

<p>«Утверждено» ООО «Сатур»</p>  <p>А.А. Карманов</p> <p>« _____ » _____ 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» ГОУ РК «Физико-математический лицей-интернат»</p>  <p>Н.М.Шутова</p> <p>« _____ » _____ 2022 г.</p>
---	--

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся ГОУ РК «Физико-математический лицей-интернат»
(учащихся с ограниченными возможностями здоровья)**

Период : 20.03.22-25.06.22

Составлено:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
Пермь, Уральский региональный центр питания, 2008 г.,
Рекомендовано Федеральным центром Госсанэпиднадзора МЗ РФ.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений
Москва, Дели плюс, 2015г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов
Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г.,

Приложение к примерному меню

1. Режим питания:

	Будни	Выходные и праздничные дни
Завтрак (две смены)	9.45;10,35	9.45;10,35
2-ой завтрак (две смены)	9.45;10,35	9.45;10,35
Обед (три смены)	12.15;13,10; 13.30	12.15;13,10; 13.30

2. Городским обучающимся предоставляется выбор в питании:
 - Завтрак и обед
 - 2-завтрак и обед
3. Гарниры на обед, в случае двойной записи, предоставляются на выбор.
4. Второе горячее, в случае двойной записи, предоставляется на выбор.

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша пшенная с изюмом молочная	205	103	6,04	7,27	26,54	227,16	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Хлеб «Городской» (пшеничный)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						675,33	
2-ой ЗАВТРАК							
Коржик молочный	60	579	4,1	7,3	39,3	239,00	B1 – 0,05 B2 – 0 C – 0 Ca – 15 Fe – 0,5
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						284,12	
ОБЕД							
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	37	1,90	6,66	10,81	111,11	B1 – 0,096 B2 – 0,1463 C – 11,3967 Ca – 43,7755 Fe – 2,6653
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	390	9,5	15,3	11,4	221,0	B1 – 9,5 B2 – 0 C – 0,8 Ca – 21,0 Fe – 1,5
Макароны отварные с маслом	180	227	5,18	6,78	53,7	300,24	B1 – 0,144 B2 – 0,1033 C – 5,6004 Ca – 12,1521 Fe – 1,0539
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из черной смородины	200	511	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 24,0 Ca – 11 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						928,75	
Итого:						1604,08 1212,87	

ВТОРНИК – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулесовая» жидкая молочная	200	266	7,16	9,4	28,8	228,4	B1 – 0,84 B2 – 0 C – 7,7 Ca – 156,8 Fe – 6,2
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0208 C – 1,88 Ca – 11,88 Fe – 1,6696
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						817,27	
2-ой З А В Т Р А К							
Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	548	10,3	13,4	31,0	286,0	B1 – 0,12 B2 – 0 C – 0,0 Ca – 26 Fe – 1,3
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0208 C – 1,88 Ca – 11,88 Fe – 1,6696
						347,62	
О Б Е Д							
Рассольник ленинградский	250	42	5,03	11,3	32,38	149,6	B1 – 0,36 B2 – 0 C – 40,4 Ca – 81,0 Fe – 3,8
Картофельное пюре / рис отварной	200 / 180	241/224	8,52	16,16	62,12	327,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Котлета куриная с соусом	100/30	209/265	15,74	17,78	10,74	265,84	B1 – 0,1 B2 – 0,19 C – 0,71 Ca – 61,42 Fe – 2,21
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64	B1 – 0,016 B2 – 0,0108

							C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1029,36	
Итого:						1846,63 1376,98	

