

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	00000007 (№ 94)
260	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба".	180	4,734	10,494	22,554	203,580	0,072	0,072	1,188	113,940	0,504	00000007 (№ 260)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	00000007 (№ 497)
	Итого:	430	11,734	35,694	66,754	634,580	0,165	0,072	2,888	285,270	2,134	
Обед												
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	00000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	00000007 (№ 108)
106	Помидоры свежие порционно.	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000	8,400	0,540	00000007 (№ 106)
	Мясо для супа.	25	3,900	4,075		54,500	0,018			0,225	0,675	
291	Макаронные изделия отварные.	180	6,786	0,810	34,848	173,880	0,068	0,068	0,018	6,840	0,936	00000007 (№ 291)
346	Котлеты рыбные любительские.	90	10,980	3,240	5,580	95,400	0,064	0,064	0,900	33,300	0,720	00000007 (№ 346)
c128	Компот из свежемороженых ягод.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ c128)
134	Рассольник	250	2,050	5,250	16,250	121,250			7,675	15,500	0,925	00000007 (№ 134)
	Итого:	920	32,916	14,655	126,878	777,520	0,345	0,330	63,593	100,785	6,481	
Полдник												
551	Шанежка с яблоком.	60	3,120	9,240	31,440	220,800	0,060	0,060	2,760	22,800	1,200	00000007 (№ 551)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	00000007 (№ 492)
	Итого:	260	3,920	9,440	31,640	226,400	0,064	0,064	3,160	62,000	4,480	
Ужин												
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	00000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	00000007 (№ 108)
116	Икра баклажанная.	60	1,020	3,360	2,940	46,200	0,024	0,024	2,280	12,000	0,360	00000007 (№ 116)
377	Картофельная запеканка с мясом.	200	23,300	23,500	18,900	380,000	0,210	0,210	4,000	25,000	3,500	00000007 (№ 377)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	00000007 (№ 493)
	Итого:	550	30,860	27,740	75,040	676,100	0,361	0,361	6,280	72,000	6,270	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	00000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 340	84,650	92,029	307,512	2 404,600	1,007	0,898	77,181	736,055	19,545	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
481	Молоко сгущенное.	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,012	0,200	61,400	0,040	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
111	Батон.	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,033	0,030		5,700	0,360	000000007 (№ 111)
317	Пудинг из творога паровой.	120	16,560	13,040	26,400	289,600	0,072	0,072	0,240	146,400	1,120	000000007 (№ 317)
	Итого:	370	23,450	18,310	68,820	512,800	0,157	0,154	1,740	339,500	1,620	
Обед												
414	Рис отварной.	160	3,936	6,480	36,064	218,240	0,028	0,028		5,440	0,560	000000007 (№ 414)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
с130	Компот из груш.	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с 130)
	Мясо для супа.	20	3,120	3,260		43,600	0,014			0,180	0,540	
114	Икра кабачковая.	60	0,780	2,940	3,000	41,400	0,018	0,018	4,680	15,600	0,420	000000007 (№ 114)
128	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,460	4,000	8,520	76,000	0,038	0,038	8,240	27,600	0,960	000000007 (№ 128)
399	Оладьи из печени по-купецки.	90	15,570	10,530	10,620	199,800	0,023	0,023	6,480	19,800	4,680	000000007 (№ 399)
	Итого:	845	40,966	36,050	126,564	897,070	0,281	0,265	22,600	111,840	10,025	
Полдник												
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
505	Кисель из плодов или ягод.	200	0,100		31,600	131,400			1,200	6,480	0,160	000000007 (№ 505)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
	Итого:	340	3,500	4,320	71,160	345,200	0,062	0,062	11,200	34,080	3,200	
Ужин												
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
429	Картофельное пюре.	150	3,150	6,600	16,350	138,000	0,135	0,013	5,100	39,000	1,050	000000007 (№ 429)
363	Мясо тушенное.	70	10,640	12,180	1,610	158,900	0,028	0,023	0,490	7,700	1,540	000000007 (№ 363)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	45	3,420	0,360	22,140	105,750	0,049	0,049		9,000	0,495	000000007 (№ 108)
106	Огурцы свежие порциями.	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	0,024	8,000	18,400	0,480	000000007 (№ 106)
	Итого:	585	21,990	21,000	71,600	567,250	0,348	0,221	14,890	215,100	5,525	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 320	95,126	84,180	345,344	2 412,320	0,920	0,774	51,690	916,520	20,550	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.
 Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
301	Омлет натуральный	120	10,339	16,060	2,770	195,690	0,074	0,074	0,400	97,850	1,846	000000007 (№ 301)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
	Итого:	380	12,239	22,360	48,370	441,690	0,104	0,104	0,550	117,850	2,746	
Обед												
196	Рагу из овощей с кабачками.	200	3,700	10,700	16,800	178,000	0,090	0,090	14,200	51,000	1,100	000000007 (№ 196)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
156	Суп - лапша домашняя	250	2,550	5,575	13,900	111,000	0,033	0,033	0,375	9,000	0,400	000000007 (№ 156)
	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,750		3,150	15,300	0,060	0,045	150,000	4,800	0,360	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
412	Котлеты припущенные из птицы.	90	13,500	9,600	8,360	170,000	0,090	0,080	0,770	33,000	1,029	000000007 (№ 412)
404	Мясо для супа (куры).	25	4,550	4,600		59,500	0,030	0,030		4,000	0,400	000000007 (№ 404)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	940	34,890	31,555	139,910	967,850	0,477	0,512	167,845	188,700	7,234	
Полдник												
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
564	Булочка домашняя	60	4,500	7,800	36,200	233,000	0,060	0,060		9,000	0,500	000000007 (№ 564)
	Итого:	260	5,200	8,100	59,000	330,000	0,070	0,190	70,000	21,000	2,000	
Ужин												
76	Винегрет овощной	60	0,780	6,480	4,080	78,000	0,024	0,024	5,040	13,800	0,480	000000007 (№ 76)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	55	4,180	0,440	27,060	129,250	0,060	0,060		11,000	0,605	000000007 (№ 108)
343	Рыба, тушенная в томате с овощами.	75	7,125	3,750	3,375	76,500	0,045	0,015	2,520	18,750	0,428	000000007 (№ 343)
237	Гречка рассыпчатая.	150	8,550	7,845	37,080	253,050	0,207	0,207		14,250	4,545	000000007 (№ 237)
	Итого:	580	24,075	19,195	85,395	614,800	0,412	0,382	7,960	111,000	10,898	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 340	81,624	85,710	339,875	2 444,340	1,135	1,260	247,615	654,550	23,058	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
266	Каша геркулес молочная.	200	7,160	9,400	28,800	228,400	0,168		1,540	156,800	1,240	000000007 (№ 266)
91	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,860	12,700	11,630	193,290	0,030	0,030	0,016	215,290	0,470	000000007 (№ 91)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
	Итого:	455	20,020	26,500	72,130	607,690	0,258	0,030	3,256	535,090	3,010	
Обед												
152	Уха с крупой.	250	6,500	2,475	14,375	105,750	0,098	0,098	8,850	33,500	1,000	000000007 (№ 152)
111,	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	2,815	8,370	12,000	134,815	0,096	0,096	60,667	45,185	0,963	(№ 111,)
с133	Напиток лимонный	200	0,150		19,280	78,750	0,010		9,750	6,000		(№ с133)
116	Икра баклажанная.	60	1,020	3,360	2,940	46,200	0,024	0,024	2,280	12,000	0,360	000000007 (№ 116)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
	Итого:	825	18,825	15,285	99,095	614,165	0,382	0,372	81,547	125,685	4,708	
Полдник												
515	Молоко кипяченое.	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 515)
