

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 30

Войтюль Н.Л.

" " 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

" " 2021 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         | Углеводы     | Калл                            | A           | B           | C            | E           | Ca            | Mg           | P             | Fe          |             |             |             |
| <b>Первый день (понедельник)</b><br>завтрак |             |            |                  |              |              |                                 |             |             |              |             |               |              |               |             |             |             |             |
| Масло сливочное порциями                    | 97*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08         | 75,00                           | 0,10        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 1,20        | 0,04        | 1,90        | 0,02        |
| Каша молоч. пшеничная с маслом              | 302*        | 180/5      | 12,80            | 9,14         | 21,03        | 262,00                          | 0,08        | 0,17        | 1,18         | 0,77        | 168,08        | 12,92        | 150,04        | 2,09        | 0,87        | 0,44        | 0,44        |
| Чай с сахаром                               | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01        | 57,00                           | 0,00        | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 4,40         | 8,24          | 0,44        | 0,44        | 0,44        | 0,44        |
| Хлеб пшеничный                              |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44        | 96,00                           | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60         | 26,00         | 0,44        | 0,44        | 0,44        | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                               |             |            | <b>16,09</b>     | <b>17,78</b> | <b>55,56</b> | <b>490,00</b>                   | <b>0,18</b> | <b>0,21</b> | <b>1,28</b>  | <b>1,21</b> | <b>182,53</b> | <b>22,96</b> | <b>186,18</b> | <b>3,42</b> | <b>0,44</b> | <b>0,44</b> | <b>0,44</b> |
| <b>обед</b>                                 |             |            |                  |              |              |                                 |             |             |              |             |               |              |               |             |             |             |             |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками    | 46**        | 60         | 0,73             | 3,06         | 6,7          | 54                              | 0           | 0,2         | 10,12        | 1,38        | 20,1          | 9,6          | 17,6          | 0,59        | 0,59        | 0,59        | 0,59        |
| Суп картофельный с горохом                  | 139*        | 200        | 4,71             | 3,73         | 15,96        | 118                             | 0,05        | 0,19        | 9,2          | 0,21        | 30,72         | 27,9         | 70,66         | 1,67        | 1,67        | 1,67        | 1,67        |
| Птица тушенная в смет. соусе                | 493*        | 90(45/45)  | 10,85            | 18,82        | 2,03         | 131                             | 0,07        | 0,06        | 0,47         | 2,21        | 16,68         | 14,11        | 115,83        | 0,93        | 0,93        | 0,93        | 0,93        |
| Макаронные изделия отварные                 | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 35,52        | 211                             | 0,05        | 0,09        | 0            | 0,76        | 10,3          | 8,16         | 45,28         | 0,82        | 0,82        | 0,82        | 0,82        |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,88        | 116                             | 0           | 0           | 0,4          | 0           | 44,8          | 6            | 15,4          | 1,26        | 1,26        | 1,26        | 1,26        |
| Хлеб ржаной                                 |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6          | 126                             | 0           | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4         | 52,2          | 2,24        | 2,24        | 2,24        | 2,24        |
| <b>Итого:</b>                               |             |            | <b>24,87</b>     | <b>31,10</b> | <b>89,69</b> | <b>756,00</b>                   | <b>0,17</b> | <b>0,40</b> | <b>20,19</b> | <b>5,34</b> | <b>137,00</b> | <b>77,17</b> | <b>316,97</b> | <b>7,51</b> | <b>7,51</b> | <b>7,51</b> | <b>7,51</b> |

| 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 повидлом                  | 741*        | 75         | 4,62             | 2,38         | 28,08         | 235            | 0,09                            | 0,01        | 0,05         | 0,15         | 15,11         | 10,04         | 49,14         | 0,92         |
| 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>6,02</b>      | <b>2,58</b>  | <b>54,48</b>  | <b>355,00</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,13</b> | <b>80,05</b> | <b>0,55</b>  | <b>51,11</b>  | <b>32,04</b>  | <b>75,14</b>  | <b>1,52</b>  |