СРЕДА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	205	108	7,44	8,07	35,28	243,92	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Масло сливочное порциями	20	365	0,2	14,4	0,2	132,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						747,29	
2-ой ЗАВТРАК							
Кекс «Творожный»	75	584	7,5	16,5	52,4	388,0	B1 – 0,048 B2 – 0,036 C – 0,036 Ca – 11,04 Fe – 0,732
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						433,12	
ОБЕД							
Суп из овощей	250	44	1,93	5,86	12,59	115,24	B1 – 0,148 B2 – 0,1438 C – 10,4934 Ca – 41,485 Fe – 2,8535
Греча рассыпчатая	180	219	11,65	7,24	60,00	351,74	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Рулет из говядины паровой с соусом	100/30	385	15,6	12,3	6,6	200,0	B1 – 0,0405 B2 – 0,0659 C – 0,8267 Ca – 11,4934 Fe – 1,1506
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из смеси сухофруктов	200	508	0,5	-	27,0	110,00	B1 – 0,016 B2 – 0,0108 C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844

Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1024,71	
Итого:						1772,00 1457,83	

ЧЕТВЕРГ - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Макароны, запеченные с яйцом	200/5	206	12,8	16,95	25,46	397,5	B1 – 0,0824 B2 – 0,0618 C – 0,0412 Ca – 34,1548 Fe – 1,7098
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						760,47	
2-ой З А В Т Р А К							
Булочка российская	70	315	7,81	3,83	39,20	323,00	B1 – 0,048 B2 – 0,036 C – 0,036 Ca – 11,04 Fe – 0,732
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						368,12	
О Б Е Д							
Суп картофельный с рыбой	250	150	9,85	4,83	15,5	143,50	B1 – 0,185 B2 – 0 C – 12,125 Ca – 43,25 Fe – 1,575
Картофельная запеканка с мясом	250/5	185	25,53	26,78	18,43	400,75	B1 – 0,1785 B2 – 0,204 C – 37,944 Ca – 38,6835 Fe – 2,9325
Консервы овощные натуральные	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из черной смородины	200	511	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 24,0 Ca – 11 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	7,02	0,81	45,72	223,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						978,65	
Итого:						1739,12 1346,77	

ПЯТНИЦА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Запеканка из творога со сладким молочным соусом	220/30	141	29,22	12,11	29,10	342,23	B1 – 0,09 B2 – 0,468 C – 0,432 Ca – 265,14 Fe – 1,242
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						729,35	
2-ой З А В Т Р А К							
Пирожки печеные с ягодами	70	543	4,08	4,32	24,5	152,83	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 0 Ca – 7,0 Fe – 0,4
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						197,95	
О Б Е Д							
Суп с крупой и томатами	250	116	2,84	7,56	7,56	173,00	B1 – 0,11 B2 – 0 C – 15,7 Ca – 49,75 Fe – 1,45
Картофель отварной / макаронны отварные с маслом	200 / 180	239 / 227	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Фрикадельки рыбные / сосиски отварные с соусом	100 120/30	347 205	14,7	2,1	7,6	108	B1 – 0,08 B2 – 0 C – 0,3 Ca – 50,0 Fe – 0,8
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из смеси сухофруктов	200	508	0,5	-	27,00	110,00	B1 – 0,01 B2 – 0,02 C – 0,4 Ca – 20,57 Fe – 0,34
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	7,02	0,81	45,72	223,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1035,86	
Итого:						1765,21 1233,81	

СУББОТА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль-ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша молочная кукурузная жидкая	200	265	6,2	0,48	37,0	240,0	B1 – 0,08 B2 – 0 C – 1,3 Ca – 127,4 Fe – 1,2
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						812,37	
2-ой З А В Т Р А К							
Печенье	70	590	52,5	6,8	52,08	291,9	B1 – 0,08 B2 – 0 C – 0 Ca – 29,0 Fe – 2,1
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						337,02	
О Б Е Д							
Рассольник домашний	250	41	5,03	11,3	32,38	149,6	B1 – 0,1 B2 – 0,05 C – 7,55 Ca – 26,45 Fe – 0,975
Греча рассыпчатая/каша перловая	180	219/242	11,65	7,24	60,00	351,74	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Печень тушеная с помидорами	100	390	17,3	11,7	11,8	222,00	B1 – 0,25 B2 – 0 C – 7,2 Ca – 22,0 Fe – 5,2
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64	B1 – 0,016 B2 – 0,0108