589	Кондитерские изделия в ассортименте	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,032	0,012		4,400	0,320	000000007 (№ 589)
112	Фрукты в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,045	15,000	24,000	3,300	000000007 (№ 112)
	Итого:	390	8,760	7,480	54,300	322,900	0,157	0,137	17,600	268,400	3,820	
Ужин												
200	Оладьи из кабачков	200	9,400	12,400	36,200	292,000	0,120	0,120	10,800	42,000	1,600	000000007 (№ 200)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
404	Птица отварная.	90	21,210	14,660	0,510	218,570	0,051	0,051	4,240	32,140	1,410	000000007 (№ 404)
106	Помидоры свежие порционно.	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000	8,400	0,540	000000007 (№ 106)
	Итого:	640	37,810	28,060	92,190	774,870	0,334	0,334	30,040	117,540	5,960	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 490	90,635	81,825	324,915	2 409,625	1,203	0,945	133,703	1 262,715	17,678	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
94	Бутерброды с маслом	35	1,400	14,560	8,750	171,500	0,023			5,831	0,231	000000007 (№ 94)
472	Соус ягодный	30	0,124	0,030	19,588	79,200	0,004	0,004	1,668	6,210	0,130	000000007 (№ 472)
313	Залеканка из творога	120	19,200	20,160	19,120	340,000	0,056	0,056	0,480	237,600	0,800	000000007 (№ 313)
494	Чай с лимоном	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
	Итого:	385	20,824	34,750	62,658	651,700	0,083	0,060	4,948	263,841	1,561	
Обед												
404	Мясо для супа (куры)	20	3,640	3,680		47,600	0,024	0,024		3,200	0,320	000000007 (№ 404)
106	Огурцы свежие порциями	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	0,018	6,000	13,800	0,360	000000007 (№ 106)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
508	Компот из смеси сухофруктов	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,375	0,339	20,922	100,260	0,047	0,047		9,060	0,498	000000007 (№ 170)
144	Суп гороховый	200	1,840	3,400	12,100	86,400	0,156		6,940	15,200	0,740	000000007 (№ 144)
407	Рагу из птицы	180	14,193	14,805	16,353	254,700	0,013	0,013	10,701	25,713	1,851	000000007 (№ 407)
	Итого:	730	27,668	22,764	111,675	755,160	0,349	0,253	26,141	138,873	6,889	
Полдник												
с124	Кисель из кураги	150	0,675	0,045	21,300	88,800	0,008	0,015	0,360	24,150	0,450	(№ с124)
567	Булочка российская	50	3,580	4,160	29,420	169,170	0,042	0,042		11,700	0,420	000000007 (№ 567)
	Итого:	200	4,255	4,205	50,720	257,970	0,050	0,057	0,360	35,850	0,870	
Ужин												
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
495	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,550	3,450	10,950	81,000	0,045		5,100	10,000	0,650	000000007 (№ 73)
293	Макаронник с мясом	130	20,241	22,653	20,053	364,923	0,084		0,585	14,859	2,425	000000007 (№ 293)
	Итого:	470	29,731	28,283	85,103	716,823	0,296	0,167	6,985	175,859	5,585	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	1 965	87,698	94,502	317,355	2 471,653	0,849	0,608	39,694	830,423	15,084	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.
 Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 6
Неделя: 1
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
264	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,794	8,352	46,224	291,240	0,151			29,340	3,222	000000007 (№ 243)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
	Итого:	470	18,094	36,452	74,924	678,240	0,254	0,057	1,300	185,670	4,652	
Обед												
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
372	Голубцы ленивые.	90	7,650	7,470	3,600	112,500	0,036	0,036	11,160	30,600	1,350	000000007 (№ 372)
154	Суп крестьянский с крупой.	250	2,125	5,100	14,550	112,500	0,055	0,055	9,950	26,250	0,725	000000007 (№ 154)
114	Икра кабачковая.	60	0,780	2,940	3,000	41,400	0,018	0,018	4,680	15,600	0,420	000000007 (№ 114)
	Мясо для супа.	25	3,900	4,075		54,500	0,018			0,225	0,675	
	Итого:	920	33,355	30,079	136,246	954,210	0,529	0,511	26,590	128,775	11,609	
Полдник												
522	Напиток морковно-яблочный.	200	0,600	0,100	14,000	59,000	0,020	0,020	1,100	13,000	0,500	000000007 (№ 522)
112	Фрукты в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,045	15,000	24,000	3,300	000000007 (№ 112)
588	Кондитерские изделия в ассортименте	40	1,120	1,320	30,920	140,000	0,012	0,012		6,400	0,600	000000007 (№ 588)
	Итого:	390	2,320	2,020	59,620	269,500	0,077	0,077	16,100	43,400	4,400	
Ужин												
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
401	Печень тушеная в соусе.	90	11,970	6,930	4,950	129,600	0,171	0,171	9,000	22,500	4,320	000000007 (№ 401)
429	Картофельное пюре.	150	3,150	6,600	16,350	138,000	0,135	0,013	5,100	39,000	1,050	000000007 (№ 429)
	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,750		3,150	15,300	0,060	0,045	150,000	4,800	0,360	
	Итого:	590	23,110	14,610	62,850	478,400	0,497	0,359	164,500	129,500	11,120	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 550	82,099	87,661	340,840	2 470,350	1,428	1,076	209,750	703,345	31,961	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Ямбаева А. И.

День: 7
Неделя: 1
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	45	6,431	10,391	9,515	158,146	0,025	0,025	0,013	176,146	0,385	000000007 (№ 91)
255	Каша ячневая вязкая.	150	4,800	8,550	26,820	203,400	0,092	0,092	1,065	125,250	0,690	000000007 (№ 255)
	Итого:	395	16,231	23,341	68,035	547,546	0,176	0,116	2,778	464,396	2,375	
Обед												
106	Помидоры свежие порционно.	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000	8,400	0,540	000000007 (№ 106)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
147	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,700	2,850	18,825	11,250	0,105	0,105	8,250	15,250	0,950	000000007 (№ 147)
	Мясо для супа.	25	3,900	4,075		54,500	0,018			0,225	0,675	
376	Зразы из говядины с рисом паровые.	75	8,775	8,325	12,150	158,250	0,038	0,038		6,750	1,275	000000007 (№ 376)
423	Капуста тушеная.	180	6,660	6,480	7,020	113,400	0,072	0,072	30,600	109,800	1,800	000000007 (№ 423)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	905	32,535	22,930	137,975	785,850	0,442	0,485	56,350	227,325	9,185	
Полдник												
530	Блинчики с джемом.	75	5,500	5,636	26,000	176,818	0,064	0,064	2,318	95,909	0,591	000000007 (№ 530)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
	Итого:	275	7,000	6,936	41,900	257,818	0,104	0,104	3,618	222,909	0,991	
Ужин												
199	Овощное рагу с баклажанами.	180	3,600	9,900	15,300	173,700	0,108	0,108	10,557	51,570	1,530	000000007 (№ 199)
381	Шницель.	75	13,350	13,125	10,725	214,500	0,068	0,068		29,250	2,100	000000007 (№ 381)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
72	Салат картофельный.	50	0,950	2,700	6,700	55,000	0,050	0,050	6,100	7,000	0,400	000000007 (№ 72)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
	Итого:	595	25,040	26,905	93,725	730,100	0,362	0,482	86,657	123,820	7,640	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 350	86,026	84,612	348,835	2 411,315	1,156	1,259	150,663	1 254,450	20,370	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

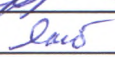
День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реу
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
96	Бутерброды с джемом	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
495	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
