

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Заозерненская средняя школа

города Евпатории Республики Крым»

Генеральный директор  
«Заозерненская средняя школа»  
г. Евпатория, Республика Крым  
Исх. № 12/2023  
2023г.

«24» \_\_\_\_\_ 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП

«Евпатория - Крым - Курорт»

Генеральный директор  
«Евпатория - Крым - Курорт»  
г. Евпатория, Республика Крым  
Исх. № 12/2023  
2023г.

«01» \_\_\_\_\_ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
(ДЕТИ СИРОТЫ И ДЕТИ ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ) 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023г.

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша овсяная молочная с маслом	250	6,1	14	36,9	208,2	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1		
15	Сыр твердый	20	7,4	9,6	-	71,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
386	Йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>695</b>	<b>39,7</b>	<b>51,3</b>	<b>108,6</b>	<b>777,6</b>	<b>0,32</b>	<b>4,6</b>	<b>186</b>	<b>1,9</b>	<b>657</b>	<b>809,6</b>	<b>234,2</b>	<b>6</b>		

Обед

324	Свекла тушеная в соусе	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300/50	10,1	9,9	15,7	292,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	110	8,1	13,2	0,7	154,5	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1125</b>	<b>27,7</b>	<b>27,7</b>	<b>152,1</b>	<b>1079,1</b>	<b>7,6</b>	<b>35,2</b>	<b>18</b>	<b>2,5</b>	<b>139,7</b>	<b>619,7</b>	<b>343,8</b>	<b>16,9</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,4</b>	<b>79</b>	<b>260,7</b>	<b>1856,7</b>	<b>7,9</b>	<b>39,8</b>	<b>204</b>	<b>4,4</b>	<b>796,7</b>	<b>1429,3</b>	<b>578</b>	<b>22,9</b>

День: Вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
139	Капуста тушеная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7	-	-	-	0,25
210	Омлет натуральный	150	42,8	30	12,1	402	0,2	0,4	116	-	-	-	41,3	63,6	31,4	19,8	6,77	1,07	1,4
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	-	-	12,1	10,5	10,5	14	-	-	0,13
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	1,2	65,6	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	27,7	102,6	20,3	42,8	19,8	0,6	0,6
Пр	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,4	24,2	0,02	-	-	0,2	5,4	18,3	12,1	10,5	10,5	23	42,8	0,6	0,6
386	Йогурт	150	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	-	-	216	170,9	23	216	170,9	23	0,1
	<b>Всего:</b>	<b>670</b>	<b>55,4</b>	<b>42,8</b>	<b>90,5</b>	<b>816,7</b>	<b>8,4</b>	<b>14,7</b>	<b>202,8</b>	<b>0,9</b>	<b>343,5</b>	<b>423,5</b>	<b>127,6</b>	<b>3,6</b>					

обед -

136	Морковь припущенная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7	-	-	-	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной	305	3,1	8,6	20,9	318	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	27,7	102,6	20,3	42,8	19,8	6,77	1,08
278	Тефтели мясные с соусом	110	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	-	-	12,1	10,5	10,5	14	-	-	0,5
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	-	-	5,8	46	33	42,8	19,8	6,77	0,96
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	12,1	10,5	10,5	14	-	-	0,5
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	27,7	102,6	20,3	42,8	19,8	6,77	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	12,1	10,5	10,5	14	-	-	0,9
338	Фрукты свежие	180	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	12,1	10,5	10,5	14	-	-	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>1080</b>	<b>25,2</b>	<b>23,9</b>	<b>161,8</b>	<b>1015,7</b>	<b>7,3</b>	<b>39,5</b>	<b>75</b>	<b>4,0</b>	<b>147,4</b>	<b>339,9</b>	<b>212,4</b>	<b>10,8</b>					
	<b>ИТОГО</b>		<b>80,6</b>	<b>66,7</b>	<b>252,3</b>	<b>1832,4</b>	<b>15,7</b>	<b>54,2</b>	<b>277,8</b>	<b>4,9</b>	<b>490,9</b>	<b>763,4</b>	<b>340</b>	<b>14,4</b>					

