

<p><b>«Утверждено»</b> ООО «Сатур»</p>  <p><b>А.А. Карманов</b></p> <p>« _____ » _____ 2022 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> ГОУ РК «Физико-математический лицей-интернат»</p>  <p><b>Н.М.Шутова</b></p> <p>« <u>8</u> <u>марта</u> » _____ 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:

	<b>Будни</b>	<b>Выходные и праздничные дни</b>
Завтрак	7.30	7.30
Второй завтрак (две смены)	9.30;10,25	9.30;10,25
Обед (три смены)	12.15;13,30; 13.50	12.15;13,30; 13.50
Полдник	15.25	15.25
Ужин	18.15;18.30	18.15;18.30
Второй ужин	20.15; 20.30	20.15; 20.30

2. Салаты на ужин, в случае двойной записи, чередуются, предоставляются раз в месяц.
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		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
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
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						680,46	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ОБЕД</b>							
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)	150	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	-	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
						917,95	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Йогурт	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,04 B2 - 0,26 C - 0,6 Ca - 248 Fe - 0,2
Хлебобулочные изделия	100		6,56	3,12	29,35	270,25	B1 - 0,0578 B2 - 0,202 C - 0,2772 Ca - 90,7598 Fe - 0,6124
						382,77	
<b>У Ж И Н</b>							
Картофель отварной	300	239	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 - 0,1216 B2 - 0,1194 C - 17,5098 Ca - 46,6278 Fe - 1,036
Поджарка из рыбы	200	231	14,88	11,8	10,56	183,08	B1 - 0,088 B2 - 0,044 C - 8,079 Ca - 10,584 Fe - 0,663
Салат из свежих огурцов/салат из свежих помидоров с перцем	150	17/21	0,7	10,1	2,0	102	B1 - 0,03 B2 - 0 C - 5,0 Ca - 18 Fe - 0,5
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						754,46	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
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)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
						209,4	
<b>И т о г о:</b>			114,55	120,08	429,26	3229,16	

## ВТОРНИК – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Запеканка из творога со сладким молочным соусом	220/50	141	29,22	22,11	29,10	342,23	B1 – 0,09 B2 – 0,468 C – 0,432 Ca – 265,14 Fe – 1,242
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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						792,19	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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	300	241	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)	150	246 (247)	0,3	0,03	0,8	5,00	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»	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0

(пшеничный)							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
						1084,96	
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
Фрукты свежие	300	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Хлебобулочные изделия	100		6,56	3,12	9,35	270,25	B1 – 0,0578 B2 – 0,202 C – 0,2772 Ca – 90,7598 Fe – 0,6124
						450,37	
<b>У Ж И Н</b>							
Мясо тушеное	150	363	15,2	17,4	2,3	227,0	B1 – 0,04 C – 0,7 Ca – 11,00 Fe – 2,2
Капуста жареная/ рис отварной	300/180	156/224	5,24	6,46	26,9	174,32	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Салат картофельный с зеленым горошком/Салат картофельный с кукурузой	150	65/73	3,1	11,4	9,8	154	B1 – 0,08 B2 – 0 C – 10,2 Ca – 18,00 Fe – 0,9
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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
						921,32	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 – 0,076 B2 – 0,285 C – 1,95 Ca – 220,8 Fe – 0,1104
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 - 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						191,71	
<b>Итого:</b>			<b>105,62</b>	<b>110,93</b>	<b>443,14</b>	<b>3788,17</b>	

## СРЕДА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	285	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
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
						664,94	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ОБЕД</b>							
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 – 0,06 B2 – 0 C – 0 Ca – 15,0 Fe – 2,4
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	200	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»	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 – 0