262	Каша молочная манная жидкая	210	6,510	8,453	32,645	233,121	0,084		1,145	201,779	0,315	000000007 (№ 262)
	Итого:	470	9,810	16,053	79,145	500,121	0,154	0,070	2,595	337,779	1,315	
Обед												
505	Кисель из плодов или ягод	200	0,100		31,600	131,400			1,200	6,480	0,160	000000007 (№ 505)
291	Макаронные изделия отварные	200	7,540	0,900	38,720	193,200	0,076	0,076	0,020	7,600	1,040	000000007 (№ 291)
	Мясо для супа	25	3,900	4,075		54,500	0,018			0,225	0,675	
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,750	4,975	7,775	83,000	0,060	0,060	18,475	34,000	0,800	000000007 (№ 142)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
116	Икра баклажанная	60	1,020	3,360	2,940	46,200	0,024	0,024	2,280	12,000	0,360	000000007 (№ 116)
381	Биточки	90	16,020	15,750	12,870	257,400	0,084			35,100	2,520	000000007 (№ 381)
	Итого:	940	38,670	30,140	144,405	1 014,350	0,415	0,314	21,975	124,405	7,940	
Полдник												
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,500	0,200	23,100	96,000	0,020	0,010	4,300	22,000	1,100	000000007 (№ 507)
560	Булочка "Нежная"	70	4,783	8,983	38,617	254,333	0,070	0,070		9,333	0,583	000000007 (№ 560)
	Итого:	270	5,283	9,183	61,717	350,333	0,090	0,080	4,300	31,333	1,683	
Ужин												
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
106	Огурцы свежие порциями	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	0,024	8,000	18,400	0,480	000000007 (№ 106)
205	Зразы картофельные с овощами	200	7,067	8,933	18,133	181,333	0,187	0,187	6,267	48,000	1,733	000000007 (№ 205)
493	Чай с сахаром	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
	Итого:	570	14,247	9,893	73,333	442,433	0,337	0,337	14,267	101,400	4,623	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	8,000	100,000	0,080	0,080	1,400	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	100,000	0,080	0,080	1,400	240,000	0,200	
	Итого:	2 450	73,810	70,269	366,600	2 407,238	1,076	0,881	44,536	834,917	15,762	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
472	Соус ягодный	25	0,103	0,025	16,323	66,000	0,003	0,003	1,390	5,175	0,108	000000007 (№ 472)
111	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,033	0,030		5,700	0,360	000000007 (№ 111)
497	Какао с молоком	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
313	Запеканка из творога	120	19,200	20,160	19,120	340,000	0,056	0,056	0,480	237,600	0,800	000000007 (№ 313)
	Итого:	375	26,553	25,455	82,563	670,600	0,152	0,089	3,570	411,475	2,568	
Обед												
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,200	2,950	14,700	94,250	0,120	0,120	11,075	16,250	1,100	000000007 (№ 149)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
106	Помидоры свежие порционно	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000	8,400	0,540	000000007 (№ 106)
169	Фрикадельки мясные	25	5,030	3,600	0,213	53,350	0,008	0,008	0,125	3,425	0,663	000000007 (№ 169)
512	Компот из кураги	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,300	7,420	19,000	196,000	0,142	0,092	7,300	37,000	1,300	000000007 (№ 340)
	Итого:	850	29,830	15,170	106,793	687,650	0,460	0,410	34,300	104,075	6,588	
Полдник												
112	Фрукты в ассортименте	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	0,039	13,000	20,800	2,860	000000007 (№ 112)
519	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
	Итого:	370	4,220	4,740	65,300	324,900	0,081	0,201	83,000	44,400	5,200	
Ужин												
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
423	Калуста тушеная	180	6,660	6,480	7,020	113,400	0,072	0,072	30,600	109,800	1,800	000000007 (№ 423)
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
50	Салат из свеклы	60	0,900	3,300	5,040	53,400	0,012	0,012	3,420	19,800	0,780	000000007 (№ 50)
404	Птица отварная	90	21,210	14,660	0,510	218,570	0,051	0,051	4,240	32,140	1,410	000000007 (№ 404)
494	Чай с лимоном	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
	Итого:	620	35,310	25,320	65,970	636,270	0,262	0,262	41,060	199,940	6,500	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 395	101,133	75,185	327,826	2 409,420	1,027	1,034	163,190	975,890	21,036	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет

Примерное двухнедельное циклическое меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный комплекс, мкг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
