

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области
Д.Ф. Савиных
" " 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП МИХАЙЛОВА Е И
г. Иркутск
Е.И. Михайлова
" " 2020 г.

Примерное циклическое меню
для учащихся МАОУ Гимназия №2
на 2020 -2021 учебный год
полный цикл 7-11 лет

1

№ раскла дки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
302 т4	Каша молочная рисовая с маслом	1\200\10	228,9	3,15	8,4	33,18	0,06	1,32	0,06	129,78	128,4	29,44	0,42
	Сыр твердый 50 %	1\20	58,76	4,7	0	0,06	4,8	0,42	152	84,7	0	0	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
693	Какао с молоком	1\200	190	4,9	5	32,5	0,06	5,12	0,06	34	114,8	10,9	0,11
	Конд изд	1\50	90,8	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
	ИТОГО		636,26	15,63	13,67	97,6	5,055	12,56	152,24	307,48	319,9	77,89	1,055
	ОБЕД												
51	Свекла с яблоком	1\50	37	0,75	1,5	5,25	0,008	3,35	0	14,52	15,82	8,54	0,38
139	Суп картофельный с бобовыми	1\250	167	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
489	Рагу из куриных грудок	1\50\150	232	12	11,2	19,8	0,02	5,16	0	58,05	218,75	6,82	0,61
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	57	1,95	0,3	12,03	0,14	0	0	14,7	46,8	57,42	0,78
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
	Итого		691,66	24,95	18,79	153,1	0,442	10,437	0,02	148,45	394,46	133,08	3,97

ИП Михайлова Е.И.

Е.И. Михайлова

День:

2

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
413	Сосиска молочная отварная с соусом	1\50\30	158	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
511	Рис отварной	1\150	228	3,75	6,15	38,55	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Печенье	1\50	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
	Итого		621,96	16,39	21,6	149,05	0,215	6,07	0,15	75,72	260,34	101,18	1,685
	Обед												
№27 201	салат из помидор с перцем	1\60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	34,47	0	13,6	24	9,37	0,47
132	Рассольник ленинградский со сметаной	1\250\10	147,00	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	12,5	1,02
439	Печень тушенная в соусе красный основн	1\75\50	254	17	17	4,88	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,65
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
705	Напиток из шиповника	1\200	94	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
	Итого		825,8	27,61	29,84	99,56	0,449	10,583	0,11	109,04	393,47	89,35	11,93

ИП Михайлова Е.И.

Е.И. Михайлова Е.И.

День:

3

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
388	Котлета рыбная	1\75	192	9,75	6,6	11,4	0,09	0,915	0,03	45,9	141,15	25,41	1,14
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			550,3	15,98	13,62	80,16	0,375	12,315	0,18	150,15	310,09	97,36	3,525
Обед													
22 Пермь 2001г.	Салат из свеклы с яблоком	1\50	37	0,14	10,08	9,22	0,008	4,7	0	19,22	20,2	10,46	0,66
140	Суп картофельный с клецками	1\250	120	2,9	2,5	21	0,12	1,65	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
451	Шницель из говядины	1\75\30	220,75	11,925	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,385	1,335
+	Каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,87
686	Чай с лимоном и сахаром	1\200\15\7	60	0,07	0,01	15,31	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			884,05	25,915	29,3	118,16	0,367	10,832	0,14	110,02	474,52	97,435	5,915

ИП Михайлова Е.И

Е.И. Михайлова



День: 2

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
413	Сосиска молочная отварная	1\50\30	158	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,38	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Печенье	1\50	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			614,46	18,12	20,43	152,88	0,195	6,07	0,15	111,89	240,66	86,5	2,145
Обед													
576	огурец свежий	1\50	7,1	0,03	0,1	0,75	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
132	Рассольник ленинградский со смет	1\250\10	147	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
439	Печень тушенная в соусе красный основн	1\75\50	254	17	17	4,88	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
705	Напиток из шиповника	1\200	94	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			832,9	27,64	29,94	100,31	0,459	13,583	0,11	115,94	406,07	108,02	12,11

ИП Михайлова Е.И.

Е.И. Михайлова Е.И.