(пшеничный)							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
						890,73	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Драники с молочным соусом/ Оладьи с джемом	200/10 / 200/30	159 / 357	9,78	17,26	61,65	326,0	B1 – 0,064 B2 – 0 C – 0,1,54 Ca – 143,4 Fe – 0,44
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 «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Фрукты свежие	250	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
						839,58	
<b>УЖИН</b>							
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	343	13,3	13,2	6,3	143,00	B1 – 0,088 B2 – 0,044 C – 8,079 Ca – 10,584 Fe – 0,663
Картофель запеченный	250	296	5,6	1,8	36,4	185	B1 – 0,08 B2 – 0 C – 4,3 Ca – 27 Fe – 1,7
Салат «Весна»	150	33	2,7	8,7	3,15	102,0	B1 – 0,02 B2 – 0 C – 11,1 Ca – 48,00 Fe – 0,8
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						658,00	
<b>2-ой УЖИН</b>							
Снежок	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,057 B2 – 0,285 C – 1,2 Ca – 220,8 Fe – 0,184
Хлебобулочные изделия	100		6,56	3,12	9,35	170,25	B1 – 0,0578 B2 – 0,202 C – 0,2772 Ca – 90,7598 Fe – 0,6124
						282,77	
<b>Итого:</b>			<b>118,0</b>	<b>114,68</b>	<b>458,04</b>	<b>3472,49</b>	



## ЧЕТВЕРГ - 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Омлет с колбасой	200/10	305	18,3	37,0	3,7	422,4	B1 – 0,07 B2 – 0 C – 0,2 Ca – 58,0 Fe – 1,3
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
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)	60	-	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
						858,94	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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	300/5	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	150	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)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 - 0 B2 - 0 C - 0 Ca - 0 Fe - 0
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	90	-	5,94	1,02	38,79	190,80	B1 - 0 B2 - 0

							C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						967,85	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
Хлебобулочные изделия	100		8,85	6,12	58,83	321,67	B1 – 0,072 B2 – 0,036 C – 0 Ca – 11,88 Fe – 0,78
Фрукты свежие	250	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
						546,69	
<b>УЖИН</b>							
Рис отварной	180	224	5,19	8,89	53,71	300,24	B1 – 0,0322 B2 – 0,0198 C – 0 Ca – 1,526 Fe – 0,6632
Шницель из курицы с соусом	100/30	412/265	10,5	7,5	16,5	132	B1 – 0,07 B2 – 0 C – 6 Ca – 26,0 Fe – 0,8
Салат из свежих помидоров/ салат из редиса с огурцами и яйцом	200	22/16	1,0	10,2	3,5	110,0	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 16,5 Ca – 13,0 Fe – 0,8
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						770,24	
<b>2-ой УЖИН</b>							
Йогурт	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
Хлебобулочные изделия	50		6,56	3,12	9,35	135,12	B1 – 0,0578 B2 – 0,202 C – 0,2772 Ca – 90,7598 Fe – 0,6124
						247,64	
<b>Итого:</b>			107,18	109,85	437,89	3759,48	

## ПЯТНИЦА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Каша пшеничная 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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,58 Ca – 149,34 Fe – 0,38
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
						764,87	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
Суп с крупой и томатами	250	116	2,84	7,56	7,56	173,0	B1 – 0,11 B2 – 0 C – 15,7 Ca – 49,75 Fe – 1,45
Картофель отварной / макаронны отварные с маслом	300 / 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)	150	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)	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
						961,46	
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Сырники из творога	180/30	154	27,12	5,24	44,67	284,32	B1 – 0,119 B2 – 0,459 C – 0,425 Ca – 264,86 Fe – 1,309
Чай с молоком	200	495	1,5	1,3	15,9	81,00	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 1,3 Ca – 127 Fe – 0,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	60	-	4,68	0,54	30,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Фрукты свежие	250	89	0,5	0,5	13	56,25	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
						570,37	
<b>У Ж И Н</b>							
Плов с говядиной	250	265	5,18	27,86	45,63	416,25	B1 – 0,12 B2 – 0,04 C – 0 Ca – 9,98 Fe – 1,62
Салат из квашеной капусты с яблоками/салат овощной с яблоками и перцем	150	49/29	1,1	15,2	5,3	117,00	B1 – 0,01 B2 – 0 C – 16,5 Ca – 35 Fe – 0,9
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						761,25	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 – 0,076 B2 – 0,285 C – 1,95 Ca – 220,8 Fe – 0,1104
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						191,71	
<b>Итого:</b>			118,82	114,94	463,14	3447,61	