311	Омлет с капустой цветной.	150	11,850	15,600	4,200	204,000	0,090	0,090	9,000	111,000	2,550	000000007 (№ 311)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
	Итого:	400	17,050	39,100	32,600	528,000	0,163	0,130	10,300	245,330	2,980	
	Обед											
172	Клецки.	25	1,465	1,378	5,985	42,200	0,020	0,020	0,078	17,200	0,163	000000007 (№ 172)
114	Икра кабачковая.	60	0,780	2,940	3,000	41,400	0,018	0,018	4,680	15,600	0,420	000000007 (№ 114)
с130	Компот из груш.	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с130)
146	Суп картофельный с клецками.	250	1,200	2,600	8,775	63,250	0,063	0,063	5,750	10,750	0,600	000000007 (№ 146)
406	Плов из отварной птицы.	210	16,000	15,900	37,900	359,000	0,030	0,030	1,300	33,000	1,300	000000007 (№ 406)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
404	Мясо для супа (куры).	20	3,640	3,680		47,600	0,024	0,024		3,200	0,320	000000007 (№ 404)
	Итого:	880	39,185	35,338	124,020	871,480	0,315	0,313	15,008	122,970	5,668	
	Полдник											
563	Булочка ванильная.	70	5,483	5,600	39,550	231,000	0,070	0,070		10,500	0,583	000000007 (№ 563)
515	Молоко кипяченое.	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 515)
	Итого:	270	11,283	10,600	49,150	337,000	0,150	0,150	2,600	250,500	0,783	
	Ужин											
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	60	1,860	4,140	13,140	97,200	0,054		6,120	12,000	0,780	000000007 (№ 73)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
199	Овощное рагу с баклажанами	200	4,000	11,000	17,000	193,000	0,120	0,120	11,730	57,300	1,700	000000007 (№ 199)
346	Котлеты рыбные любительские.	90	10,980	3,240	5,580	95,400	0,064	0,064	0,900	33,300	0,720	000000007 (№ 346)
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	640	24,080	19,460	74,120	581,100	0,368	0,314	19,150	165,800	8,590	
	Сонник											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 370	96,818	108,998	287,090	2 407,580	1,068	0,979	48,318	1 000,600	18,201	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.
 Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет

Примерное двухнедельное циклическое меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
269	Каша «Янтарная»	200	8,340	12,640	38,800	302,400	0,186	0,186	2,960	165,400	1,780	000000007 (№ 269)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	55	7,860	12,700	11,630	193,290	0,030	0,030	0,016	215,290	0,470	000000007 (№ 91)
494	Чай с лимоном	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
	Итого:	455	16,300	25,340	65,630	556,690	0,216	0,216	5,776	394,890	2,650	
	Обед											
237	Гречка рассыпчатая	160	9,120	8,368	39,552	269,920	0,220	0,220		15,200	4,848	000000007 (№ 237)
507	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,500	0,200	23,100	96,000	0,020	0,010	4,300	22,000	1,100	000000007 (№ 507)
	Мясо для супа	20	3,120	3,260		43,600	0,014			0,180	0,540	
	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,750		3,150	15,300	0,060	0,045	150,000	4,800	0,360	
401	Печень тушенная в соусе.	90	11,970	6,930	4,950	129,600	0,171	0,171	9,000	22,500	4,320	000000007 (№ 401)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	5,000	10,650	95,000	0,048	0,048	10,300	34,500	1,200	000000007 (№ 128)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	895	35,625	24,838	131,902	898,070	0,687	0,648	173,600	128,180	14,753	
	Полдник											
112	Фрукты в ассортименте	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	0,039	13,000	20,800	2,860	000000007 (№ 112)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
505	Кисель из плодов или ягод	200	0,100		31,600	131,400			1,200	6,480	0,160	000000007 (№ 505)
	Итого:	370	3,620	4,440	74,100	359,300	0,071	0,071	14,200	38,880	3,860	
	Ужин											
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
106	Помидоры свежие порционно.	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000	8,400	0,540	000000007 (№ 106)
291	Макаронные изделия отварные.	160	6,032	0,720	30,976	154,560	0,060	0,060	0,016	6,080	0,832	000000007 (№ 291)
366	Бефстроганов	90	13,620	12,420	2,700	174,500	0,042	0,032	0,600	24,000	1,980	000000007 (№ 366)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	600	28,252	15,440	90,056	614,360	0,305	0,295	16,916	189,480	5,862	
	Сонник											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 500	89,017	74,558	368,888	2 518,420	1,351	1,302	211,752	967,430	27,305	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.