| <b>Всего</b>                         |             |            | <b>46,98</b>     | <b>51,36</b> | <b>139,73</b> | <b>1509,00</b> | <b>0,44</b>                     | <b>0,74</b> | <b>10,52</b> | <b>7,10</b>  | <b>370,64</b> | <b>132,17</b> | <b>578,29</b> | <b>12,95</b> |
| <b>Второй день (вторник)</b>         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| завтрак                              |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Сыр порциями                         | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90         | 0,00          | 36,00          | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05         | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |
| Каша молочная овсяная с маслом       | 302*        | 180/5      | 17,63            | 12,96        | 23,61         | 267,00         | 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         | 86,00          | 0,02                            | 0,02        | 0,75         | 0,00         | 65,25         | 11,40         | 53,24         | 0,90         |
| Хлеб пшеничный                       |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44         | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                        |             |            | <b>24,57</b>     | <b>18,85</b> | <b>60,41</b>  | <b>485,00</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,29</b> | <b>2,09</b>  | <b>0,63</b>  | <b>338,26</b> | <b>72,27</b>  | <b>281,34</b> | <b>2,77</b>  |
| <b>обед</b>                          |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Салат овощной с яблоками             | 56**        | 60         | 0,70             | 0,12         | 4,32          | 21,10          | 0,54                            | 0,03        | 7,80         | 2,72         | 16,90         | 11,14         | 24,70         | 0,46         |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132*        | 200/5      | 1,88             | 5,1          | 13,92         | 113            | 0,07                            | 0,07        | 13,44        | 0,17         | 23,1          | 21,8          | 55,31         | 0,81         |
| Тефтели рубленые с соусом            | 279**       | 90(50/40)  | 6,79             | 15,6         | 10,91         | 201            | 0,01                            | 0,05        | 1,86         | 4,25         | 16,35         | 6,76          | 35,53         | 0,33         |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 508*        | 150        | 8,76             | 6,62         | 43,08         | 271            | 0,05                            | 0,08        | 0            | 0,55         | 14,49         | 138,62        | 207,51        | 4,65         |
| Компот из ягод                       | ТТК         | 200        | 0,34             | 0,2          | 22            | 143            | 0                               | 0,05        | 3,16         | 0,17         | 16,7          | 7,78          | 7,04          | 0,88         |
| Хлеб ржаной                          |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78         | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>Итого:</b>                        |             |            | <b>21,29</b>     | <b>28,24</b> | <b>94,83</b>  | <b>875,10</b>  | <b>0,67</b>                     | <b>0,32</b> | <b>26,26</b> | <b>8,64</b>  | <b>101,94</b> | <b>197,50</b> | <b>382,29</b> | <b>9,37</b>  |
| <b>полдник</b>                       |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| Булочка творожная                    | 786*        | 50         | 6,65             | 1,8          | 5,95          | 148            | 0,01                            | 0,07        | 0,38         | 0            | 29,22         | 14,79         | 56,18         | 0,79         |
| Яблоки св. порциями                  |             | 150        | 0,6              | 0,6          | 14,7          | 68             | 0,05                            | 0,05        | 24,75        | 0,3          | 24            | 13,5          | 16,5          | 3,3          |
| Компот из кураги                     | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 30,96         | 123            | 0,7                             | 0,02        | 0,8          | 1,1          | 32,4          | 21            | 29,2          | 0,7          |
| <b>Итого:</b>                        |             |            | <b>8,29</b>      | <b>2,40</b>  | <b>51,61</b>  | <b>339,00</b>  | <b>0,76</b>                     | <b>0,14</b> | <b>25,93</b> | <b>1,40</b>  | <b>85,62</b>  | <b>49,29</b>  | <b>101,88</b> | <b>4,79</b>  |
| <b>Всего</b>                         |             |            | <b>54,15</b>     | <b>49,49</b> | <b>206,85</b> | <b>1699,10</b> | <b>1,58</b>                     | <b>0,75</b> | <b>54,28</b> | <b>10,67</b> | <b>525,82</b> | <b>319,06</b> | <b>765,51</b> | <b>16,43</b> |

| 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           |  |