							C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1044,74	
Итого:						1857,11 1381,76	

ПОНЕДЕЛЬНИК – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша пшеничная молочная жидкая	205	108	7,44	8,07	35,28	243,92	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	20	365	0,2	14,4	0,2	132,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						747,29	
2-ой З А В Т Р А К							
Шанежка с картофелем	75	340	6,01	6,52	34,57	221,02	B1 – 0,0333 B2 – 0,1352 C – 9,6798 Ca – 11,3036 Fe – 0,4194
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						266,14	
О Б Е Д							
Свекольник	250	43	1,93	6,34	10,05	154,16	B1 – 0,075 B2 – 8,375 C – 12,475 Ca – 73,925 Fe – 1,1
Кнели из говядины	100	379	9,4	16,0	5,6	212	B1 – 0,07 B2 – 0 C – 0,2 Ca – 58 Fe – 24,0
Рис, припущенный с томатами	180	416	5,14	8,08	44,8	272,4	B1 – 0,19 B2 – 0 C – 9,7 Ca – 43 Fe – 4,4
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из черной смородины	200	511	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 24,0 Ca – 11 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0

							Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						998,56	
Итого:						1745,85 1264,70	

ВТОРНИК – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Макароны, запеченные с сыром	200/6	124	3,4	5,3	18,7	292,0	B1 – 0,39 B2 – 0,1834 C – 0,0706 Ca – 65,7852 Fe – 4,3588
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	20	365	0,2	14,4	0,2	132,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						745,12	
2-ой З А В Т Р А К							
Ватрушка с творогом	80	330	6,19	5,19	38,53	245,73	B1 – 0,0289 B2 – 0,101 C – 0,1386 Ca – 45,3799 Fe – 0,3062
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						290,85	
О Б Е Д							
Суп с картофельный с бобовыми	250	144	0,71	4,79	1,89	182,5	B1 – 0,1 B2 – 0,275 C – 1,15 Ca – 205,925 Fe – 0,675
Жаркое из курицы с картофелем	75/200	671	21,45	24,75	34,1	446,05	B1 - 0,1 B2 - 0,06 C - 14 Ca - 9,32 Fe - 0,77
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64	B1 – 0,016 B2 – 0,0108 C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0

						1021,13	
Итого:						1766,25 1311,98	

СРЕДА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша пшенная молочная жидкая	205	112	6,04	7,27	34,29	227,16	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	20	365	0,2	14,4	0,2	132,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,20	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						865,53	
2-ой З А В Т Р А К							
Кекс «Здоровье»	70	448	10,28	5,20	40,83	271,07	B1 – 0,0495 B2 – 0,0495 C – 0,072 Ca – 96,102 Fe – 0,711
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						316,19	
О Б Е Д							
Рассольник домашний	250	41	8,00	3,42	19,82	151,03	B1 – 0,1815 B2 – 0,237 C – 13,2295 Ca – 47,7693 Fe – 3,6843
Шницель из говядины с маслом	100/5	381	17,8	17,5	14,3	286,0	B1 – 0,09 B2 – 0 C – 0 Ca – 39,0 Fe – 2,8
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,0582 B2 – 0,0846 C – 22,125 Ca – 56,661 Fe – 0,9441
Картофель отварной / макаронны отварные с маслом	200 / 180	239 / 237	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Компот из кураги	200	280	0,63	-	22,16	91,98	B1 – 0,01 B2 – 0,02

							C – 0,4 Ca – 20,57 Fe – 0,34
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1035,87	
Итого:						1901,40 1352,06	