Медицинская сестра диетическая _____ / Янбева А. И.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет

Примерное двухнедельное цикличное меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
321	Сырники из творога запеченные.	120	19,200	14,800	24,800	308,800	0,072	0,072	0,320	164,000	0,800	000000007 (№ 321)
111	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,033	0,030		5,700	0,360	000000007 (№ 111)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
	Итого:	380	28,610	22,620	88,570	671,800	0,183	0,120	2,320	424,800	2,520	
Обед												
155	Суп с крупой	250	1,625	5,075	17,050	120,250	0,025	0,025	0,750	7,500	0,350	000000007 (№ 155)
429	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	0,135	0,013	5,100	39,000	1,050	000000007 (№ 429)
405	Курица в соусе с томатом	90	10,170	10,125	3,078	144,000	0,015	0,015	1,728	25,470	0,720	000000007 (№ 405)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
106	Огурцы свежие порциями	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	0,018	6,000	13,800	0,360	000000007 (№ 106)
404	Мясо для супа (куры)	20	3,640	3,680		47,600	0,024	0,024		3,200	0,320	000000007 (№ 404)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
	Итого:	885	27,705	26,620	108,578	787,900	0,371	0,249	14,378	127,970	5,785	
Полдник												
567	Булочка российская.	60	4,296	4,992	35,304	203,004	0,050	0,050		14,040	0,504	000000007 (№ 567)
515	Молоко кипяченое.	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 515)
	Итого:	260	10,096	9,992	44,904	309,004	0,130	0,130	2,600	254,040	0,704	
Ужин												
493	Чай с сахаром	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
368	Гуляш из говядины(с соусом).	75	11,000	12,100	2,750	164,000	0,040	0,040	0,800	11,500	1,650	000000007 (№ 368)
114	Икра кабачковая	60	0,780	2,940	3,000	41,400	0,018	0,018	4,680	15,600	0,420	000000007 (№ 114)
415	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,027	0,027		4,800	0,510	000000007 (№ 415)
	Итого:	575	21,860	21,965	91,350	653,450	0,211	0,211	5,480	66,900	4,990	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 280	93,491	85,697	340,602	2 512,154	0,968	0,783	26,038	1 089,710	14,179	

Шеф-повар / Салахутдинова Д. М.
Медицинская сестра диетическая / Ямбаева А. И.

