

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор школы № 30  
 "  Войтоль Н.Л.  
 " \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ООО "Кулинар-плюс"  
 Бенда Л.М.  
 30 августа 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное меню  
 для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

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		
															Итого:	Итого:
<b>Первый день (понедельник)</b>																
<b>завтрак</b>																
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	294	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		
<b>Итого:</b>			<b>15,81</b>	<b>9,46</b>	<b>59,32</b>	<b>470,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>4,08</b>	<b>0,58</b>	<b>181,06</b>	<b>61,11</b>	<b>183,88</b>	<b>2,67</b>		
<b>обед</b>																
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33		
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67		
Птица тушеная 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		
<b>Итого:</b>			<b>27,81</b>	<b>37,08</b>	<b>93,58</b>	<b>793</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>31,21</b>	<b>5,42</b>	<b>120,97</b>	<b>79,05</b>	<b>313,46</b>	<b>6,23</b>		
<b>полдник</b>																
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		
<b>Итого:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>		
<b>Итого: всего</b>			<b>48,87</b>	<b>55,32</b>	<b>203,10</b>	<b>1579</b>	<b>0,27</b>	<b>0,87</b>	<b>115,29</b>	<b>6,92</b>	<b>346,90</b>	<b>168,25</b>	<b>557,26</b>	<b>9,79</b>		
<b>Второй день (вторник)</b>																
<b>завтрак</b>																
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	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 молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90		
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		
<b>Итого:</b>			<b>16,05</b>	<b>10,45</b>	<b>69,36</b>	<b>537</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>1,93</b>	<b>1,21</b>	<b>241,33</b>	<b>29,92</b>	<b>229,28</b>	<b>3,43</b>		
<b>обед</b>																
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3		

Витамины и минеральные вещества

Пищевая ценность

Витамины и минеральные вещества

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	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
<b>Итого:</b>			<b>28,13</b>	<b>26,60</b>	<b>95,70</b>	<b>773</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>19,15</b>	<b>3,79</b>	<b>106,67</b>	<b>187,19</b>	<b>375,10</b>	<b>8,79</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>5,36</b>	<b>11,34</b>	<b>50,40</b>	<b>377</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>	<b>1,10</b>	<b>61,62</b>	<b>35,79</b>	<b>85,38</b>	<b>1,49</b>
<b>всего</b>			<b>49,54</b>	<b>48,39</b>	<b>215,46</b>	<b>1687</b>	<b>0,95</b>	<b>0,57</b>	<b>22,26</b>	<b>6,10</b>	<b>409,62</b>	<b>252,90</b>	<b>689,76</b>	<b>13,71</b>
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
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*	240	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
<b>Итого:</b>			<b>13,45</b>	<b>12,15</b>	<b>67,11</b>	<b>509,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>1,44</b>	<b>0,73</b>	<b>229,31</b>	<b>47,92</b>	<b>231,49</b>	<b>1,93</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
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 Цитрус	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
<b>Итого:</b>			<b>27,00</b>	<b>33,58</b>	<b>85,04</b>	<b>725</b>	<b>0,18</b>	<b>0,41</b>	<b>49,93</b>	<b>5,49</b>	<b>151,80</b>	<b>101,60</b>	<b>323,99</b>	<b>5,90</b>
<b>полдник</b>														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
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
<b>Итого:</b>			<b>8,00</b>	<b>2,20</b>	<b>60,00</b>	<b>284</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>90,13</b>	<b>0,55</b>	<b>120,58</b>	<b>41,83</b>	<b>166,04</b>	<b>1,91</b>
<b>всего</b>			<b>48,45</b>	<b>47,93</b>	<b>212,15</b>	<b>1518</b>	<b>0,43</b>	<b>0,79</b>	<b>141,50</b>	<b>6,77</b>	<b>501,69</b>	<b>191,35</b>	<b>721,52</b>	<b>9,74</b>
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное		20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	230	11,7	7,9	22,8	310	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	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



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,47</b>	<b>18,40</b>	<b>64,80</b>	<b>611,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>234,01</b>	<b>100,87</b>	<b>181,10</b>	<b>2,76</b>
<b>обед</b>														
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
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,50</b>	<b>30,03</b>	<b>83,20</b>	<b>785</b>	<b>0,65</b>	<b>0,20</b>	<b>23,17</b>	<b>6,35</b>	<b>86,26</b>	<b>75,47</b>	<b>253,64</b>	<b>4,44</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,68</b>	<b>3,48</b>	<b>55,30</b>	<b>321</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>93,76</b>	<b>1,04</b>	<b>75,80</b>	<b>30,10</b>	<b>73,10</b>	<b>2,11</b>
<b>Седьмой день (понедельник)</b>			<b>47,65</b>	<b>51,91</b>	<b>203,30</b>	<b>1717</b>	<b>0,85</b>	<b>1,59</b>	<b>118,21</b>	<b>7,97</b>	<b>396,07</b>	<b>206,44</b>	<b>507,84</b>	<b>11,32</b>
<b>завтрак</b>														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	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 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
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,65</b>	<b>8,85</b>	<b>67,01</b>	<b>508,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>1,28</b>	<b>1,21</b>	<b>181,33</b>	<b>22,92</b>	<b>184,28</b>	<b>3,40</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,81</b>	<b>37,08</b>	<b>97,60</b>	<b>793</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>31,21</b>	<b>5,42</b>	<b>120,97</b>	<b>79,05</b>	<b>313,46</b>	<b>6,23</b>
<b>полдник</b>														
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	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6