## СУББОТА – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Каша «Янтарная»	200	269	8,34	12,64	38,80	302,4	B1 – 0,40 B2 – 0 C – 6,6 Ca – 633 Fe – 2,8
Кисель ягодный	200	274	1,36	-	29,02	116,19	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0,1612 Fe – 0,0042
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)	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
						810,84	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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	222,0	B1 – 0,25 B2 – 0 C – 7,2 Ca – 22,0 Fe – 5,2
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	150	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)	60	-	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	
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Кефир	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,057 B2 – 0,285 C – 1,2 Ca – 220,8 Fe – 0,184
Хлебобулочные изделия	100		6,56	3,12	29,35	270,25	B1 – 0,0578 B2 – 0,202 C – 0,2772 Ca – 90,7598 Fe – 0,6124
						382,77	
<b>У Ж И Н</b>							
Картофельное пюре	300	241	8,52	16,16	62,12	327,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Гуляш из говядины с соусом	120	367	20,6	22,0	4,2	297,0	B1 – 0,036 B2 – 0,108 C – 0,828 Ca – 27,9 Fe – 1,188
Винегрет с сельдью	120/80	67/69	0,26	10,14	8,32	129,26	B1 – 0,0427 B2 – 0,0774 C – 10,8819 Ca – 45,852 Fe – 0,7147
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						1056,54	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Фрукты свежие	300	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
						135,00	
<b>Итого:</b>			<b>103,27</b>	<b>106,63</b>	<b>425,52</b>	<b>3762,89</b>	

## ВОСКРЕСЕНЬЕ – 1

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Вареники с картофелем/Макаронны, запеченные с сыром	210	527/124	7,4	10,1	42,9	292,0	B1 – 0,11 B2 – 0 C – 0,1 Ca – 38,0 Fe – 0,9
Яйцо вареное	1шт	139	5,08	4,6	0,28	62,80	B1 – 0,0244 B2 – 0,1531 C – 0 Ca – 19,14 Fe – 0,87
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						675,17	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
Круассан	70	-	11,2	6,3	21,91	137,76	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
						182,88	
<b>О Б Е Д</b>							
Солянка сборная мясная	250	351	7,48	11,08	3,05	142,25	B1 – 0,21 B2 – 0 C – 12,7 Ca – 118 Fe – 4,3
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	169/253	23,86	10,25	33,18	319,86	B1 – 0,072 B2 – 0,0666 C – 6,991 Ca – 20,779 Fe – 0,9129
Салат из белокочанной капусты / салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	1/75	0,98	5,13	4,54	63,81	B1 – 0,0582 B2 – 0,0846 C – 22,125 Ca – 56,661 Fe – 0,9441
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	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						819,50	

ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 – 0,076 B2 – 0,285 C – 1,95 Ca – 220,8 Fe – 0,1104
Хлебобулочные изделия	100		1,68	7,78	14,23	149,26	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						266,57	
У Ж И Н							
Котлеты из овощей	300/10	207	3,97	6,63	26,28	290,07	B1 – 0,13 B2 – 0 C – 16,4 Ca – 57,0 Fe – 1,60
Курица в соусе с томатами	120	210	14,41	34,68	14,53	278,58	B1 – 0,1448 B2 – 0,089 C – 1,8723 Ca – 23,3355 Fe – 3,6264
Консервы овощные натуральные	150	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
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
Фрукты свежие	300	89	0,4	-	16,1	75,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						810,75	
2-ой У Ж И Н							
Снежок	200	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,057 B2 – 0,285 C – 1,2 Ca – 220,8 Fe – 0,184
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						186,92	
<b>Итого:</b>			<b>118,38</b>	<b>119,23</b>	<b>470,36</b>	<b>2941,79</b>	
<b>Норма:</b>			<b>90-113</b>	<b>90-115</b>	<b>414-489</b>	<b>2600-3450</b>	
<b>Средняя за 7 дней</b>			<b>112,26</b>	<b>113,76</b>	<b>446,76</b>	<b>3486,12</b>	