День: 6
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
255	Каша ячневая вязкая	200	6,400	11,400	35,760	271,200	0,122	0,122	1,420	167,000	0,920	000000007 (№ 255)
91	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,431	10,391	9,515	158,146	0,025	0,025	0,013	176,146	0,385	000000007 (№ 91)
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
	Итого:	445	16,031	24,491	61,175	508,346	0,187	0,187	2,733	469,146	1,405	
Обед												
116	Икра баклажанная	60	1,020	3,360	2,940	46,200	0,024	0,024	2,280	12,000	0,360	000000007 (№ 116)
291	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,810	34,848	173,880	0,068	0,068	0,018	6,840	0,936	000000007 (№ 291)
	Мясо для супа	20	3,120	3,260		43,600	0,014			0,180	0,540	
519	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
389	Тефтели из говядины паровые	90	12,420	11,430	7,830	183,600	0,054	0,090	2,250	17,100	1,980	000000007 (№ 389)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
131	Свекольник	250	2,175	4,450	12,025	97,000	0,065	0,065	9,175	37,750	1,525	000000007 (№ 131)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	915	34,561	24,690	130,943	889,930	0,389	0,531	83,723	114,870	9,226	
Полдник												
579	Коржик молочный	60	4,100	7,300	39,300	239,000	0,050	0,050		15,000	0,500	000000007 (№ 579)
112	Фрукты в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,045	15,000	24,000	3,300	000000007 (№ 112)
512	Компот из кураги	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
	Итого:	410	5,000	7,900	74,100	390,500	0,095	0,095	15,800	49,000	4,400	
Ужин												
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,550	4,500	4,050	91,800	0,054	0,018	3,024	22,500	0,513	000000007 (№ 343)
	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,750		3,150	15,300	0,060	0,045	150,000	4,800	0,360	
428	Картофель жаренный из отварного	150	3,600	14,250	22,800	234,083	0,183		26,250	18,000	1,350	000000007 (№ 428)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	Итого:	590	20,140	19,830	68,400	536,683	0,428	0,194	179,674	108,500	7,613	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 540	80,952	81,411	341,818	2 415,460	1,171	1,078	283,190	957,516	22,824	

Шеф-повар Саяхутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.

День: 7
Неделя: 2
Сезон: Лето
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Сб. рец., №рецип
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	ж	Са	Fe	
Завтрак													
300	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		9,000	1,000		000000007 (№ 300)
96	Бутерброды с джемом	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150		0,600		000000007 (№ 96)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400		39,200	3,280	000000007 (№ 492)
266	Каша геркулес молочная	200	7,160	9,400	28,800	228,400	0,168		1,540		156,800	1,240	000000007 (№ 266)
	Итого:	500	14,860	20,500	59,900	483,000	0,232	0,051	2,090		227,000	6,120	
Обед													
364	Азу	200	16,310	17,480	20,800	306,000	0,166	0,166	8,860		29,540	3,380	000000007 (№ 364)
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,675	4,400	15,275	115,500	0,110	0,110	15,700		49,750	1,450	000000007 (№ 143)
106	Помидоры свежие порционно	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000		8,400	0,540	000000007 (№ 106)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072			14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082			15,000	0,825	000000007 (№ 108)
	Мясо для супа	25	3,900	4,075		54,500	0,018				0,225	0,675	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500		57,900	1,560	000000007 (№ 508)
	Итого:	850	34,385	27,155	136,055	924,450	0,504	0,546	42,060		174,815	9,990	
Полдник													
495	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300		127,000	0,400	000000007 (№ 495)
536	Оладьи с маслом	100	7,500	12,625	38,690	298,125	0,106	0,106	0,688		74,375	0,750	000000007 (№ 536)
	Итого:	300	9,000	13,925	54,590	379,125	0,146	0,146	1,988		201,375	1,150	
Ужин													
196	Рагу из овощей с кабачками	200	3,700	10,700	16,800	178,000	0,090	0,090	14,200		51,000	1,100	000000007 (№ 196)
106	Огурцы свежие порциями	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	0,018	6,000		13,800	0,360	000000007 (№ 106)
с133	Напиток лимонный	200	0,150		19,280	78,750	0,010		9,750		6,000		(№ с133)
399	Оладьи из печени по-купецки	90	15,570	10,530	10,620	199,800	0,023	0,023	6,480		19,800	4,680	000000007 (№ 399)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,072	0,072			14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055			10,000	0,550	000000007 (№ 108)
	Итого:	640	26,340	22,170	86,400	654,850	0,267	0,257	36,430		114,600	8,250	
Сонник													
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260		216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260		216,000	0,180	
	Итого:	2 470	89,805	88,250	344,145	2 531,425	1,221	1,072	83,828		933,790	25,690	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.
Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.