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
<b>Итого:</b>			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
<b>всего</b>			48,16	48,94	221,21	1598	9,26	0,88	112,50	7,86	354,70	139,07	567,44	10,97
<b>Восьмой день (вторник)</b>														
завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	294	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
<b>Итого:</b>			15,89	9,42	66,63	506	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
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	17,4	16,2	6,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
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
<b>Итого:</b>			26,94	37,96	92,57	780	0,16	0,20	13,15	3,67	135,23	79,68	261,75	5,78
<b>полдник</b>														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	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
<b>Итого:</b>			7,40	2,40	67,40	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
<b>всего</b>			50,23	49,78	226,60	1596	0,33	0,66	32,00	4,65	384,23	162,46	559,80	11,22
<b>Девятый день (среда)</b>														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	22,08	15,42	26,55	312	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
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
<b>Итого:</b>			26,29	15,98	65,77	488,00	0,08	0,11	4,08	0,68	132,11	43,76	179,03	1,86
<b>обед</b>														
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
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
Жаркое по-домашнему	259**	180	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
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
<b>Итого:</b>			<b>22,64</b>	<b>21,74</b>	<b>75,35</b>	<b>711</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>103</b>	<b>414</b>	<b>179</b>	<b>9</b>
<b>полдник</b>														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	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	5,06	0,14
<b>Итого:</b>			<b>4,12</b>	<b>8,20</b>	<b>61,89</b>	<b>335,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,10</b>	<b>0,77</b>	<b>160,46</b>	<b>29,46</b>	<b>213,56</b>	<b>1,24</b>
<b>всего</b>			<b>53,05</b>	<b>45,92</b>	<b>203,01</b>	<b>1534</b>	<b>0,44</b>	<b>31,18</b>	<b>39,37</b>	<b>3,30</b>	<b>395,64</b>	<b>487,33</b>	<b>571,52</b>	<b>11,88</b>
<b>Десятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	250	10,50	8,30	22,80	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	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	53,24	0,90
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
<b>Итого:</b>			<b>16,05</b>	<b>10,45</b>	<b>64,16</b>	<b>537</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>2,06</b>	<b>0,57</b>	<b>256,60</b>	<b>72,85</b>	<b>243,79</b>	<b>2,80</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
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	1,01
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	1,12
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	4,65
Напиток Цитрус	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
<b>Итого:</b>			<b>29,71</b>	<b>31,47</b>	<b>94,31</b>	<b>833</b>	<b>0,10</b>	<b>0,35</b>	<b>28,94</b>	<b>6,06</b>	<b>135,20</b>	<b>214,22</b>	<b>505,99</b>	<b>10,01</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	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	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого:</b>			<b>5,12</b>	<b>8,78</b>	<b>56,40</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>
<b>всего</b>			<b>50,88</b>	<b>50,70</b>	<b>214,87</b>	<b>1686</b>	<b>0,20</b>	<b>0,86</b>	<b>111,00</b>	<b>7,55</b>	<b>436,67</b>	<b>315,16</b>	<b>809,70</b>	<b>13,70</b>
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
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 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
<b>Итого:</b>			<b>23,75</b>	<b>14,55</b>	<b>73,01</b>	<b>555,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>194,91</b>	<b>75,12</b>	<b>174,54</b>	<b>3,17</b>
<b>обед</b>														
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	0,71

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
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,97</b>	<b>32,92</b>	<b>92,76</b>	<b>889,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>30,60</b>	<b>6,73</b>	<b>89,88</b>	<b>100,13</b>	<b>363,44</b>	<b>6,85</b>
<b>полдник</b>														
Кекс		60	4,5	14,4	35,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	27	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,86</b>	<b>14,40</b>	<b>62,40</b>	<b>392</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,90</b>	<b>0,83</b>	<b>168,90</b>	<b>35,00</b>	<b>234,30</b>	<b>1,76</b>
<b>всево</b>			<b>54,58</b>	<b>61,87</b>	<b>228,17</b>	<b>1836</b>	<b>0,41</b>	<b>0,76</b>	<b>32,78</b>	<b>8,59</b>	<b>453,69</b>	<b>210,25</b>	<b>772,28</b>	<b>11,78</b>
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,31</b>	<b>14,82</b>	<b>68,63</b>	<b>554</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>2,22</b>	<b>0,63</b>	<b>179,14</b>	<b>59,85</b>	<b>181,31</b>	<b>2,34</b>
<b>обед</b>														
Салат Бурячок		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
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,96</b>	<b>32,80</b>	<b>89,27</b>	<b>817</b>	<b>0,63</b>	<b>0,25</b>	<b>17,17</b>	<b>6,66</b>	<b>129,36</b>	<b>60,69</b>	<b>228,52</b>	<b>5,79</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,96</b>	<b>7,44</b>	<b>73,60</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>20,13</b>	<b>0,55</b>	<b>61,86</b>	<b>55,93</b>	<b>133,74</b>	<b>1,50</b>
<b>всево</b>			<b>52,23</b>	<b>55,06</b>	<b>231,50</b>	<b>1767</b>	<b>0,77</b>	<b>0,78</b>	<b>39,52</b>	<b>7,84</b>	<b>370,36</b>	<b>176,47</b>	<b>543,57</b>	<b>9,63</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.

Экономист по ценам