I неделя Первая неделя Завтрак
Понедельник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда согласно рецептуре | Масса порции(гр) | Пищевые вещества | Энергоценность |
| 1-4 кл. | 5-11 кл. | Белки | Жиры | Углеводы | 1-4 кл. | 5-11 кл. |
| 15/М | Сыр полутвердый | 12 | 15 | 3,4 | 3,48 | 4,4 | 4,43 | - | - | 48,9 | 54,6 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,8 | 62,8 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 150 | 150 | 5,69 | 5,69 | 6,38 | 6,38 | 26,61 | 26,61 | 187,04 | 187,04 |
| 282/М/ССЖ | Какао на молоке(3,2%) 200/100 | 200 | 200 | 3,87 | 3,87 | 3,8 | 3,8 | 15,09 | 15,09 | 111,46 | 111,46 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,72 | 3,8 | 0,34 | 0,4 | 24,1 | 24,6 | 115,15 | 117,5 |
| 338/М | Яблоко | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 60,1 | 60,1 |
| Итого: |  | 562 | 575 | 22,26 | 22,42 | 20,07 | 20,11 | 78,78 | 79,28 | 585,45 | 593,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вторник |
| 268/М/ССЖ | Шницель мясной (говядина,сви -нина) с соусом сметанно-томат. 90/20 | 110 | 110 | 13,69 | 13,69 | 12,72 | 12,72 | 12,99 | 12,99 | 223,28 | 223,28 |
| 1248/И | Овощи запеченные | 150 | 180 | 3,98 | 4,86 | 6,59 | 7,42 | 20,63 | 24,68 | 159,47 | 187,06 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,56 | 0,4 | 0,48 | 24,6 | 29,52 | 117,5 | 141 |
| Итого: |  | 510 | 550 | 22,47 | 24,41 | 19,91 | 20,82 | 78,42 | 87,39 | 592,25 | 643,34 |
| Среда |
| 15/М | Масло сливочное | 8 | 10 | 0,04 | 0,05 | 7,8 | 8,25 | 0,07 | 0,08 | 68,1 | 74,8 |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом молочным сладким 150/50 | 200 | 200 | 27,11 | 27,11 | 13,97 | 13,97 | 30,83 | 30,83 | 362,82 | 362,82 |
|  | Ряженка (2,5%) | 200 | 200 | 3,0 | 3,0 | 2,5 | 2,5 | 4,2 | 4,2 | 114 | 114 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,04 | 3,8 | 0,32 | 0,4 | 19,68 | 24,6 | 94 | 117,75 |
| 338/М | Яблоко | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 60,1 | 60,1 |
| Итого: |  | 568 | 580 | 33,69 | 34,46 | 25,09 | 25,62 | 67,48 | 72,41 | 699,02 | 729,22 |
| Четверг |
| 14/М | Масло сливочное | 8 | 10 | 0,04 | 0,05 | 7,8 | 8,25 | 0,07 | 0,08 | 68,1 | 74,8 |
| 293/К/ССЖ | Куриное филе в панировке, запеченное с томатным соусом 90/20 | 110 | 110 | 20,82 | 20,82 | 6,67 | 6,67 | 7,33 | 7,33 | 179,9 | 179,9 |
| 309/М/ССЖ | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,53 | 6,63 | 4,78 | 4,91 | 35,29 | 42,34 | 206,4 | 240,2 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахароми молоком 200/10 | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 10,26 | 10,26 | 43,8 | 43,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,04 | 3,8 | 0,32 | 0,4 | 19,68 | 24 | 94 | 117,5 |
| Пятница |
| 211/М/ССЖ | Омлет с сыром | 100 | 120 | 12,15 | 14,66 | 14,67 | 18,0 | 1,67 | 2,01 | 188,13 | 229,69 |
| 71/М | Подгарнировкаиз зеленого горошка | 40 | 40 | 1,24 | 1,24 | 0,08 | 0,08 | 2,6 | 2,6 | 16 | 16 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке (3,2%) 200/10 | 200 | 200 | 3,15 | 3,15 | 3,2 | 3,2 | 18,52 | 18,52 | 117,54 | 117,54 |
| 338/М | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,56 | 0,4 | 0,48 | 24,6 | 29,52 | 117,5 | 141 |