| <b>Третий день (среда)</b>             |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Яйцо вареное                           |             | 1/2 шт     | 2,55             | 2,3          | 0,15          | 31,5           | 0,04                            | 0           | 0,18         | 0           | 27,5          | 92,5          | 27            | 1,5          |  |
| Каша молоч. рисовая с маслом           | 302*        | 180/5      | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 244            | 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         | 59,00          | 0,00                            | 0,00        | 2,90         | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          | 0,91         |  |
| Хлеб пшеничный                         |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |  |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>27,93</b>     | <b>18,12</b> | <b>61,36</b>  | <b>430,50</b>  | <b>0,12</b>                     | <b>0,11</b> | <b>4,26</b>  | <b>0,68</b> | <b>159,61</b> | <b>136,26</b> | <b>206,03</b> | <b>3,36</b>  |  |
| <b>обед</b>                            |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом   | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 5             | 52             | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         | 0,35         |  |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110*        | 200/5      | 1,47             | 4,67         | 7,31          | 89             | 0,09                            | 0,03        | 8,81         | 0,17        | 36,95         | 19,46         | 43,72         | 0,95         |  |
| Рыба припущенная с соусом              | 371*        | 90(50/40)  | 10,07            | 6,66         | 3,63          | 155            | 0,02                            | 0,02        | 1,19         | 1,43        | 34,75         | 23,2          | 159,11        | 0,77         |  |
| Гюре 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         |  |
| Компот из изюма                        | 638*        | 200        | 0,36             | 0            | 33,16         | 128            | 0                               | 0,05        | 0            | 0,1         | 16,4          | 8,4           | 25,8          | 0,66         |  |
| Хлеб ржаной                            |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |  |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>18,90</b>     | <b>20,53</b> | <b>71,70</b>  | <b>705,00</b>  | <b>0,20</b>                     | <b>0,31</b> | <b>51,12</b> | <b>3,87</b> | <b>168,20</b> | <b>103,75</b> | <b>395,01</b> | <b>6,14</b>  |  |
| <b>полдник</b>                         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Вагрушка 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          |  |
| Мандарины св. порциями                 |             | 60         | 0,48             | 0,18         | 4,86          | 24             | 0                               | 0,04        | 22,8         | 0,12        | 21            | 6,6           | 10,2          | 0,06         |  |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>8,94</b>      | <b>7,52</b>  | <b>67,36</b>  | <b>371,00</b>  | <b>0,05</b>                     | <b>0,20</b> | <b>22,93</b> | <b>0,27</b> | <b>74,86</b>  | <b>20,53</b>  | <b>115,94</b> | <b>0,96</b>  |  |
| <b>всего</b>                           |             |            | <b>55,77</b>     | <b>46,17</b> | <b>200,42</b> | <b>1506,50</b> | <b>0,37</b>                     | <b>0,62</b> | <b>78,31</b> | <b>4,82</b> | <b>402,67</b> | <b>260,54</b> | <b>716,98</b> | <b>10,46</b> |  |

| 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 |
|   |             |            |                  |              |               |                |             |              |                                 |             |               |               |              |    |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>           |             |            |                  |              |               |                |             |              |                                 |             |               |               |              |    |
| <b>завтрак</b>                            |             |            |                  |              |               |                |             |              |                                 |             |               |               |              |    |
| Масло сливочное порциями                  | 97*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 75,00          | 0,10        | 0,00         | 0,00                            | 1,20        | 0,04          | 1,90          | 0,02         |    |
| Каша молоч. гречневая с маслом            | 302*        | 180/5      | 12               | 9,2          | 27            | 224            | 0,08        | 0,26         | 1,18                            | 181,66      | 65,12         | 140,3         | 1,86         |    |
| Чай с фруктовым соком                     | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95             | 0           | 0            | 1,04                            | 6,13        | 3,98          | 7,21          | 0,58         |    |
