскладки        | Наименование блюда                       | Выход    |       | Ккал   | Б     | Ж     | У       | В1    | С      | А     | Са             | Р      | Мд     | Fe   |
|--------------------|------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|----------------|--------|--------|------|
|                    | Завтрак                                  |          |       |        |       |       |         |       |        |       |                |        |        |      |
| 725* *             | Вареники с картофелем и маслом сливочным | 1\150\10 | 59,60 | 271    | 19,82 | 5,08  | 36,45   | 1,21  | 0      | 53    | 73             | 127,7  | 31,9   | 0,63 |
| ТТК                | напиток                                  | 1\200    | 19,30 | 16     | 0,18  | 0     | 3,92    | 0,12  | 6      | 0     | 0,24           | 0,46   | 0,18   | 0    |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 1\30     | 3,00  | 67,8   | 2,28  | 0,27  | 14,91   | 0,045 | 0      | 0,03  | г <sup>1</sup> | 51,2   | 21,2   | 0,36 |
|                    | Фрукты                                   | 1\50     | 36,40 | 69     | 0,6   | 0     | 16,95   | 0,09  | 5,7    | 0,09  | 51             | 25,5   | 16,35  | 0,17 |
| Итого:             |                                          |          | 118,3 | 425,7  | 23,08 | 5,35  | 68,379  | 1,465 | 11,7   | 53,12 | 124,24         | 204,86 | 69,63  | 1,16 |
|                    | Обед                                     |          |       |        |       |       |         |       |        |       |                |        |        |      |
| 140*               | Суп картофельный с вермишелью и курицей  | 1\200    | 22,6  | 180,8  | 8,5   | 6,7   | 21      | 0,22  | 1,65   | 10,02 | 27,92          | 106,35 | 31,72  | 1,39 |
| 725* *             | Вареники с картофелем и маслом сливочным | 1\150\10 | 49,60 | 271    | 19,82 | 5,08  | 36,45   | 1,21  | 0      | 53    | 73             | 127,7  | 31,9   | 0,63 |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 1\30     | 3,00  | 67,8   | 2,28  | 0,27  | 14,91   | 0,045 | 0      | 0,03  | 8              | 51,2   | 21,2   | 0,36 |
|                    | Чай с/с                                  | 1\200    | 3,00  | 104    | 0     | 0     | 9,98    | 0     | 0      | 0     | 0,2            | 0      | 0      | 0,03 |
|                    | Сок т/п                                  | 1\200    | 40,30 | 1,9    | 0,2   | 0     | 0,069   |       |        |       |                |        |        |      |
| Итого:             |                                          |          | 118,5 | 665    | 23,88 | 20,32 | 79,259  | 0,505 | 8,165  | 10,11 | 122,02         | 382,72 | 108,33 | 3,92 |
| Итого за 2 приёма: |                                          |          | 236,8 | 1090,7 | 46,96 | 25,67 | 147,638 | 1,97  | 19,865 | 63,23 | 246,26         | 587,58 | 177,96 | 5,08 |

|                                    | Средняя<br>цена на 1<br>ребенка | Нормы калорийности на одного ребенка из<br>СанПин 2.4.5.2409-08 |                    |                    |                    |     |      |      |       |       |       |       |  |  |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|--|--|
|                                    |                                 | От 1175<br>До 1410                                              | От 38,5<br>До 56,2 | От 39,5<br>До 47,4 | От 167,5<br>До 201 |     |      |      |       |       |       |       |  |  |
| Итого в среднем на одного ребенка: | 118                             | 1294,9                                                          | 46,3               | 46,0               | 175,0              | 0,9 | 25,2 | 47,6 | 269,9 | 680,0 | 190,1 | 19,23 |  |  |

| Процентное соотношение распределения<br>калорийности в приемах пищи | Фактич. | Норма по СанПин 2.4.5.2409-08 |
|---------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|
| Калорийность завтраков в среднем (20-25%)                           | 567,48  | От 470 до 587,5               |
| Калорийность обедов в среднем (30-35%)                              | 727,44  | От 705 до 822,5               |

\*Сборник рецептов блюд для Школ, Москва-2004г.

Технолог

Т.А. Рихванова