День: Среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-						
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6					
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9					
282	Какао с молоком	200	5,2	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18					
338	Фрукты свежие	150	0,8	-	23,4	106	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1					
	Всего:	665	80,5	28,1	111,8	694,6	0,3	20,2	118,6	1,1	414,3	442,9	159,2	8,3					

Обед

44	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
96	Рассольник со сметаной т/о	305	3,2	7,6	22,7	172,5	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22				
294	Котлета рубленая из птиц.	100	21,3	18,1	19,3	315,7	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3				
144	Рагу овощное.	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
	Всего:	890	34,4	33,6	139,9	980	7,4	35,9	40	5,7	123,6	331,6	203,5	26,4				
	ИТОГО		114,9	61,7	251,7	1674,6	7,7	56,1	158,6	6,8	537,9	774,5	362,7	34,7				

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мл)					Минеральные вещества(мл)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3		
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,9	13,6	14,8	116	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14		
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9		
386	Йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1		
	<b>Всего:</b>	<b>702</b>	<b>26,2</b>	<b>31</b>	<b>129</b>	<b>804</b>	<b>0,28</b>	<b>6,06</b>	<b>219,3</b>	<b>1,04</b>	<b>548,3</b>	<b>624,6</b>	<b>143,6</b>	<b>7,34</b>		

Обед

52	Салат из свеклы отварной	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с гороховый	300	7,9	3,9	23,8	214	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
128	Картофельное пюре с маслом	180	3,5	2,4	22,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
281	Биточек мясной паровой	100	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1050</b>	<b>29,3</b>	<b>20,1</b>	<b>142,7</b>	<b>833</b>	<b>8,5</b>	<b>200,5</b>	<b>37,1</b>	<b>2,3</b>	<b>239,4</b>	<b>723,2</b>	<b>228,7</b>	<b>12,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,5</b>	<b>51,1</b>	<b>271,7</b>	<b>1637</b>	<b>8,8</b>	<b>206,6</b>	<b>256</b>	<b>3,3</b>	<b>787,7</b>	<b>1356,6</b>	<b>372,3</b>	<b>19,5</b>

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
261	Печень тушенная в соусе	100	14,5	15,6	26,6	279,5	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2			
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4			
141	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6			
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>740</b>	<b>26,5</b>	<b>33</b>	<b>104,4</b>	<b>721,1</b>	<b>0,23</b>	<b>3,8</b>	<b>158,1</b>	<b>0,9</b>	<b>447,6</b>	<b>502,4</b>	<b>189,1</b>	<b>4,5</b>			

Обед

75	Икра морковная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	300	2,3	3,2	14,5	102,8	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	250	26,3	30,2	31,5	538,6	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1035</b>	<b>37</b>	<b>34,4</b>	<b>146,4</b>	<b>978</b>	<b>0,8</b>	<b>71,7</b>	<b>-</b>	<b>4,4</b>	<b>167,6</b>	<b>284,1</b>	<b>272</b>	<b>15,6</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,5</b>	<b>67,4</b>	<b>251</b>	<b>1699,1</b>	<b>1,03</b>	<b>75,5</b>	<b>158,1</b>	<b>5,3</b>	<b>615,2</b>	<b>786,5</b>	<b>461,1</b>	<b>20,1</b>

День: Понедельник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
212	Омлет с морковью	130	8,2	37,6	4,2	326	0,12	0,2	266,2	-	182	326,6	36	5,2				
280	Фрикадельки с соусом	100	35	2,4	2,2	127,2	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9				
101	Капуста припущенная с маслом	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0				
	<b>Всего:</b>	<b>745</b>	<b>22,2</b>	<b>25,5</b>	<b>99</b>	<b>783,2</b>	<b>0,35</b>	<b>31</b>	<b>367,5</b>	<b>1</b>	<b>632</b>	<b>787,8</b>	<b>215,7</b>	<b>10,2</b>				

