

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 30

Войтуль Н Л

2024 г.

Сезон: *весенний*

Возрастная категория: с 7-11 лет

Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 марта 2024 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	20,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			15,81	9,46	59,32	443,00	0,09	0,27	4,08	0,58	181,06	61,11	183,88	2,67
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсина	ТПК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			27,36	34,15	91,05	744	0,20	0,40	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:			5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
Итого всего			48,37	52,39	200,57	1503	0,29	0,87	105,90	5,74	328,53	171,89	549,77	9,91
Второй день (вторник)														
завтрак														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			16,95	12,40	70,70	603	0,10	1,21	1,28	1,21	237,08	63,52	183,04	3,53
обед														
Блюдо из свинош	ТПК	60	0,82	5,07	6,52	76	0,56	0,03	7,77	0,72	15,83	11,12	24,55	0,46

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлета домашняя с соусом	271**	90	12,56	14,2	8,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			28,45	32,61	99,08	842	0,68	0,24	23,98	6,31	113,30	189,91	381,75	8,95
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
ИТОГО:			5,36	11,34	50,40	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего			50,76	56,35	220,18	1822	1,49	1,54	26,44	8,62	412,00	289,22	650,17	13,97
Третий день (среда)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	2,10	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. манная с маслом	302*	235/5	7	7,7	26	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			13,45	12,15	67,11	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/200/5	2,72	8,2	5,6	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Биточки рыбные с соусом	388*	90	17,3	16,12	2,6	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			27,12	33,52	84,50	724	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Яблоко с перцем		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			7,40	2,40	66,80	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего			47,97	48,07	218,41	1543	0,97	0,68	73,64	6,43	450,32	171,17	672,77	10,95
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															ы	
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95		
Котлета домашняя с соусом	271**	90	12,56	14,2	8,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			28,45	32,61	99,08	842	0,68	0,24	23,98	6,31	113,30	189,91	381,75	8,95		
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
ИТОГО:			5,36	11,34	50,40	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49		
всего			50,76	56,35	220,18	1822	1,49	1,54	26,44	8,62	412,00	289,22	650,17	13,97		
Третий день (среда)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	2,10	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша молоч. манная с маслом	302*	235/5	7	7,7	26	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			13,45	12,15	67,11	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93		
обед																
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35		
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/200/5	2,72	8,2	5,6	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81		
Биточки рыбные с соусом	388*	90	17,3	16,12	2,6	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69		
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17		
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			27,12	33,52	84,50	724	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92		
полдник																
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
Яблочи со персиком		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	0,2		
ИТОГО:			7,40	2,40	66,80	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10		
всего			47,97	48,07	218,41	1543	0,37	0,68	73,64	6,43	450,32	171,17	672,77	10,95		
Четвертый день (четверг)																
завтрак																
Макароны с сыром	333*	250	19,6	1,4	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			17,47	18,40	64,80	611,00	0,11	1,27	1,28	0,58	234,01	100,87	181,10	2,76
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*	90	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			26,40	30,01	85,77	812	1,35	0,21	17,57	7,44	111,78	94,55	279,32	4,97
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
Итого:			4,68	3,48	55,30	321	0,09	0,12	93,76	1,04	75,80	30,10	73,10	2,11
всево			48,55	51,89	205,87	1744	1,55	1,60	112,61	9,06	421,59	225,52	533,52	11,32
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	2,10	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. манная с маслом	302*	235/5	11	7,7	26	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			17,45	12,15	67,11	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			27,36	34,15	95,07	744	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Софрулутвай		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,5

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															5,70	3,01
Итого:			50,51	49,31	218,78	1550	9,32	13,37	103,27	6,20	384,31	167,71	607,16	9,62		
Восьмой день (вторник)																
завтрак																
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	20,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			15,89	9,42	66,63	479	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34		
обед																
Винегрет овощной	ТПК	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46		
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95		
Шницель рубленый с соусом	268**	90	15,4	13,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,6	6,8	20,6	154	0	0,04	0	0,53	4,13	18	55,6	0,4		
Напиток Свежесть	ТПК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого:			24,05	31,67	90,05	770	0,63	0,24	17,58	6,38	112,46	75,77	252,12	5,19		
полдник																
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
Итого:			8,86	7,74	62,40	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10		
Итого:			48,80	48,83	219,08	1641	0,80	0,70	36,43	7,36	361,46	158,55	550,17	10,63		
Девятый день (среда)																
завтрак																
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			14,71	8,86	67,22	510,00	0,08	0,21	4,08	1,21	184,13	23,76	185,82	3,44		
обед																
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35		
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68		
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	15,8	15,6	8,9	201	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33		
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	33,07	95,63	1,17		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Жиры	Углевод
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	11,4	52,2	2,24			
Итого:			27,20	30,00	92,90	720,00	0,18	0,30	58,02	6,56	179,74	82,74	6,03			
полдник																
Кекс		60	4,5	14,4	35,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	1,1			
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	0,14			
Итого:			4,70	14,44	61,13	364,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	1,24			
Десятый день (четверг)			46,61	53,30	221,25	1594	0,33	0,69	76,20	8,54	524,33	135,96	10,71			
завтрак																
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	22,80	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	1,46			
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	0,90			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44			
Итого:			16,05	10,45	64,16	537	0,10	0,31	2,06	0,57	256,60	72,85	2,80			
обед																
Салат из свеклы отварной	52**	60	0,76	4,04	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93			
Суп картофельный рыбный	133*	200/10	5	2,8	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17			
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	90	12,1	18,4	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51			
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2			
Итого:			29,58	32,48	92,78	874	0,10	0,31	30,90	8,61	118,68	209,10	487,65			
полдник																
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92			
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4			
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5			
Итого:			5,06	8,78	66,90	352	0,08	0,14	90,40	0,82	104,67	31,59	83,82			
всево			50,69	51,71	223,84	1763	0,28	0,76	123,36	10,00	479,95	313,54	815,26			
Одинадцатый день (пятница)																
завтрак																
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3			
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00			
Итого:			23,75	14,55	73,01	555,00	0,08	0,30	1,28	1,03	194,91	75,12	174,54			
обед																
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	60	0,32	2,88	4,40	72,00	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe		
															Жиры	Углевод
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
Плов	265**	180	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1		
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			25,53	31,76	92,57	858,00	0,26	0,24	40,68	3,97	96,26	97,53	360,06	6,49		
полдник																
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
Итого:			5,70	3,01	62,80	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34		
всею			54,98	49,32	228,38	1710	9,34	0,78	121,97	6,23	343,57	209,75	604,30	11,00		
Двенадцатый день (суббота)																
завтрак																
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			15,31	14,82	68,63	554	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34		
обед																
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46		
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53		
Шницель рубленый с соусом	268**	90	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого:			26,96	32,80	89,27	817	0,63	0,25	17,17	6,66	129,36	60,69	228,52	5,79		
полдник																
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6		
Итого:			9,96	7,44	73,60	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50		
всею			52,23	55,06	231,50	1767	0,77	0,78	39,52	7,84	370,36	176,47	543,57	9,63		

При составлении меню использовались:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Экономист по ценам

Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.