|  | Яблоко | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 60,1 | 60,1 |
|  | Печенье | 12 | 15 | 0,59 | 0,65 | 1 | 1,15 | 7 | 7,45 | 48,2 | 52,5 |
| Итого: |  | 522 | 555 | 21,43 | 24,76 | 19,85 | 23,41 | 67,09 | 72,8 | 547,64 | 616,83 |
| Итого за завтраки I неделя: | 2,670 | 2810 | 129,54 | 173,31 | 85,87 | 110,22 | 364,40 | 396,49 | 3016,56 | 3239,09 |

Вторая неделя
II неделя Понедельник Завтрак

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда согласно рецептуре | Масса порции(гр) | Пищевые вещества | Энергоценность |
| 1-4 кл. | 5-11 кл. | Белки | Жиры | Углеводы | 1-4 кл. | 5-11 кл. |
| 15/М | Сыр полутвердый | 12 | 15 | 3,4 | 3,48 | 4,4 | 4,43 | - | - | 48,9 | 54,6 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,8 | 62,8 |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой кр. | 150 | 150 | 3,66 | 3,66 | 6,32 | 6,32 | 26,83 | 26,83 | 179,27 | 179,27 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке (3,2%) | 200 | 200 | 3,87 | 3,87 | 3,8 | 3,8 | 15,09 | 15,09 | 111,46 | 111,46 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2028 | 3,04 | 0,24 | 3,8 | 14,76 | 19,68 | 70,5 | 94 |
| 338/М | Яблоко | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 60,1 | 60,1 |
| Итого: |  | 552 | 565 | 18,79 | 19,63 | 19,86 | 23,45 | 69,66 | 74,58 | 533,03 | 562,23 |
| Вторник |
| 280/М/ССЖ | Фрикаделькимясные (говяд.,свин.) 90/20 | 110 | 110 | 12,77 | 12,77 | 12,65 | 12,65 | 12,39 | 12,39 | 215,35 | 215,35 |
| 309/М/ССЖ | Каша пшеничнаярассыпчатая | 150 | 180 | 5,52 | 6,62 | 3,08 | 4,02 | 34,27 | 41,13 | 186,94 | 227,32 |
|  | Ряженка (2,5%) | 150 | 200 | 2,8 | 3,0 | 2,5 | 2,5 | 3,9 | 4,2 | 85,50 | 114 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,5 | 94 |
|  | Печенье | 12 | 15 | 0,59 | 0,65 | 1 | 1,15 | 7 | 7,45 | 48,2 | 52,5 |
| Итого: |  | 452 | 535 | 23,96 | 26,08 | 19,47 | 20,64 | 72,32 | 84,85 | 606,49 | 703,17 |
| Среда |
| 54-14р-2022 | Котлета рыбная люби-тельская с масл.слив. | 100/5 | 100/5 | 13,69 | 13,69 | 3,53 | 3,53 | 7,25 | 7,25 | 116,18 | 116,18 |
| 312/М/ССЖ | Картофельное пюре на молоке(3,2%) | 150 | 180 | 3,42 | 4,11 | 7,8 | 9,69 | 23,82 | 28,59 | 179,64 | 218,56 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке(3,2%) | 200 | 200 | 3,15 | 3,15 | 3,2 | 3,2 | 18,52 | 18,52 | 117,54 | 117,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84 | 14,76 | 47 | 70,5 |
| Итого: |  | 595 | 635 | 22,28 | 23,73 | 15,19 | 17,16 | 72,13 | 81,82 | 520,46 | 582,88 |
| Четверг |
| 14/М | Масло сливочное | 8 | 10 | 0,04 | 0,05 | 7,8 | 8,25 | 0,07 | 0,08 | 69,1 | 74,8 |
| 259/М | Жаркое по-домашнему (курица) | 240 | 280 | 25,52 | 27,53 | 8,26 | 13,66 | 30,54 | 35,6 | 304,91 | 382,25 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 10,05 | 10,05 | 41,42 | 41,42 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 60 | 3,8 | 4,56 | 0,4 | 0,48 | 24,6 | 29,52 | 117,5 | 141 |
| 338/М | Яблоко | 120 | 120 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 12,7 | 60,1 | 60,1 |
| Итого: |  | 618 | 670 | 30,06 | 32,84 | 16,98 | 22,91 | 77,96 | 87,95 | 592,03 | 699,57 |
| Пятница |
| 14/М | Масло сливочное | 8 | 10 | 0,04 | 0,05 | 7,8 | 8,25 | 0,07 | 0,08 | 68,1 | 74,8 |
