

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 30

Войтоль Н.Л. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ: Директор ООО "Кулинар-плюс" Бегда Л.М. 1 ноября 2024 г.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 лет

Table with columns: Наименование блюда, номер по СР, выход (гр), Пищевая ценность (Белки, Жиры, Углеводы), Калл, Витамины и минеральные вещества (A, B, C, E, Ca, Mg, P, Fe), Итого: всего.

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		
															22,50	13,56
Яйцо вареное		40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46		
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			22,50	13,56	67,52	596	0,24	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92		
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			27,83	34,79	104,72	914	1,02	0,35	39,19	10,10	163,16	86,80	347,18	7,10		
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62		
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
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		
Итого:			2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96		
Итого:			53,31	58,47	220,09	1835	1,31	0,70	73,44	11,02	449,51	351,75	649,20	15,98		
Пятый день (пятница)																
завтрак																
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Макаронны с сыром	333*	250	19,6	10	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		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			26,68	25,02	96,13	780	0,08	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02		
обед																
Салат из белокачанной капусты с огурцами																
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Жаркое по-домашнему	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Напиток из сухофруктов	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Хлеб ржаной	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Итого:			23,62	34,41	91,30	904	0,29	20,50	16,30	4,17	165,29	468,28	176,95	10,91		
полдник																
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1		

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			
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ИТОГО:			4,84	2,06	61,40	407	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97			
Шестой день (суббота)			55,14	61,49	248,83	2091	0,43	20,99	19,52	6,09	522,63	575,44	15,90				
завтрак																	
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30			
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55			
ИТОГО:			19,46	22,80	91,60	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17			
обед																	
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77			
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30			
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61			
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67			
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,74			
ИТОГО:			28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76			
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			
Седьмой день (понедельник)			53,13	60,24	235,88	2036	1,21	1,75	139,25	11,02	437,79	228,14	563,15	11,04			
завтрак																	
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00			
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55			
ИТОГО:			20,84	17,95	80,11	672	0,15	0,23	1,63	1,32	238,33	209,32	244,78	6,51			
обед																	
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55			
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08			
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03			

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
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			29,98	41,19	105,67	918	0,22	0,64	39,92	6,79	149,82	95,81	365,09	7,13	
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	
Итого:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34	
Восьмой день (вторник)	всего		56,52	62,15	242,38	1887	9,37	1,11	121,56	9,34	440,55	342,23	679,57	14,98	
завтрак															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай охлажденный с плодово-ягодным 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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого:			19,48	23,32	85,33	733	0,08	0,31	2,35	0,73	201,28	66,89	207,11	2,62	
обед															
Салат из моркови с яблоками	59**	100	0,86	5,22	7,87	82,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Напиток из сухофруктов	ТПК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			31,56	37,77	102,42	976	0,21	0,30	28,60	6,38	184,88	99,63	314,03	6,50	
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	
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:			7,40	2,40	67,40	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10	
всего			58,44	63,49	255,15	2019	0,37	0,80	47,58	7,46	456,02	189,45	637,88	12,22	
Девятый день (среда)															
завтрак															
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. рисовая с маслом	302*	270	22,08	15,42	26,55	335	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	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность углевод				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеб	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
ИТОГО:			4,84	2,06	61,40	407	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97		
Шестой день (суббота)	ВСЕГО		55,14	61,49	248,83	2091	0,43	20,99	19,52	6,09	522,63	575,44	576,55	15,90		
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			19,46	22,80	91,60	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17		
обед																
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76		
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		
ВСЕГО			53,13	60,24	235,88	2036	1,21	1,75	199,25	11,02	487,79	228,14	563,15	11,04		
Седьмой день (понедельник)																
завтрак																
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			20,84	17,95	80,11	672	0,15	0,23	1,63	1,32	238,33	209,32	244,78	6,51		
обед																
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08		
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		