| Хлеб пшеничный                            |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00        | 0,04         | 0,00                            | 8,00        | 5,60          | 26,00         | 0,44         |    |
| <b>Итого:</b>                             |             |            | <b>15,43</b>     | <b>17,81</b> | <b>69,05</b>  | <b>490,00</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,30</b>  | <b>2,22</b>                     | <b>1,08</b> | <b>74,74</b>  | <b>175,41</b> | <b>2,90</b>  |    |
| <b>обед</b>                               |             |            |                  |              |               |                |             |              |                                 |             |               |               |              |    |
| Салат из моркови с яблоками               | 59**        | 60         | 0,52             | 3,13         | 4,72          | 49             | 0,01        | 0,01         | 9,54                            | 1,38        | 9,86          | 17,99         | 0,33         |    |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 124*        | 200/5      | 1,46             | 4,75         | 6,22          | 79,00          | 0,08        | 0,04         | 14,64                           | 0,14        | 17,29         | 41,11         | 0,68         |    |
| Котлеты рубленые с соусом                 | 268**       | 90(50/40)  | 16,3             | 12,1         | 8,6           | 194            | 0           | 0,05         | 1                               | 2,08        | 7,39          | 50,15         | 0,48         |    |
| Рис отварной                              | 511*        | 150        | 3,81             | 6,11         | 21            | 228            | 0,07        | 0,04         | 0                               | 0,44        | 27,03         | 82,28         | 0,55         |    |
| Компот из св. плодов                      | 631*        | 200        | 0,16             | 0,16         | 17,87         | 109            | 0,01        | 0,01         | 6,6                             | 0,08        | 3,6           | 4,4           | 0,95         |    |
| Хлеб ржаной                               |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0           | 0,04         | 0                               | 0,78        | 11,4          | 52,2          | 2,24         |    |
| <b>Итого:</b>                             |             |            | <b>25,07</b>     | <b>26,85</b> | <b>59,01</b>  | <b>785,00</b>  | <b>0,29</b> | <b>12,78</b> | <b>26,19</b>                    | <b>2,52</b> | <b>91,09</b>  | <b>249,26</b> | <b>7,26</b>  |    |
| <b>полдник</b>                            |             |            |                  |              |               |                |             |              |                                 |             |               |               |              |    |
| Вафли                                     |             | 40         | 2,38             | 9,68         | 18,64         | 180            | 0,008       | 0            | 0                               | 0           | 0             | 25,13         | 0,62         |    |
| Бананы св. порциями                       |             | 100        | 1,5              | 0,05         | 21            | 96             | 0           | 0,04         | 10                              | 0,4         | 42            | 28            | 0,6          |    |
| Напиток апельсиновый                      | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100            | 0,01        | 0,01         | 13,2                            | 0,04        | 2,86          | 5,06          | 0,14         |    |
| <b>Итого:</b>                             |             |            | <b>4,08</b>      | <b>9,77</b>  | <b>65,37</b>  | <b>376,00</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,05</b>  | <b>23,20</b>                    | <b>0,44</b> | <b>44,86</b>  | <b>58,19</b>  | <b>1,36</b>  |    |
| <b>всего</b>                              |             |            | <b>44,58</b>     | <b>54,43</b> | <b>193,43</b> | <b>1651,00</b> | <b>0,49</b> | <b>13,13</b> | <b>51,61</b>                    | <b>4,04</b> | <b>210,69</b> | <b>462,86</b> | <b>11,52</b> |    |

| 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           |  |  |  |  |
|                                 |             |            |                  |              |               |                |             |                                 |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |
| Пятый день (пятница)            |             |            |                  |              |               |                |             |                                 |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |
| завтрак                         |             |            |                  |              |               |                |             |                                 |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |
| Сыр порциями                    | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90         | 0,00          | 36,00          | 0,04        | 0,00                            | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |  |  |  |  |
