





МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
52*	Салат из отварной свеклы с р/м	60	41,9	5,25	14,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
90/354	Филе куриное в томатном соусе 55/45	100	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304	Овощное рагу	150	209,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>540,00</b>	<b>565,04</b>	<b>24,33</b>	<b>31,11</b>	<b>47,65</b>	<b>36,76</b>	<b>64,9</b>	<b>225,1</b>	<b>3,7</b>	<b>1,1</b>	<b>424,2</b>	<b>0,62</b>	<b>21,4</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
52*	Салат из отварной свеклы с р/м	60	41,9	5,25	14,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
90/354	Филе куриное в томатном соусе 55/45	100	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304	Овощное рагу	150	209,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>750,00</b>	<b>632,84</b>	<b>25,73</b>	<b>35,02</b>	<b>54,44</b>	<b>71,42</b>	<b>82,7</b>	<b>263,2</b>	<b>4,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1322</b>	<b>0,67</b>	<b>35,7</b>
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
48	Салат Зимний на р/м	60	12,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
290	Гуляш из курицы 55/55	110	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2



302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компот из изюма без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>540,00</b>	<b>569,22</b>	<b>25,97</b>	<b>31,64</b>	<b>81,75</b>	<b>56,56</b>	<b>33,85</b>	<b>200,8</b>	<b>4,1</b>	<b>3,54</b>	<b>4,89</b>	<b>3,18</b>	<b>103</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
48	Салат Зимний на р/м	60	12,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32
290	Гуляш из курицы 55/55	110	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компот из изюма без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>740,00</b>	<b>679,22</b>	<b>30,38</b>	<b>41,64</b>	<b>89,75</b>	<b>87,02</b>	<b>62,09</b>	<b>270,6</b>	<b>6,1</b>	<b>3,54</b>	<b>895,8</b>	<b>3,36</b>	<b>116</b>
<b>МЕНЮ 1неделя (четверг 1 )</b>														
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>ды, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				<b>всего</b>	<b>всего</b>		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
71	Огурец соленый	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
259	Жаркое с мясом по домашнему	200	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01
ПР	фрукт	30	60,67	2,17	0,25	64	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>541,93</b>	<b>39,05</b>	<b>20,29</b>	<b>125,85</b>	<b>65,88</b>	<b>35,53</b>	<b>177</b>	<b>2,7</b>	<b>22,74</b>	<b>4,89</b>	<b>3,88</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
71	Огурец соленый	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
89	Похлебка на курином бульоне													
259	Жаркое с мясом по домашнему	200	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0		0,76	0,01
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0



	<i>Итого за прием</i>	470,00	481,26	36,88	20,04	61,85	65,88	35,53	177	2,7	22,74	4,89	3,88	70,3
<b>МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)</b>														
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углево ды, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
42	Винегрет овощной	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
78/354	Куриный шашлычок	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
пр	Фрукт	100	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	610	706,16	30,385	30,505	150,33	201	258,32	489,8	8,7	80,74	168,2	13,5	23,5
	<b>Обед 2 смена</b>													
42	Винегрет овощной	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
78/354	Куриный шашлычок	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96
309	Макароны без глютена отварные	150	254	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
пр	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<i>Итого за прием</i>	720	713,29	29,615	34,165	144,04	235,66	276,12	527,9	9,4	80,74	1066	13,6	37,8
<b>МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)</b>														
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углево ды, г</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины (мг)</b>			
				всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C



ЗАВТРАК 1 смена														
64	Салат Витаминка	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макаронны без глютена с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Фрукт 150г	150	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
Обед 2 смена														
64	Салат Витаминка	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1
101	Суп картофельный на к/б	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6
288	Курица запеченая /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макаронны без глютена с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)														
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
			всего	всего	ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
ЗАВТРАК														
68	Салат из б/к капусты с морковью и кукур.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
291	Каша из пшена овощей и птицы	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
368	Компот из заморожен.ягод без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Фрукт 150г	150	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>755,63</b>	<b>25,57</b>	<b>27,57</b>	<b>99,67</b>	<b>224</b>	<b>149</b>	<b>279</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>1957</b>	<b>0,3</b>	<b>41,8</b>
Обед 2 смена														
68	Салат из б/к капусты с морковью и кукур.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32
291	Каша из пшена овощей и птицы	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
368	Компот из заморожен.ягод без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18



ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	28,7	1,24	0,21	5,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>755,63</b>	<b>25,57</b>	<b>27,57</b>	<b>99,67</b>	<b>224</b>	<b>149</b>	<b>279</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>1957</b>	<b>0,3</b>	<b>41,8</b>

**МЕНЮ 2 неделя (среда 2)**

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
69	Квашеная капуста	60	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
265	Каша гречневая по-Купечески с говядиной и овощами	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
349	Компот из кураги без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>	<b>551,32</b>	<b>23,88</b>	<b>21,37</b>	<b>64,76</b>	<b>42,29</b>	<b>54</b>	<b>170</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,21</b>	<b>15,5</b>
	<b>Обед 2 смена</b>													
69	Квашеная капуста	60	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37
89	Суп картофельный с пшеном на кур. бул.	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6
265	Каша гречневая по-Купечески с говядиной и овощами	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
349	Компот из кураги без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>623,92</b>	<b>25,46</b>	<b>23,56</b>	<b>76,42</b>	<b>60,73</b>	<b>74</b>	<b>220,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>979,5</b>	<b>0,29</b>	<b>22,1</b>

**МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)**

	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>													
49*	Салат с капусты с огурцом свежим	60	7	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
261	Филе куриное тушеное с овощами	90	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22
302	Картофель отварной с маслом	150	123	3,6	4,71	17	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0,15	0,45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютены	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>438,18</b>	<b>26,73</b>	<b>16,63</b>	<b>31,94</b>	<b>30,15</b>	<b>45,21</b>	<b>131,8</b>	<b>2,6</b>	<b>1,1</b>	<b>12,79</b>	<b>0,58</b>	<b>17,1</b>



<b>Обед 2 смена</b>														
49*	Салат с капусты с огурцом свежим	60	7	0,25	3	0,54	9,49	8,68	17,62	0,38	0	4,17	0,05	8,91
89	Суп картоф.с гречкой на кур. бул.	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6
261	Филе куриное тушеное с овощами	90	182,26	21,6	8,67	5,32	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	0,01	0,22
302	Картофель отварной с маслом	150	123	3,6	4,71	17	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0,15	0,45	0
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/слийссы без глютены	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>510,78</b>	<b>28,31</b>	<b>18,82</b>	<b>43,6</b>	<b>48,59</b>	<b>65,21</b>	<b>181,8</b>	<b>3,3</b>	<b>1,1</b>	<b>991,1</b>	<b>0,66</b>	<b>23,7</b>
<b>МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)</b>														
<b>Наименование блюда</b>														
<b>Выход, г</b>														
<b>ЭЦ, ккал</b>														
<b>Белки, г</b>														
<b>Жиры, г</b>														
<b>Углево</b>														
<b>ды, г</b>														
<b>Минеральные элементы (мг)</b>														
<b>Витамины (мг)</b>														
<b>Ca Mg P Fe A B В1 С</b>														
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
68/354	Биточки мясные с соусом	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Рагу овощное	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02
352	Отвар из шиповника	200	98,1	1,44	3,5	2	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
338	Фрукт	100	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>521,04</b>	<b>23,45</b>	<b>22,93</b>	<b>45,97</b>	<b>135,97</b>	<b>58,55</b>	<b>233,1</b>	<b>3,6</b>	<b>41,33</b>	<b>9,73</b>	<b>0,25</b>	<b>38,4</b>
<b>Обед 2 смена</b>														
42	Огурец соленый	30	2	0	0	1	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
68/354	Биточки мясные с соусом	90	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Рагу овощное	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02
352	Отвар из шиповника	200	98,1	1,44	3,5	2	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>528,17</b>	<b>22,68</b>	<b>26,59</b>	<b>39,68</b>	<b>170,63</b>	<b>76,35</b>	<b>271,2</b>	<b>4,2</b>	<b>41,33</b>	<b>907,3</b>	<b>0,3</b>	<b>52,7</b>

\* Блюда из справочника с дополнениями.

ПР Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. /М.Дели принт 2011 г.