День:

4

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
487	Бедро куриное отв. с соусом	1\75\30	132,25	22,51	14,5	0	0,03	0	21,33	28,5	152,53	21,33	1,92
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
705	Напиток из шиповника	1\200	94	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское издел	1\40	90,8	2,36	10,12	22,64							
	Итого		605,35	32,63	29,87	99,63	0,085	0,105	21,39	82,06	263,79	54,12	3,97
	Обед												
102	Овощи свеж	1\50	38	0,66	0,12	2,28	0,02	5	0	23	24	14	0,6
124	Щи из свежей капусты со сметаной	1\250\10	120,6	2,68	7,2	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
150Пер мь 200г.	Голубцы ленивые с соусом красным основным	1\70\50	134,15	8,29	8,45	6,23	0,05	12,65	18,32	37,89	111,85	27,85	1,03
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	8	51,2	21,2	0,36
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
	Итого		643,55	19,4	23,11	85,98	0,369	20,432	18,41	115,18	273,38	95,77	3,37

ИП Михайлова Е.И.

Е.И. Михайлова




День:

5

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Вt	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\150\5	332	19,95	15,92	18,9	0	0	0	1,15	0,187	0	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
692	Кофейный напиток	1\200	152	2,5	3,6	28,7	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Фрукт	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09				
Итого			620,8	25,33	19,79	79,46	0,155	6,35	0,13	69,55	96,387	28,2	0,45
Обед													
	Огурец свежий	1\50	7,1	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	33,5	0,15
139	Суп картофельный с бобовыми	1\250	167	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	55,1	21,95	0,8
487	Бедро куриное отварное	1\75	107,25	22,51	14,5	0	0,03	0	21,33	28,5	109,42	40,3	2,02
534	капуста тушеная	1\150	141	4,05	8	7,2	0,24	119,7	60	65,4	123,9	42,6	4,35
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,954	8,25	4,4	0,82
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			640,55	36,91	26,56	63,4	0,589	121,31	81,38	164,29	348,79	130,45	8,35

ИП Михайлова Е.И.

 Е.И. Михайлова

День

6

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
342	Омлет натуральный с сыром и маслом	1\120\5	278	14,88	22,32	2,16	0,059	0,19	0,26	83,39	3,9	2,08	2,039
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0	0	12	8	6	0
	Кондитерское изделие	1\40	137,4	1,47	8,01	17,58	0,08	0	0	12	0	0	0,85
	фрукт	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			610,2	19,43	30,6	66,6	0,274	5,89	0,38	166,39	88,6	45,63	3,414
Обед													
612	Овощи свежие	1\50	7	0,66	0,12	2,28	0,02	5	0	23	24	14	0,6
140	Суп картофель с клецками	1\250	120	2,9	2,5	21,явн	0,12	1,65	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
499	Рагу из куриных грудок	1\50\150	232	12	11,2	19,4	0,02	5,16	0	146,44	218,75	6,82	0,61
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			625,46	23,02	14,53	149,71	0,249	10,562	0,05	194,78	364,97	89,04	2,74

ИП Михайлова Е.И.




Е.И. Михайлова

День:

7

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
302 т4	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	1\200\10	234	6,04	7,27	34,29	0,022	1,6	0	129,2	0	0	1,42
747	Бутерброд с сыром, маслом	1\20\5\30	185	11,08	11,96	1,42	0,11	0	0	18,55	114,15	24,51	1,09
685	Чай с \с	1\200\15	58	0,36	0	1,8	0	0,05	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Кондитерское изделие	1\40	90,8	2,36	10,12	22,64							
Итого			567,8	19,84	29,35	60,15	0,132	1,65	0	152,7	122,4	28,91	3,33
	Обед												
102	Салат из морской капусты	1\50	46	1,3	1,55	2,4	17,5	19	0	12,2	21,62	11,9	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	1\250	167	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
437	Гуляш говяжий	1\50\50	132	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			691,3	30,48	19,17	103,35	17,885	23,745	0,1	127,22	429,39	115,04	13,5

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова

День:

8

№ раскп адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
499	Котлета куриная с соус	1\75\30	222	18,75	32,22	12,32	0,09	0	0,06	22,91	172,68	24,86	1,82
511	Рис припущенный	1\150	220,5	3,75	6,15	38,55	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0	0	12	8	6	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукты	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			637,3	25,58	38,64	97,73	0,255	5,7	0,21	98,74	337,12	94,68	2,875
	Обед												
22 Пермь 2001г.	Салат из свеклы с яблоком	1\50	37	0,14	10,08	9,22	0,008	4,7	0	19,22	20,2	10,46	0,33
132	Рассольник по-ленингр со смет	1\250\10	147	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	21,95	0,8
413	Сосиска молочная отварная	1\50	158	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
534	Капуста тушеная	1\150	141	4,05	6	7,2	0,24	119,7	60	65,4		42,6	4,35
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			649,96	18,61	36,91	109,97	0,453	126,5	60,06	130,46	175,3	133,57	6,47

ИП Михайлова Е.И.