| Каша молоч. пшениная с маслом   | 302*        | 180/5      | 17,63            | 12,96        | 23,61         | 267            | 0,09        | 0,23                            | 1,18         | 0,14        | 145,01        | 50,27         | 168,1         | 1,32         |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком      | 692*        | 200        | 2,5              | 3,6          | 28,7          | 152            | 0,02        | 1                               | 0,1          | 0           | 61            | 45            | 7             | 1            |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный                  |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00        | 0,04                            | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                   |             |            | <b>25,47</b>     | <b>20,80</b> | <b>71,75</b>  | <b>551,00</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,27</b>                     | <b>1,44</b>  | <b>0,63</b> | <b>314,01</b> | <b>105,87</b> | <b>255,10</b> | <b>2,87</b>  |  |  |  |  |
| обед                            |             |            |                  |              |               |                |             |                                 |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |
| 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 картофель с макарон. издел. | 140*        | 200        | 2,26             | 4,3          | 16,68         | 117            | 0,06        | 0,08                            | 13,2         | 0,23        | 18,63         | 19,61         | 52,91         | 0,85         |  |  |  |  |
| Шарку из филе кур               | ТПК         | 150        | 7,05             | 11,00        | 8,60          | 288,00         | 0,15        | 15,21                           | 0,00         | 0,60        | 29,84         | 308,22        | 59,67         | 4,37         |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов     | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,88         | 116            | 0           | 0                               | 0,4          | 0           | 44,8          | 6             | 15,4          | 1,26         |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                     |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00        | 0,04                            | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                   |             |            | <b>13,50</b>     | <b>18,95</b> | <b>60,41</b>  | <b>708,00</b>  | <b>0,22</b> | <b>15,34</b>                    | <b>23,14</b> | <b>2,99</b> | <b>133,54</b> | <b>355,09</b> | <b>198,17</b> | <b>9,05</b>  |  |  |  |  |
| полдник                         |             |            |                  |              |               |                |             |                                 |              |             |               |               |               |              |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с соусом   | 223**       | 150        | 10,76            | 11,34        | 51,39         | 375            | 0,06        | 0,17                            | 0,9          | 0,73        | 152,5         | 26,6          | 208,5         | 1,1          |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                   | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57,00          | 0,00        | 0,00                            | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87         |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                   |             |            | <b>10,96</b>     | <b>11,39</b> | <b>66,40</b>  | <b>432,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,17</b>                     | <b>1,00</b>  | <b>0,73</b> | <b>157,75</b> | <b>31,00</b>  | <b>216,74</b> | <b>1,97</b>  |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                   |             |            | <b>49,95</b>     | <b>51,14</b> | <b>198,56</b> | <b>1691,00</b> | <b>0,43</b> | <b>16,78</b>                    | <b>25,58</b> | <b>4,35</b> | <b>605,30</b> | <b>491,96</b> | <b>670,01</b> | <b>13,89</b> |  |  |  |  |

| 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           |
|                              |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |              |               |               |               |              |
| <b>Шестой день (суббота)</b> |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |              |               |               |               |              |
| завтрак                      |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |              |               |               |               |              |
| Масло сливочное порциями     | 97*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 75,00          | 0,10                            | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02         |
| Каша молоч. манная с маслом  | 302*        | 180/5      | 14,6             | 7            | 20,38         | 244            | 0,08                            | 0,1         | 1,23          | 0,43         | 174,02        | 20,72         | 69,12         | 0,52         |