| 219/М/ССЖ | Сырники из творога с кисельным соусом из сахара 150/50 | 200 | 200 | 270,01 | 27,01 | 13,13 | 13,13 | 33,01 | 33,01 | 363,89 | 363,89 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0,26 | 0,26 | 0,03 | 0,03 | 10,26 | 10,26 | 43,8 | 43,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,5 | 94 |
| Итого: |  | 438 | 450 | 29,68 | 30,36 | 21,20 | 21,73 | 58,10 | 63,03 | 546,29 | 576,49 |
| Итого за завтраки II неделя: | 2655 | 2855 | 124,77 | 132,64 | 92,70 | 103,89 | 350,17 | 392,23 | 2798,30 | 3124,34 |
| В сумме за две недели: | 5330 | 5670 | 254,31 | 269,95 | 178,57 | 214,11 | 714,57 | 788,72 | 5814,86 | 6363,43 |

I неделя Первая неделя Обед ГПД
Понедельник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюда согласно рецептуре | Масса порции(гр) | Пищевые вещества | Энергоценность(ккал) |
| 1-4 кл. | Белки | Жиры | Углеводы | 1-4 кл. |
|  | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей с сметаной | 210 | 1,56 | 3,71 | 8,84 | 75,54 |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с молочным соусомсладким 50/50 | 200 | 27,11 | 13,97 | 30,83 | 362,82 |
|  | Ряженка (2,5%) | 200 | 3,0 | 2,5 | 4,2 | 114 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 |
|  | Печенье | 12 | 0,59 | 1 | 7 | 48,2 |
| Итого: |  | 702 | 37,26 | 21,92 | 86,41 | 769,86 |
| Вторник |
|  | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с картофелем и капустой , с сметаной200/10 | 210 | 1,66 | 4,66 | 8,12 | 81,53 |
| 294/М/ССЖ | Биточки куриные с маслом слив.100/5 | 105 | 17,45 | 8,80 | 12,50 | 204,28 |
| 309/М/ССЖ | Макаронные изд. отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 34,29 | 206,4 |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на молоке 200/10 | 200 | 3,15 | 3,2 | 18,52 | 117,54 |
| 379/М/ССЖ | Хлеб пшеничный | 20 | 1,86 | 0,17 | 12,05 | 57,58 |
|  | Хлеб ржаной-пшеничн. | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 |
|  | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 60,1 |
| Итого: |  | 905 | 32,87 | 22,61 | 119,96 | 826,23 |
| Среда |
| 98/М/ССЖ | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
|  | Суп крестьянский с рисом на кур.бул | 200 | 4,34 | 7,99 | 11,52 | 135,49 |
| 282/М/ССЖ | Оладьи из печени | 100 | 19,14 | 8,13 | 13,2 | 203,51 |
| 143/М/ССЖ | Рагу из овощей | 150 | 3,37 | 6,52 | 20,82 | 147,34 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,58 | 50,08 |
| Итого: |  | 880 | 33,25 | 22,98 | 111,86 | 797,72 |
| Четверг |
|  | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 120/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на кур.бул. | 200 | 6,52 | 4,28 | 15,42 | 126,5 |
| 245/М/ССЖ | Бефстроганов из говядины | 100 | 16,25 | 12,05 | 4,81 | 192,93 |
| 312/М/ССЖ | Картофельное пюре на молоке | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,05 | 17,59 | 73,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 |
| 338/М | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 60,1 |
| Итого: |  | 910 | 35,40 | 28,68 | 115,75 | 825,62 |
| Пятница |
| 96/М/ССЖ | Рассольник с перловой крупой на кур.бул. | 200 | 3,64 | 4,15 | 13,36 | 105,78 |
| 4-14р-2022 | Котлета рыбная любительская с маслом сливочным100/5 | 105 | 13,72 | 7,66 | 7,29 | 153,58 |
