ПРОЕКТ
специализированного меню на 2020-2021 учебный год

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак							
№204\05	**Картофель отварной**	**180**	**3,80**	**8,52**	**32,68**	**219,17**	Ca 14,0, Fe 0,56 B1 0, 17 B2 03 C 13,45
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	**Биточки рыбные припущенные**	**100**	**13,81**	**2,57**	**9,05**	**114,57**	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	минтай	123	75				
	яйцо	1\8 шт.	5				
	Масло растительное	2	2				
Промыш.	**Чай без сахаром**	**200**	**0,2**	**0**	**14,0**	**56,0**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**21,68**	**11,72**	**76,0**	**492,44**	
День второй							
Завтрак							
	Овощи свежие порционные	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	**Капуста тушеная**	**180**	**4,72**	**5,87**	**24,23**	**157,04**	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04 B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
ТТК	**Котлета припущенная «Детская»**	**80**	**14,78**	**12,50**	**14,78**	**257,24**	B10,11,C0,12,Ca11,10,P71,34, .Fe0,79
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	11	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	8	8				
№241\05	**Компот из сухофруктов без сахара**	**200**	**1,6**	**0**	**28,4**	**120,0**	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4
	сухофрукты	15	20,5*				

Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**25,77**	**19,10**	**91,08**	**650,98**	
День третий							
Завтрак							
№42\05	**Сыр не жирных сортов (Адыгейский)**	**20**	**3,96**	**3,96**	**0,3**	**52,8**	Ca 14,0, Fe 0,12 , B1 0,008 B2 0,06, C 0,04
	сыр	17	15				
Табл.стр.162\05	**Каша молочная гречневая с маслом**	**200\5**	**4,40**	**16,40**	**42,0**	**344,0**	
	молоко	82	82				
	греча	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	**Молоко заварное**	**200**	**3,8**	**4,2**	**5,80**	**76,20**	Ca 66, Fe 0,8 , B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	2	2				
	молоко	150	150				
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
Промыш.	**Фрукты свежие (апельсины)**	**155**	**0,62**	**0,31**	**12,55**	**62,01**	Ca 68, Fe 0,6 , B1 0,08 B2 0,06, C 120
	Итого за завтрак		**16,65**	**25,50**	**106,42**	**637,71**	
Четвертый день							
Завтрак							
	Овощи свежие порционные	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№31\05	**Рагу овощное «Детское»**	**180**	**4,14**	**8,28**	**22,70**	**174,23**	Ca 68,46 Fe 01,44, B1 0,09 B2 0,09, C 14,41
	картофель	90	65				
	морковь	54	43				
	Капуста свежая	110	86				
	Лук репчатый	18	16				
	Молоко	29	29				
	Масло растительное	7	7				
	Куры отварные	**75**	**16,99**	**12,78**	**0**	**168,42**	Ca 24,81 Fe 1,20, B1 0,03 B2 0,09, C 1,05
	куры	112	106				
Промыш.	**Компот из сухофруктов**	**200**	**1,6**	**0**	**28,4**	**120,0**	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак:		**27,40**	**21,79**	**74,77**	**579,35**	
Пятый день							
Завтрак							
	Овощи свежие порционные	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№47\05	**Суфле «Золотая рыбка»**	**150**	**20,55**	**17,56**	**14,36**	**297,29**	Ca 166,11 Fe 1,48, B1 0,123 B2 0,24, C 2,80