## ПОНЕДЕЛЬНИК – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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)	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
						816,36	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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)	150	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)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,2	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
						1072,96	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Йогурт	250	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 - 0,04 B2 - 0,26 C - 0,6 Ca - 248 Fe - 0,2
Хлебобулочные изделия	100		6,60	10,36	41,13	280,00	B1 - 0,138 B2 - 0,0849 C - 0,006 Ca - 19,5882 Fe - 1,6833
						392,52	
<b>У Ж И Н</b>							
Картофель отварной	300	239	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 - 0,16 B2 - 0 C - 4,0 Ca - 18,0 Fe - 1,2
Рыба жареная	200	333	18,2	9,5	4,6	157,0	B1 - 0,14 B2 - 0 C - 0,8 Ca - 49,0 Fe - 0,8
Салат из свежих помидоров и огурцов, с растительным маслом /салат «Летний»	150	19/32	2,1	10,1	9,3	136	B1 - 0,04 B2 - 0 C - 25,6 Ca - 56,0 Fe - 0,8
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 - 0,01 B2 - 0,01 C - 2 Ca - 7 Fe - 1,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						802,46	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Фрукты свежие	250	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 - 0,12 B2 - 0,09 C - 180 Ca - 0,9 Fe - 102
						112,50	
<b>Итого:</b>			<b>110,92</b>	<b>124,31</b>	<b>499,18</b>	<b>3462,94</b>	

## ВТОРНИК – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Пудинг манный с соусом	200/10	128	8,05	15,93	57,53	404,56	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Масло сливочное порциями	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	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
						766,7	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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)	150	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)	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
						1021,13	

ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 – 0,076 B2 – 0,285 C – 1,95 Ca – 220,8 Fe – 0,1104
Печенье сахарное	50	590	3,75	4,90	17,20	158,00	B1 – 0,80 B2 – 0 C – 0 Ca – 29,0 Fe – 2,1
						275,31	
УЖИН							
Картофельное пюре	250	241	8,52	16,16	62,12	327,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Мясо отварное	150	357	27,2	19,4	-	283,00	B1 – 0,036 B2 – 0,108 C – 0,828 Ca – 27,9 Fe – 1,188
Салат из свеклы с сыром/салат картофельный с кукурузой и морковью	150	27/73	4,5	4,7	8,3	94,00	B1 – 0,042 B2 – 0,049 C – 3,36 Ca – 18,249 Fe – 0,483
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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
						1070,88	
2-ой УЖИН							
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
						135,00	
<b>Итого:</b>			<b>110,72</b>	<b>118,70</b>	<b>483,17</b>	<b>3559,87</b>	

## СРЕДА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Омлет с сосисками	200/10	306	7,4	15,1	1,6	424,94	B1 – 0,06 B2 – 0 C – 0,2 Ca – 59 Fe – 1,3
Кисель	200	274	1,36	-	29,02	116,19	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0,1612 Fe – 0,0042
Масло сливочное порциями	20	365	0,1	7,2	0,1	66,00	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
						734,3	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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)	150	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	300 / 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
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)	60	-	7,02	0,81	45,72	148,8	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	

ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	300	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
Хлебобулочные изделия	100		1,68	7,78	14,23	270,25	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Чай с молоком	200	495	1,5	1,3	15,9	81,00	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 1,3 Ca – 127 Fe – 0,4
						486,25	
У Ж И Н							
Капуста тушеная / рис отварной	300/180	235/224	5,24	6,46	26,9	174,32	B1 – 0,0602 B2 – 0,0742 C – 28,398 Ca – 90,2728 Fe – 1,4376
Поджарка из рыбы	200	231	14,88	11,8	10,56	183,08	B1 – 0,088 B2 – 0,044 C – 8,079 Ca – 10,584 Fe – 0,663
Салат из свежих огурцов/салат зеленый с огурцами и помидорами	200	17/36	0,7	10,1	2,0	102	B1 – 0,03 B2 – 0 C – 5,0 Ca – 18 Fe – 0,5
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						687,40	
2-ой У Ж И Н							
Кефир	200	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,057 B2 – 0,285 C – 1,2 Ca – 220,8 Fe – 0,184
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						186,92	
<b>Итого:</b>			<b>108,62</b>	<b>107,51</b>	<b>417,13</b>	<b>3446,96</b>	