Обед

75	Икра свекольная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	305	9,7	4,7	25,2	187,7	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из пчени	100	18,7	24,9	14,9	364,4	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	160	1,7	2,9	3	171,4	0,02	-	24	-	31,3	102,3	15,6	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1050</b>	<b>37,9</b>	<b>33,5</b>	<b>125,7</b>	<b>979,3</b>	<b>7,4</b>	<b>28,5</b>	<b>35,7</b>	<b>2,4</b>	<b>223,3</b>	<b>751,9</b>	<b>250,2</b>	<b>12,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>60,1</b>	<b>59</b>	<b>224,7</b>	<b>1762,5</b>	<b>7,7</b>	<b>59,5</b>	<b>403,2</b>	<b>3,4</b>	<b>855,3</b>	<b>1539,7</b>	<b>465,9</b>	<b>22,4</b>

День : вторник сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
182	Каша молочная пшеничная с маслом	250	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5							
15	Сыр твердый	25	5,6	7,2	-	89,5	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5							
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-							
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6							
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9							
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13							
	<b>ВСЕГО</b>	<b>585</b>	<b>28,4</b>	<b>22,1</b>	<b>96,7</b>	<b>586,3</b>	<b>0,16</b>	<b>3,7</b>	<b>212</b>	<b>0,9</b>	<b>613,1</b>	<b>520,8</b>	<b>135,4</b>	<b>3,9</b>							

Обед

28	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	300	9,8	4,9	29,7	26,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
235	Рыба в молоке	110	16,3	12,8	14,2	237,6	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	180	3,1	10,4	22,9	354	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9
338	Фрукты свежие	150	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1075</b>	<b>37,7</b>	<b>29,1</b>	<b>167,2</b>	<b>1045,1</b>	<b>0,41</b>	<b>36,2</b>	<b>99,1</b>	<b>6</b>	<b>248</b>	<b>671,2</b>	<b>217,7</b>	<b>14</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>66,1</b>	<b>51,2</b>	<b>263,9</b>	<b>1631,3</b>	<b>0,57</b>	<b>39,9</b>	<b>311,1</b>	<b>6,9</b>	<b>861,1</b>	<b>1192</b>	<b>353,1</b>	<b>17,9</b>



День: среда сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога со стущ. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
	<b>всего</b>	<b>622</b>	<b>34,9</b>	<b>48,7</b>	<b>98,8</b>	<b>578,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,6</b>	<b>90</b>	<b>0,9</b>	<b>1041,8</b>	<b>1063,6</b>	<b>219</b>	<b>2,9</b>		

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	305	3,2	8,6	21	325,4	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>31,9</b>	<b>31</b>	<b>146,5</b>	<b>989</b>	<b>0,3</b>	<b>35,1</b>	<b>12,9</b>	<b>4,1</b>	<b>145,9</b>	<b>340,4</b>	<b>216</b>	<b>10,8</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>66,8</b>	<b>79,7</b>	<b>245,3</b>	<b>1567,8</b>	<b>0,6</b>	<b>39,7</b>	<b>102,9</b>	<b>5</b>	<b>1187,7</b>	<b>1404</b>	<b>435</b>	<b>13,7</b>

День: Четверг сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг етичес кая ценно сть(кк ал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
300	Суфле из кур	110	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3		
204	Макаронны с маслом	150	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5		
75	Икра морковная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-			
15	Сыр твердый	20	4,6	5,8	-	71,6	0,02	0,4	104	0,2	176	134	14	0,2		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9		
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,3	26,3	139,7	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4		
	<b>Всего:</b>	<b>625</b>	<b>30,4</b>	<b>35,8</b>	<b>95,1</b>	<b>757,5</b>	<b>7,24</b>	<b>12,3</b>	<b>231,3</b>	<b>1,1</b>	<b>635,2</b>	<b>658,2</b>	<b>210,2</b>	<b>7,9</b>		