	Рыба минтай	129	90				
	Крупа рисовая	16,5	30				
	яйца	1\7 шт.	40				
	Масло сливочное	15	15				
	Лук репчатый	18	15				
	молоко	15	15				
	Масло растительное	3	3				
№234,264\05	**Чай без сахара**	**200**	**0,2**	**0**	**14,0**	**56,0**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
Промыш.	**Печенье галетное (типа Мария)**	**20 \2 шт.**	**1,8**	**2,0**	**13,68**	**80,0**	Ca 0, Fe 0 , B1 0 B2 0 , C 0
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак:		**27,22**	**20,29**	**65,71**	**531,99**	
День шестой							
Завтрак							
№42\05	**Сыр не жирных сортов (Адыгейский)**	**20**	**3,96**	**3,96**	**0,3**	**52,8**	Ca 14,0, Fe 0,12 , B1 0,008 B2 0,06, C 0
	сыр	17	15				
№421\05	**Каша гречневая рассыпчатая с луком**	**190**	**10,42**	**11,02**	**44,38**	**318,90**	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	80	80				
	Масло растительное	11	11				
	Лук репчатый	48	38				
№234,264\05	**Чай с молоком без сахара**	**200**	**3,8**	**4,2**	**5,80**	**76,20**	Ca 66, Fe 0,8 , B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	1	1				
Промыш.	**Фрукты свежие (яблоко зелёное)**	**155**	**0,62**	**0,31**	**12,55**	**62,01**	
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**22,67**	**20,12**	**83,30**	**612,61**	
День седьмой							
Завтрак							
	Овощи свежие порционные	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	**Капуста тушеная**	**180**	**4,72**	**5,87**	**24,23**	**157,04**	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04 B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№178\05	**Котлета Домашняя**	**65**	**15,71**	**15,71**	**5,10**	**223,56**	B10,11,C0,12,Ca11,10,P71,34, .Fe0,79
	Говядина	41	31				

	Свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйцо	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	2	2				
	Компот из сухофруктов без сахара	**200**	**1,6**	**0**	**28,4**	**120,0**	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4
	сухофрукты	15	20,5*				
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**26,70**	**22,31**	**81,40**	**617,30**	
			День восьмой				
			Завтрак				
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
Табл.стр.162\05	**Каша молочная пшённая**	**200**	**8,60**	**13,80**	**49,60**	**366,0**	Ca 148,0, Fe 1,6 , B1 0,2 B2 0,2, C 4,2
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
№347\05	**Молоко заварное**	**200**	**3,8**	**4,2**	**5,80**	**76,20**	Ca 66, Fe 0,8 , B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	2	2				
	молоко	150	150				
Промыш.	**Фрукты свежие (мандарины)**	**200**	**1,80**	**0,4**	**16,2**	**86,0**	Ca 68, Fe 0,6 , B1 0,08 B2 0,06, C 120
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**22,54**	**23,08**	**92,12**	**686,16**	
			День девятый				
			Завтрак				
	Запеканка творожная со сметаной	**170**	**23,80**	**13,60**	**27,21**	**326,53**	Ca 224,48, Fe 1,02 , B1 0,13 B2 0,42, C 0,51
	творог						
	Мука пшеничная						
	сахар						
	яйца						
	Масло сливочное						
	сметана						
	Компот из сухофруктов	**200**	**1,6**	**0**	**28,4**	**120,0**	Ca 25,20 Fe 0,6, B1 0,06 B2 0,02, C 0,4
	Сухофрукты	**15**	**20,5**				
Промыш.	**Печенье галетное (типа Мария)**	**20 \2 шт.**	**1,8**	**2,0**	**13,68**	**80,0**	Ca 0, Fe 0 , B1 0 B2 0 , C 0
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**31,07**	**16,23**	**89,56**	**629,23**	
			День десятый				
			Завтрак				
	Овощи свежие порционные	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25

Табл.	**Каша перловая рассыпчатая**	**180**	**5,22**	**6,30**	**41,26**	**243,24**	Ca 34,23 Fe 0,1,08, B1 0,05 B2 0,03, C 0
	Крупа перловая						
	Масло сливочное						
№58\05	**Фрикадельки куриные**	**100**	**14,4**	**15,3**	**7,0**	**223,0**	Ca 37, Fe 0,1,1, B1 0,06 B2 0,07, C 0,4
	куры	180	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
№233\05	**Чай с молоком**	**200**	**3,8**	**4,2**	**5,80**	**76,20**	Ca 66, Fe 0,8 , B1 0,02 B2 0,08, C 0,6
	Чай заварка	3	3				
	молоко	100	100				
Промыш.	**Хлеб зерновой (ржаной)**	**45**	**3,87**	**0,63**	**20,27**	**102,70**	Ca 15,31, Fe 1,44 , B1 0,09 B2 0,04, C 0
	Итого за завтрак		**28,09**	**26,53**	**77,73**	**659,14**	
	Итого за 10 дней		**24,97**	**20,66**	**83,80**	**609,69**	