 Е.И.Михайлова

День:

9

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
437	грудка кур в соусе	1/75/50	213,75	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
508	Каца гречневая	1\150	279	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Зефир ванильный	1\50	99,5	0,4	0	36,7	0	0	0	4,5	4	0	0,15
Итого			718,05	24,83	12,49	99,8	0,175	3,22	0,08	51,92	449,76	69,62	11,89
Обед													
576	Помидор свежий	1\50	3,5	0,15	0	0,76	0,01	21,5	0	2	6,5	5	0,23
110	Борщ с капустой и картофелем со смет	1\250\10	143,25	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
492	Плов из куриных грудок	1\50\150	358	15,2	13	36,2	0,054	3,5	0,028	46,19	180,3	15,4	2,292
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			771,21	24,81	18,91	157,09	0,203	26,602	0,088	116,42	297,17	63,93	4,262

ИП Михайлова Е.И.

Е.И.Михайлова



День:

10

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
127 Пермь 2001г.	Пудинг из творога с рисом со сгущ молоком	1\100\20	251,68	21,96	5,38	28,83	0,06	0,66	0,06	142,66	200,35	25,89	1,19
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Печенье	1\40	191	9,9	11,45	44,4	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			568,48	34,34	17,1	103,14	0,195	6,46	0,18	206,91	285,29	67,84	2,575
	Обед												
612	Овощи свежие	1\50	7,1	0,66	0,12	2,28	0,02	5	0	23	24	14	0,6
138	Суп картофельный с крупой с сайрой	1\250\25	113	5,93	3,32	14,52	0,17	2,43	0,03	28,59	141,55	40,3	1,37
413	Колбаса отварная ("Докторская")	1\80	291,4	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,13	17,36	0,45
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
638	компот из кураги	1\200	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			825,8	22,93	23,87	109,5	0,315	8,43	0,09	148,94	414,44	130,7	4,6

ИП Михайлова Е.И.

Е.И.Михайлова




День:

11

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	1\200\10	222	1,5	4	15,8	0,04	0,66	0,03	66,68	59,51	9,95	0,21
692	Колбаса п\к	1\30	121	6,9	5,2	0,81	0	0	0	3,6	175	8,1	0,99
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	68,4	2,58	0,39	13,56	0,07	0	0	8,4	40,8	16,2	1,08
	Кондитерское изделие	1\40	95	2,36	10,12	22,64							
	Кофейный напиток	1\200	152	0,4	0	23,6	0,02	1	0	40,2	36,5	4	0,83
Итого			658,4	13,74	19,71	76,41	0,13	1,66	0,03	118,88	311,81	38,25	3,11
	Обед												
576	Помидоры свежие	1\50	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
139	Суп картофельный с бобовыми	1\250	167	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
468	Оладьи из печени	1\75	156	15,96	11,87	11,16	0,024	5,7	0,19	90,45	265,02	18,75	5,43
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			713,96	31,32	22,47	167,88	0,319	10,095	0,27	189,03	494,95	116,84	9,21

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова

День:

5

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
437	Мясо в соусе	1\70\50	184	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
508	Каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
692	Кофейный напиток	1\200	152	2,5	3,6	28,7	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Фрукты	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			500	8,9	8,8	74,05	0,14	6,35	0,13	128,64	277,97	41,72	1,925
Обед													
49	Салат из моркови	1\50	43	0,75	2	5,5	3,05	0,008	0	19,22	20,2	10,46	0,33
110	Борщ со свежей капустой со смет	1\250\10	143,25	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
388	Котлета рыбная	1\75	192	9,75	6,6	11,4	0,09	0,915	0,03	45,9	141,17	25,41	1,14
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
701	Напиток из свеж яблок	1\200	71	0	0	9,98	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			737,05	19,98	19,26	88,61	0,379	7,747	0,12	150,59	332,79	98,94	3,73


ИП Михайлова Е.И.