Обед

40	Салат из соленых огурцов	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41
103	Суп картофельный с рисом и птицей	320	15,8	29,9	39,2	232,8	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
260	Гуляш мясной	100	16,1	18,4	3	246,8	0,02	0,6	-	-	21,7	154,1	22	3,1
128	Картофельное пюре с маслом	200	4	2,6	25,4	146,6	1,6	4	41,2	0,2	55,2	102,8	35,6	1,2
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,7	-	14,8	50,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1100</b>	<b>49,4</b>	<b>58,5</b>	<b>165,9</b>	<b>1019,8</b>	<b>8,9</b>	<b>111,5</b>	<b>43,7</b>	<b>2,6</b>	<b>199,4</b>	<b>583</b>	<b>250,8</b>	<b>13,8</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>79,8</b>	<b>94,3</b>	<b>261</b>	<b>1777,3</b>	<b>16,1</b>	<b>123,8</b>	<b>275</b>	<b>3,7</b>	<b>834,6</b>	<b>1241,2</b>	<b>461</b>	<b>21,7</b>

День: Пятница сироты 12 лет и старше

Неделя: Вторая

№ рецепта Уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
283	Пудинг мясной	100	27,5	10,9	1,1	298,1	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	6,6	14,2	138,6	0,04	25,6	-	88	61	31,2	1,2					
71	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25					
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-					
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9				
386	Йогурт	120	5,1	15,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>752</b>	<b>38,2</b>	<b>21,8</b>	<b>71,1</b>	<b>650,5</b>	<b>7,2</b>	<b>36,5</b>	<b>82</b>	<b>0,9</b>	<b>374,7</b>	<b>475,8</b>	<b>183,3</b>	<b>16,5</b>				

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25	
98	Сул крестьянский с мясом	325	21,8	9,9	7,3	291,5	0,05	11,8	-	43,5	40,2	17,01	0,7	
229	Рыба тушеная с овощами	130	26,1	4	9,3	254,8	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	180	4,4	6,6	45	258,5	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	7,7	2,1	2,67	0,53	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	<b>Всего:</b>	<b>1070</b>	<b>60</b>	<b>21,5</b>	<b>142</b>	<b>927,8</b>	<b>7,3</b>	<b>141,3</b>	<b>55,2</b>	<b>3,9</b>	<b>159,4</b>	<b>312,2</b>	<b>177,8</b>	<b>9,1</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>98,2</b>	<b>43,3</b>	<b>213,1</b>	<b>1578,3</b>	<b>14,5</b>	<b>177,8</b>	<b>137,2</b>	<b>4,8</b>	<b>534,1</b>	<b>788</b>	<b>361,1</b>	<b>25,6</b>

# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сироты старше 12 лет

Норма	Наименование	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	средн ее
60-65%	продуктов				1							
300-325	молочные	265	260	220	300	300	365	300	365	310	200	289
7-8	сыр	20			16			25		20		8
66-71	Мясо, субпрод.	133	51			79+13	100		79	79	100+25	68
30-32	Куры 1 кат, филе кур			74	112	3				36+69		29
180-195	фрукты	187	180	180	187	180	180	187	180	180	187	183
58	БЕЛКИ	67,4	80,6	144,9	55,5	63,5	60,1	66,8	66,1	79,8	98,2	75
60	ЖИРЫ	79	66,7	61,7	51,1	67,4	59	79,7	51,2	94,3	43,3	65
249	УГЛЕВОДЫ	260,7	525,3	251,7	271,7	251	224,7	245,3	263,9	261	213,1	176
1768	ККАЛ	1856,7	1832,4	1674,1	1637	1699,1	1762,5	1567,8	1631,3	1777,3	1578,3	1701,6