## ЧЕТВЕРГ – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	205	268	5,12	6,62	32,61	210,13	B1 – 0,05 B2 – 0,1 C – 0,45 Ca – 92,93 Fe – 0,36
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
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)	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
						798,09	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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	150	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)	90	-	7,02	0,81	45,72	223,2	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
						1069,11	
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Блинчики с джемом	180	530	12,1	12,4	57,2	389	B1 – 0,14 B2 – 0 C – 5,1 Ca – 211 Fe – 1,3
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
Фрукты свежие	250	89	1,2	1,2	31,2	135,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 180 Fe – 102
						634,00	
<b>У Ж И Н</b>							
Гуляш из кур	120	390	15,71	17,14	0,50	252,86	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 4,5 Ca – 17,0 Fe – 1,0
Картофельное пюре	300	241	8,52	16,16	62,12	327,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Салат из свежих помидоров/салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	22/5	1,0	10,2	3,5	110,0	B1 – 0,04 B2 – 0 C – 16,5 Ca – 13,0 Fe – 0,8
Сок	200	293	-	-	23,00	90,00	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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)	30	-	1,98	0,34	12,93	63,6	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						918,74	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Йогурт	200	272	5,6	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,04 B2 – 0,26 C – 0,6 Ca – 248 Fe – 0,2
Печенье	40		1,33	6,23	11,38	59,69	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						172,21	
<b>Итого:</b>			117,17	122,23	491,18	3890,27	



## ПЯТНИЦА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Запеканка из творога со сладким молочным соусом	220/50	141	29,22	12,11	29,10	342,23	B1 – 0,09 B2 – 0,468 C – 0,432 Ca – 265,14 Fe – 1,242
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	285	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
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)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						728,62	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
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	
<b>О Б Е Д</b>							
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)	200	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)	60	-	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
						<b>1005,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Снежок	250	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,057 B2 – 0,285 C – 1,2 Ca – 220,8 Fe – 0,184
Хлебобулочные изделия	100		8,85	6,12	58,83	242,10	B1 – 0,072 B2 – 0,036 C – 0 Ca – 11,88 Fe – 0,78
						<b>354,62</b>	
<b>У Ж И Н</b>							
Жаркое по-домашнему	300	181	12,54	17,33	22,13	334,08	B1 – 0,25 B2 – 0,375 C – 10,675 Ca – 35,30 Fe – 4,475
Салат из свеклы отварной	120	50	1,8	6,6	10,08	106,8	B1 – 0,0427 B2 – 0,0774 C – 10,8819 Ca – 45,852 Fe – 0,7147
Сельдь с луком	80	353	9,6	20,3	3,8	236,0	B1 – 0,0,3 B2 – 0 C – 3,1 Ca – 48,0 Fe – 0,9
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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
						<b>1042,88</b>	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Фрукты свежие	300	89	1,00	1,00	26	112,50	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
						<b>112,50</b>	
<b>Итого:</b>			<b>119,24</b>	<b>118,33</b>	<b>479,32</b>	<b>3542,23</b>	

## СУББОТА – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
Какао с молоком	200	270	4,85	5,04	32,73	195,71	B1 – 0,06 B2 – 0,18 C – 1,6 Ca – 152,94 Fe – 0,54
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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	10	365	0,1	7,2	0,1	66,00	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						757,48	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ОБЕД</b>							
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	305 / 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	150	246	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)	60	-	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
						975,76	
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Сырники с джемом	180/20	154	27,12	5,24	44,67	284,32	B1 – 0,119 B2 – 0,459 C – 0,425 Ca – 264,86 Fe – 1,309
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	-	2,34	0,27	15,24	74,40	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
Фрукты свежие	300	89	0,72	0,72	18,72	81,0	B1 – 0,12 B2 – 0,09 C – 180 Ca – 0,9 Fe – 102
						549,72	
<b>У Ж И Н</b>							
Тефтели из говядины паровые	100	389	13,8	12,7	8,7	203	B1 – 0,06 B2 – 0 C – 2,5 Ca – 19,0 Fe – 2,2
Картофель, жаренный брусочками, дольками	300	147	7,36	7,06	47,1	281,46	B1 – 0,04 B2 – 0,02 C – 0 Ca – 3,22 Fe – 0,68
Салат из свежих овощей/Салат из свежих помидоров и огурцов с перцем	150	24/30	1,1	7,2	3,5	83,0	B1 – 0,1195 B2 – 0,1625 C – 27,3097 Ca – 71,1917 Fe – 1,1825
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,40	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
						795,46	
<b>2-ой У Ж И Н</b>							
Кефир	250	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 – 0,076 B2 – 0,285 C – 1,95 Ca – 220,8 Fe – 0,1104
Хлебобулочные изделия	50		8,85	6,12	58,83	242,10	B1 – 0,072 B2 – 0,036 C – 0 Ca – 11,88 Fe – 0,78
						359,41	
<b>Итого:</b>			<b>110,12</b>	<b>113,11</b>	<b>452,54</b>	<b>3662,45</b>	