 Е.И. Михайлова

День: 7

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
747	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	1\200\10	234	6,04	7,27	34,29	0,022	1,6	0	129,2	0	0	1,42
	Бутерброд с сыром	1\30\30	186	14,5	4,5	11,8	0,11	0	0	18,55	114,15	24,51	1,09
685	Чай с \с	1\200\15	58	0,36	0	1,8	0	0,05	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	Фрукты	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			547	21,5	11,77	64,84	0,222	7,35	0,09	203,7	147,9	45,26	3,495
	Обед												
№24	Салат из помид. И огурцов	1\100	74	0,58	3,65	2,19	0,38	4,95	0	11,4	30,1	9,52	0,44
102	Суп картофельный с бобовыми	1\250	167	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
478	тефтели мясн. с соусом	1\60\30	235	7,37	36,06	7,1	0,2	2,15	20,1	32,34	128,5	20,1	1,29
437	Макароны отварные	1\10	264,6	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			965,9	23,78	50,75	122,77	0,909	8,757	20,18	155,43	388,44	107,11	5,96

ИП Михайлова Е.И.

 Е.И. Михайлова

День:

12

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
462	Тефтели с соусом	1160\30	154,2	8,94	6,3	7,86	0,08	2,04	0,03	17,04	89,88	14,28	0,84
520	Картофельное пюре	11150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
685	Чай с сахаром	11200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1130	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское изделие	1140	124,8	3,36	22,33	45,71	0,028	0	0	6,72	27,72	1,68	0,42
	итого		568,3	17,93	35,65	105,38	0,303	7,74	0,09	77,01	261,04	71,56	3,48
	Обед												
576\6	Овощи свежие	1150	27,8	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
140	Суп картофельный с клецками	11250	120	2,9	2,5	21	0,12	1,65	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
499	Котлета куриная с соусом	1175\30	222	18,75	32,22	12,32	0,09	0	0,06	22,91	172,68	24,86	1,82
508	Каша гречневая	11150	279	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
638	Компот из кураги	11200	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1130	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1130	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
	Итого		942,1	33,88	40,63	126,31	0,359	5,182	0,14	123,67	542,62	122,7	5,9

ИП Михайлова Е И




День:

13

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
377	Рыба жареная	1\50	109	22,23	7,23	2,41	0,09	0,525	55,65	75,45	178,8	22,35	1,02
511	Рис припущенный	1\150	220,5	3,75	6,15	38,55	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское изделие	1\40	124,8	3,36	22,33	45,71	0,028	0	0	6,72	27,72	1,68	0,42
	Итого		580,1	31,82	35,98	116,58	0,193	0,625	55,71	100,25	345,7	75,9	3,19
	Обед												
576	Огурец свежий	1\50	7,2	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
124	Щи из свежей капусты с картоф со сметаной	1\250\10	120,6	2,68	7,2	10,62	0,06	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
451	Котлета мясн с соусом	1\75\30	220,75	12,8	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
508	Каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
638	Компот из изюма	1\200	106	0	0	9,98	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
	Итого		900,85	26,53	23,91	93,38	0,326	5,332	0,165	111,42	447,44	84,58	4,31

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова Е.И.

День:

14

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
489	Рагу из куриных грудок	1\50\150	232	12	11,2	19,4	0,02	5,16	0	146,44	218,75	6,82	0,61
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондит. издел	1\50	116,5	2,7	21,3	0	0	0	0,033	2,4	0	0,09	3,15
Итого			515,46	19,36	32,77	109,11	0,065	5,53	0,063	160,58	272,7	48,11	4,3
	Обед												
576	Огурцы свежие	1\50	7,1	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
110	Борщ из свежей капусты со смет.	1\250\10	143,25	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
413	Сосиска молочная отварная	1\50	158	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
705	Напиток из плодов шиповника	1\200	94	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			790,15	20,11	26,07	111,4	0,206	1,567	0,105	123,95	279,33	75,98	3,85

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова

День:

15


№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Сырники творожные	1\100	377	7,53	3,88	34,43	0,105	0,67	0,105	396,3	330,48	40,63	1,55
692	Кофейный напиток	1\200	152	2,5	3,6	28,7	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Печенье	1\60	91	9,9	11,45	44,4	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			529	10,03	7,48	63,13	0,125	1,32	0,115	456,7	375,48	47,63	1,64
	Обед												
576	Помидоры свежие	1\50	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
138	Суп картофельный с крупой с сайрой	1\250\25	113	5,93	3,32	14,52	0,17	2,43	0,03	28,59	141,55	40,3	1,37
499	Котлета куриная	1\75	222	18,75	32,22	12,32	0,09	0	0,06	22,98	172,7	24,86	1,92
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
705	Напиток из плодов шиповника	1\200	94	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			663,8	30,26	42,56	84,14	0,465	10,635	0,15	106,13	455,95	121,36	5,58

ИП Михайлова Е.И.