| Молоко кипяченое             | 385**       | 200        | 5,8              | 5            | 9,6           | 107            | 40                              | 0,38        | 2,6           | 0,2          | 240           | 28            | 180           | 0,2          |
| Хлеб пшеничный               |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44         | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                |             |            | <b>23,49</b>     | <b>20,59</b> | <b>49,50</b>  | <b>522,00</b>  | <b>40,18</b>                    | <b>0,52</b> | <b>3,83</b>   | <b>1,07</b>  | <b>423,22</b> | <b>54,36</b>  | <b>277,02</b> | <b>1,18</b>  |
| обед                         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |              |               |               |               |              |
| Винегрет овощной             | 71*         | 60         | 0,82             | 6,07         | 4,52          | 76             | 0,54                            | 0,03        | 7,77          | 2,72         | 16,83         | 11,12         | 24,65         | 0,46         |
| Суп крестьянский с крупой    | 134*        | 200        | 1,51             | 3,32         | 9,24          | 106            | 0,04                            | 0,04        | 8             | 0,32         | 19,28         | 16,62         | 40,84         | 0,53         |
| Биточки рубленые с соусом    | 451*        | 90(50/40)  | 15,38            | 12,1         | 10,1          | 179            | 0                               | 0,05        | 1             | 2,08         | 23,75         | 7,39          | 50,15         | 0,48         |
| Рис отварной с овощами       | ТПК         | 150        | 3,82             | 6,10         | 21,90         | 229,00         | 0,07                            | 0,03        | 0,00          | 0,44         | 5,12          | 27,02         | 82,28         | 0,56         |
| Компот из кураги             | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 30,96         | 123            | 0,7                             | 0,02        | 0,8           | 1,1          | 32,4          | 21            | 29,2          | 0,7          |
| Хлеб ржаной                  |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0             | 0,78         | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>Итого:</b>                |             |            | <b>25,39</b>     | <b>28,19</b> | <b>77,32</b>  | <b>839,00</b>  | <b>1,35</b>                     | <b>0,21</b> | <b>17,57</b>  | <b>7,44</b>  | <b>111,78</b> | <b>94,55</b>  | <b>279,32</b> | <b>4,97</b>  |
| полдник                      |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |              |               |               |               |              |
| Пирожки с яблоками           | 738*        | 100        | 5,11             | 4,94         | 45,31         | 246            | 0,02                            | 0,09        | 6,16          | 1,24         | 20,7          | 11,93         | 58,68         | 1,6          |
| Апельсины св. порциями       |             | 150        | 1,35             | 0,3          | 12,15         | 60             | 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>7,14</b>      | <b>5,52</b>  | <b>77,46</b>  | <b>439,00</b>  | <b>0,10</b>                     | <b>0,16</b> | <b>96,22</b>  | <b>1,54</b>  | <b>84,10</b>  | <b>34,83</b>  | <b>96,58</b>  | <b>2,71</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                |             |            | <b>56,02</b>     | <b>54,30</b> | <b>204,28</b> | <b>1800,00</b> | <b>41,63</b>                    | <b>0,89</b> | <b>137,62</b> | <b>10,05</b> | <b>619,10</b> | <b>183,74</b> | <b>652,91</b> | <b>11,82</b> |

| 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           |
| <b>Седьмой день (понеделник)</b>         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                           |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Сыр порциями                             | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90         | 0,00          | 36,00          | 0,04                            | 0,00        | 0,16          | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |
| Каша молоч. пшеничная с маслом           | 302*        | 180/5      | 12,80            | 9,14         | 21,03         | 262,00         | 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         | 86,00          | 0,02                            | 0,02        | 0,75          | 0,00        | 65,25         | 11,40         | 53,24         | 0,90         |
| Хлеб пшеничный                           |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                            |             |            | <b>19,74</b>     | <b>15,03</b> | <b>57,83</b>  | <b>480,00</b>  | <b>0,14</b>                     | <b>0,23</b> | <b>2,09</b>   | <b>1,26</b> | <b>341,33</b> | <b>34,92</b>  | <b>283,28</b> | <b>3,54</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         |