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		
															выход	Жиры
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Компот из апельсина	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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			29,98	41,19	105,67	918	0,22	0,64	39,92	6,79	149,82	95,81	365,09	7,13		
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		
Итого:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34		
Восьмой день (вторник)	всего		56,52	62,15	242,38	1887	9,37	1,11	121,56	9,34	440,55	342,23	679,57	14,98		
завтрак																
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46		
Чай охлажденный с плодово-ягодным 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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			19,48	23,32	85,33	733	0,08	0,31	2,35	0,73	201,28	66,89	207,11	2,62		
обед																
Салат из моркови с яблоками	59**	100	0,86	5,22	7,87	82,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Шницель рубленый с соусом	268**	100	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			31,56	37,77	102,42	976	0,21	0,30	28,60	6,38	184,88	99,63	314,03	6,50		
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		
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:			7,40	2,40	67,40	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10		
всего			58,44	63,49	255,15	2019	0,37	0,80	47,58	7,46	456,02	189,45	637,88	12,22		
Девятый день (среда)																
завтрак																
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. рисовая с маслом	302*	270	22,08	15,42	26,55	335	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		

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		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			29,63	18,38	70,72	566	0,12	0,13	4,26	0,79	161,61	137,66	212,53	3,47		
обед																
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58		
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66		
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			25,93	33,68	102,06	827,00	0,16	0,58	84,20	8,18	192,27	98,43	311,99	5,90		
полдник																
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		
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		
ИТОГО:			4,52	11,38	49,13	354,00	0,02	0,08	13,58	0,04	37,18	17,65	61,24	0,93		
всего			60,08	63,44	221,91	1746,50	0,30	0,79	102,04	9,01	391,06	253,74	585,76	10,30		
Десятый день (четверг)																
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			19,14	15,45	88,26	629	0,14	0,33	9,93	1,09	248,26	73,67	247,84	3,07		
обед																
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картофельный рыбный	97**	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31		
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			35,51	36,35	103,87	968	0,12	0,52	41,32	7,82	170,52	259,88	605,23	11,66		
полдник																
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	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
ИТОГО:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89		
всего			59,77	60,58	242,33	1913	0,26	1,05	131,25	9,83	463,65	361,64	912,99	15,62		

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	
Одинадцатый день (пятница)																
завтрак																
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макаронны 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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			26,54	29,05	88,61	742	0,08	0,32	1,28	1,14	198,71	76,58	183,89	3,31		
обед																
Салат Новинка	ТТК	100	1,1	5	5	70	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5		
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Плов	265**	200	20,7	18,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34		
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	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:			28,88	31,77	105,37	904	0,29	0,36	17,88	3,22	96,13	113,76	344,70	7,08		
полдник																
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1		
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
ИТОГО:			4,84	10,60	61,40	407	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97		
Итого: всего			60,26	71,42	255,38	2053	0,43	0,85	20,16	5,09	452,59	221,34	745,33	17,36		
Двенадцатый день (суббота)																
завтрак																
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			21,50	23,92	81,73	718	0,16	0,29	2,57	0,74	236,14	246,25	241,81	5,45		
обед																
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			32,25	33,38	95,75	959	0,94	0,36	30,94	8,60	216,97	103,68	334,65	7,17		
полдник																

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		
															Выход	Жиры
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			29,63	18,38	70,72	566	0,12	0,13	4,26	0,79	161,61	137,66	212,53	3,47		
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58		
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66		
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			25,93	33,68	102,06	827,00	0,16	0,58	84,20	8,18	192,27	98,43	311,99	5,90		
полдник																
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		
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		
ИТОГО:			4,52	11,38	49,13	354,00	0,02	0,08	13,58	0,04	37,18	17,65	61,24	0,93		
Десятый день (четверг)			60,08	63,44	221,91	1746,50	0,30	0,79	102,04	9,01	391,06	253,74	585,76	10,30		
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша вязкая молочная из ржса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			19,14	15,45	88,26	629	0,14	0,33	9,93	1,09	248,26	73,67	247,84	3,07		
обед																
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картофельный рыбный	97**	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31		
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			35,51	36,35	103,87	968	0,12	0,52	41,32	7,82	170,52	259,88	605,23	11,66		
полдник																
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	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
ИТОГО:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89		
всего			59,77	60,58	242,33	1913	0,26	1,05	131,25	9,83	463,65	361,64	912,99	15,62		

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
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	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 ов. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
Итого:			9,96	7,44	83,50	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50
всего			63,71	64,74	260,98	2073	1,15	0,91	53,64	9,89	514,97	405,86	710,20	14,12

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.