| 1248/И | Овощи запеченые  | 150 | 3,98 | 6,59 | 20,63 | 159,47 |
|  | Какао на молоке (3,2%) | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 |
| Итого: |  | 735 | 30,29 | 22,99 | 95,83 | 716,76 |
| Итого за обед I недели : | 4132 | 169,07 | 119,18 | 529,81 | 3935,92 |
| II неделя Вторая неделя Обеды Понедельник  |
| № рецеп-туры | Наименование блюда согласно рецептуре | Масса порции(гр) | Пищевые вещества | Энергоценность(ккал) |
| 1-4 кл. | Белки | Жиры | Углеводы | 1-4 кл. |
|  | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с картофелем и капустой, с сметаной  | 210 | 1,66 | 4,66 | 8,12 | 81,53 |
| 219/М/ССЖ | Сырники из творога с молочным сладким соусом120/30 | 150 | 21,48 | 10,55 | 19,46 | 262,91 |
|  | Ряженка (2,5%) | 200 | 3,0 | 2,5 | 4,2 | 114 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 |
| 338/М | Яблоко | 120 | 0,05 | 0,5 | 12,7 | 60,1 |
| Итого: |  | 820 | 32,20 | 19,06 | 84,96 | 711,04 |
| Вторник |
|  | Овощи св. (сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с рисом на кур. Бульоне | 200 | 3,48 | 6,12 | 14,3 | 126,36 |
| 322/К/ССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 120 | 20,74 | 11,54 | 0,97 | 196,61 |
| 1248/И | Овощи запечённые | 150 | 3,98 | 6,59 | 20,63 | 159,47 |
|  | Сок фруктово-ягодный | 150 | 0,8 | 0,15 | 18,0 | 69 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 |
| Итого: |  | 760 | 34,56 | 25,25 | 94,38 | 743,94 |
| Среда |
|  | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний с сметаной 200/10 | 210 | 1,7 | 3,76 | 11,05 | 85,58 |
| 271/М/ССЖ | Котлеты домашние с томатным соусом 90/20  | 110 | 13,16 | 12,67 | 11,68 | 215,15 |
| 309/М/ССЖ | Макаронные изделия (отварные) | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке (3,2%) | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 |
| 338/М | Яблоко  | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 |
| Итого: |  | 920 | 29,76 | 26,25 | 121,35 | 848,89 |
| Четрверг |
|  | Овощи св. (сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 103/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронными издел. на курином бульоне | 200 | 3,94 | 5,15 | 14,64 | 120,93 |
| 293/К/ССЖ | Куриное филе в панировке запеченное с слив. маслом100/5 | 105 | 5,07 | 7,78 | 18,69 | 165,41 |
| 143/К/ССЖ | Рагу из овощей  | 150 | 3,37 | 5,52 | 20,82 | 147,34 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 |
|  | Печенье | 12 | 0,59 | 1 | 7 | 48,2 |
| Итого: |  | 807 | 19,53 | 20,5 | 121,83 | 766,38 |
| Пятница |
|  | Овощи св.(сол.) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с картофелем и капустой , с сметаной200/10 | 210 | 1,66 | 4,66 | 8,12 | 81,53 |
| 232/М/ССЖ | Рыба запеченная в сметанном суосе | 100 | 17,95 | 12,66 | 4,85 | 205,99 |
| 302/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая  | 150 | 6,31 | 3,3 | 28,57 | 168,96 |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на молоке (3,2%) | 200 | 3,15 | 3,2 | 18,52 | 117,54 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,48 | 0,48 | 12,5 | 60 |
| Итого: |  | 890 | 34,55 | 25,04 | 108,1 | 803,32 |
| Итого за обед II недели: | 4197 | 150,6 | 116,1 | 621,62 | 3873,57 |
| Итого за обеды за две недели: | 8329 | 319,67 | 235,28 | 7151,43 | 7809,49 |
|  |