## ВОСКРЕСЕНЬЕ – 2

Наименование блюда	Выход (граммы)	№ Технологи- ческой карты	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины и минираль- ные вещества,мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>З А В Т Р А К</b>							
Пудинг из творога паровой с соусом	200/10	317	15,7	16,0	30,40	482,67	B1 – 0,09 B2 – 0 C – 0,4 Ca – 187,00 Fe – 1,00
Кофейный напиток с молоком	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	B1 – 0,06 B2 – 0,15 C – 3,68 Ca – 95,31 Fe – 0,07
Хлеб «Дарницкий» (ржаной)	60	-	3,96	0,68	25,86	127,2	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						728,56	
<b>2-ой З А В Т Р А К</b>							
Хлебобулочные изделия	100		8,85	6,12	58,83	321,67	B1 – 0,072 B2 – 0,036 C – 0 Ca – 11,88 Fe – 0,78
Чай с сахаром	200	300	-	-	11,28	45,12	B1 – 0,0014 B2 – 0,02 C – 0,2 Ca – 10,2 Fe – 1,644
						366,79	
<b>О Б Е Д</b>							
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
Картофельное пюре	300	241	8,52	16,16	62,12	427,88	B1 – 0,1216 B2 – 0,1194 C – 17,5098 Ca – 46,6278 Fe – 1,036
Рыба, запеченная под молочным соусом	130/50	339	16,7	11,9	17,5	158,00	B1 – 0,17 B2 – 0 C – 2,2 Ca – 73,00 Fe – 1,4
Салат из свежих помидоров и огурцов, с растительным маслом	200	18	0,98	5,13	4,54	63,81	B1 – 0,0582 B2 – 0,0846 C – 22,125 Ca – 56,661 Fe – 0,9441
Конфеты	20		10,28	5,20	40,83	135,54	B1 – 0,0495 B2 – 0,0495 C – 0,072 Ca – 96,102 Fe – 0,711
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)	60	-	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
						1204,85	

<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое	200	288	5,59	6,38	9,38	117,31	B1 – 0,076 B2 – 0,285 C – 1,95 Ca – 220,8 Fe – 0,1104
Круассан	70	-	4,68	10,54	15,48	148,80	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						266,11	
<b>УЖИН</b>							
Макаронник с мясом / пельмени мясные отварные	250/205	285/524	25,79	34,82	20,73	275,00	B1 – 0,0824 B2 – 0,0618 C – 0,0412 Ca – 34,1548 Fe – 1,7098
Овощи натуральные (Овощи натуральные соленые)	170	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
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
Сок	200	293	-	-	23,0	90,0	B1 – 0,01 B2 – 0,01 C – 2 Ca – 7 Fe – 1,4
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
						789,0	
<b>2-ой УЖИН</b>							
Снежок	200	272	5,60	6,38	8,18	112,52	B1 – 0,057 B2 – 0,285 C – 1,2 Ca – 220,8 Fe – 0,184
Хлеб «Городской» (пшеничный)	30	-	2,34	0,27	15,24	74,4	B1 – 0 B2 – 0 C – 0 Ca – 0 Fe – 0
						186,92	
<b>Итого:</b>			<b>107,61</b>	<b>108,43</b>	<b>488,92</b>	<b>3542,23</b>	
<b>Средняя за 7 дней</b>			<b>112,06</b>	<b>114,09</b>	<b>473,06</b>	<b>3581,17</b>	
<b>Средняя за 2 недели</b>			<b>112,16</b>	<b>113,93</b>	<b>459,91</b>	<b>3533,65</b>	
<b>Норма</b>			<b>90-113</b>	<b>90-115</b>	<b>414-489</b>	<b>2600-3450</b>	