ЧЕТВЕРГ – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулесовая» жидкая молочная	200	266	7,16	9,4	28,8	228,4	B1 – 0,84 B2 – 0 C – 7,7 Ca – 156,8 Fe – 6,2
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Масло сливочное порциями	20	365	0,2	14,4	0,2	132,00	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						731,77	
2-ой З А В Т Р А К							
Булочка «Медовушка»	75	556	5,6	6,5	43,1	253,0	B1 – 0,07 B2 – 0 C – 0 Ca – 11,0 Fe – 0,7
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						298,12	
О Б Е Д							
Суп из картофельный с мясными фрикадельками	250/35	48	6,72	7,21	21,28	174,98	B1 – 0,148 B2 – 0,1438 C – 10,4934 Ca – 41,485 Fe – 2,8535
Тефтели рыбные с рисом с маслом	100/5	67	12,34	3,21	7,43	107,99	B1 – 0,088 B2 – 0,044 C – 8,079 Ca – 10,584 Fe – 0,663
Греча рассыпчатая	180	219	11,65	7,24	60,00	351,74	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Консервы овощные натуральные	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из апельсинов с яблоками	200	278	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 24,0 Ca – 11 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0

							C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						994,71	
Итого:						1726,48 1292,83	

ПЯТНИЦА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
З А В Т Р А К							
Каша рисовая молочная жидкая	200	268	5,54	8,62	32,4	229,4	B1 – 0,0973 B2 – 0,5608 C – 1,5844 Ca – 211,428 Fe – 2,3449
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Масло сливочное порциями	20	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						801,77	
2-ой З А В Т Р А К							
Пицца школьная	100	412	10,09	9,1	28,26	253,00	B1 – 0,138 B2 – 0,0849 C – 0,006 Ca – 19,5882 Fe – 1,6833
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						298,12	
О Б Е Д							
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	37	1,90	6,66	10,81	111,11	B1 – 0,096 B2 – 0,1463 C – 11,3967 Ca – 43,7755 Fe – 2,6653
Сосиски отварные с соусом	120/30	205	11,35	27,50	2,69	308,09	B1 – 0,144 B2 – 0,1033 C – 5,6004 Ca – 12,1521 Fe – 1,0539
Макароны отварные с маслом	180	227	5,18	6,78	53,7	300,24	B1 – 0,144 B2 – 0,1033 C – 5,6004 Ca – 12,1521 Fe – 1,0539
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из свежих яблок	200	282	0,16	-	14,99	60,64	B1 – 0,016 B2 – 0,0108

							C – 1,5308 Ca – 6,896 Fe – 0,4844
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						1037,84	
Итого:						1838,59 1335,96	

СУББОТА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
Каша «Янтарная» (с яблоками)	200	269	8,34	12,64	38,80	302,4	B1 – 0,40 B2 – 0 C – 6,6 Ca – 633 Fe – 2,8
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0208 C – 1,88 Ca – 11,88 Fe – 1,6696
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Сыр порциями	15	366	3,9	8,66	-	50,25	B1 – 0,05 B2 – 0,057 C – 0,42 Ca – 156 Fe – 0,18
Масло сливочное порциями	20	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						756,27	
2-ой ЗАВТРАК							
Горячий бутерброд с колбасой	60	8	6,67	5,94	14,98	163,00	B1 – 0,11 B2 – 0,05 C – 0,25 Ca – 15,7 Fe – 26,72
Чай с лимоном	200/7	294	0,07	0,01	15,31	61,62	B1 – 0,003 B2 – 0,0208 C – 1,88 Ca – 11,88 Fe – 1,6696
						224,62	
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя	250	56	2,45	4,89	13,91	109,38	B1 – 0,1283 B2 – 0,1463 C – 11,2988 Ca – 28,5658 Fe – 2,363
Рагу из овощей / греча отварная	205 / 180	92 / 219	3,72	14,87	22,57	238,99	B1 – 0,12 B2 – 0,04 C – 0 Ca – 9,98 Fe – 1,62
Фрикадельки из кур с маслом	100/5	217	14,29	21,10	14,72	305,99	B1 – 0,0405 B2 – 0,0659 C – 0,8267 Ca – 11,4934 Fe – 1,1506
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	50	246 (247)	0,8	0,1	2,3	13,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Компот из черной смородины	200	511	0,30	0,1	17,20	71,0	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 24,0 Ca – 11 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0

							Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						982,76	
Итого:						1728,01 1196,36	