 Е.И.Михайлова

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
344	Омлет с мясными продуктами	1\140	272,4	14,88	22,32	2,16	0,059	0,19	0,26	83,39	3,9	2,08	2,039
685	Чай с сахаром	1\200	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,954	8,25	4,4	0,82
	Кондитерское изделие	1\40	137,4	1,47	8,01	17,58	0,08	0	0	12	0	0	0,85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			410,89	16,55	30,33	19,81	0,139	0,24	0,26	100,34	12,15	6,48	3,709
Обед													
612	Овощи свежие	1\50	7,1	0,66	0,12	2,28	0,02	5	0	23	24	14	0,6
132	Рассольник по-ленинградски со смет.	1\250\10	147	2,38	5,38	8	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
499	Рагу из куриных грудок	1\50\150	222,225	17,11	4,2	29	0,02	12,84	0	58,05	218,75	68,2	2,49
638	Компот из изюма	1\200	106	0,4	0	27,4	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			649,625	25,63	10,41	90,91	0,269	19,598	0,06	147,2	403,04	140,03	5,19

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова

День:

17

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
413	Сосиска молочная отварная	1\50\30	158	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское изделие	1\40	110,8	2,36	10,12	22,64							
Итого			599,26	17,55	32,32	138,09	0,245	5,97	0,06	59,89	239,1	88,56	1,99
Обед													
573	Помидоры свежие	1\50	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1\250	120,6	2,68	7,2	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
439	Печень тушенная в соусе красный основн	175\50	254	17	17	4,88	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
516	Макароны отв	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
261	Чай с молоком	1\200	87	1,54	1,63	9,36	0,02	0,72	0,01	63,6	87	10,08	0,62
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			852,9	31,93	31,52	100,2	0,309	8,422	0,12	187,57	434,5	94,64	11,81

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова

День:

18


№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
439	Печень тушенная в соусе	1\75\50	254	14,1	12,4	4,7	0,07	11,84	12	27,2	119,9	25,8	0,77
508	Каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
ТГК	Напиток из свежемороженых ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
Итого			699,96	24,56	17,87	122,81	0,145	12,21	12,06	56,18	381,32	85,37	2,98
	Обед												
576	Овощи свежие	1\50	7,1	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
110	Борщ из свежей капусты со смет	1\250\10	143,25	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
451	Шницель из говядины	1\75	205,5	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	18,37	1,67
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			744,65	22,53	23,46	94,38	0,266	10,182	0,165	139,68	337,74	90,19	5,58

ИП Михайлов Е.И.

 Е.И. Михайлова

№ раскл адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
492	Плов из куриных грудок	1\50\150	358	15,2	13	36,2	0,054	3,5	0,028	46,19	180,3	15,4	2,292
ГТК	Кисель из свежих ягод	1\200	134	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	фрукты	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			628,8	18,26	13,27	71,98	0,309	15,2	0,148	105,43	257,46	53,13	2,817
	Обед												
140	Суп картофельный с клецками	1\250	120	1,65	5,59	9,14	0,05	9,32	35	21	52,7	22,92	1,02
150Пер мь 200г.	Голубцы ленивые с соусом красным основным	1\70\50	134,16	8,29	8,45	6,23	0,05	12,65	18,32	37,89	111,85	27,85	1,03
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
705	Напиток из плодов шиповника	1\200	94	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
Итого			678,96	18,17	21,5	89,23	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165

ИП Михайлова Е.И.


 Е.И. Михайлова

День:

20

№ раскп адки	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
451	Котлета из говядины	1\175\30	205,5	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
516	Макароны отварные	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
685	Чай с сахаром	1\200\15	58	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,954	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукты	1\150	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,165
Итого			620,8	20,49	16,05	86,28	0,265	8,75	0,21	129,14	272,39	73,93	3,675
	Обед												
	салат витаминный	1\80	44,34	0,65	3,62	2,27	0,01	7,93	0	15,25	24	11,3	0,4
132	Рассольник ленинградский со смет	1\250\10	147	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
377	Рыба жареная	1\75	210,15	22,23	7,23	2,41	0,09	0,525	55,65	75,45	178,8	22,35	1,02
520	Картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
686	Чай с лимоном и сахаром	1\200\15\7	60	0,07	0,01	15,31	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	хлеб ржаной	1\30	99,5	2,8	0,44	17,32	0,044	0,032	0	13,6	0,92	0	0
									/				
Итого			747,95	32,91	20,08	92,67	0,439	9,333	55,74	171,05	393,42	100,52	4,3

ИП Михайлова Е.И.

 Е.И. Михайлова