| Суп картофельный с горохом               | 139*        | 200        | 4,71             | 3,73         | 15,96         | 118            | 0,05                            | 0,19        | 9,2           | 0,21        | 30,72         | 27,9          | 70,66         | 1,67         |
| Птица тушенная в смет.соусе              | 493*        | 90(45/45)  | 10,85            | 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         | 35,52         | 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          | 34            | 141            | 0                               | 0,04        | 12            | 0,08        | 23            | 7,62          | 11,5          | 0,24         |
| Хлеб ржаной                              |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0             | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>Итого:</b>                            |             |            | <b>24,99</b>     | <b>31,24</b> | <b>93,45</b>  | <b>780,00</b>  | <b>0,18</b>                     | <b>0,46</b> | <b>31,21</b>  | <b>5,44</b> | <b>121,00</b> | <b>79,09</b>  | <b>313,47</b> | <b>6,23</b>  |
| <b>полдник</b>                           |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Ватрушка с повидлом                      | 741*        | 75         | 4,62             | 2,38         | 28,08         | 235            | 0,09                            | 0,01        | 0,05          | 0,15        | 15,11         | 10,04         | 49,14         | 0,92         |
| 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>6,02</b>      | <b>2,58</b>  | <b>54,48</b>  | <b>355,00</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,13</b> | <b>80,05</b>  | <b>0,55</b> | <b>51,11</b>  | <b>32,04</b>  | <b>75,14</b>  | <b>1,52</b>  |
| <b>Итого:</b>                            |             |            | <b>50,75</b>     | <b>49,85</b> | <b>205,76</b> | <b>1615,00</b> | <b>0,41</b>                     | <b>0,82</b> | <b>113,35</b> | <b>7,25</b> | <b>513,44</b> | <b>146,05</b> | <b>671,89</b> | <b>13,29</b> |

| 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           |
| <b>Восьмой день (вторник)</b>                   |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                                  |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Бутерброд с повидлом                            | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00         | 132,00         | 0,03                            | 0,02        | 8,00         | 0,40        | 8,00          | 5,00          | 14,00         | 0,30         |
| Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом | 175**       | 180/5      | 17,63            | 12,96        | 23,61         | 267,00         | 0,09                            | 0,23        | 1,18         | 0,14        | 165,01        | 50,27         | 148,10        | 1,32         |
| Какао с молоком                                 | 693*        | 200        | 3,04             | 3,39         | 27,91         | 149            | 0                               | 0,141       | 1,16         | 0           | 113,1         | 0             | 0             | 0,93         |
| Хлеб пшеничный                                  |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                                   |             |            | <b>24,91</b>     | <b>20,99</b> | <b>92,96</b>  | <b>644,00</b>  | <b>0,12</b>                     | <b>0,43</b> | <b>10,34</b> | <b>0,98</b> | <b>294,11</b> | <b>60,87</b>  | <b>188,10</b> | <b>2,99</b>  |
| <b>обед</b>                                     |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат овощной с яблоками                        | 56**        | 60         | 0,70             | 0,12         | 4,32          | 21,10          | 0,54                            | 0,03        | 7,80         | 2,72        | 16,90         | 11,14         | 24,70         | 0,46         |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной      | 124*        | 200/5      | 1,46             | 4,75         | 6,22          | 79             | 0,08                            | 0,04        | 14,64        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         | 0,68         |
| Котлеты (особые) с соусом                       | 452*        | 90(50/40)  | 14,14            | 18,68        | 5,4           | 213            | 0,08                            | 0,07        | 0,52         | 2,03        | 18,53         | 15,68         | 128,74        | 1,03         |
| Каша гречневая рассыпчатая                      | 508*        | 150        | 8,76             | 6,62         | 43,08         | 271            | 0,05                            | 0,08        | 0            | 0,55        | 14,49         | 138,62        | 207,51        | 4,65         |
| Кисель из концентрата                           | 648*        | 200        | 0                | 0            | 30,6          | 118            | 0                               | 0           | 0            | 0           | 0,68          | 0             | 0             | 0,1          |
| Хлеб ржаной                                     |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>Итого:</b>                                   |             |            | <b>27,88</b>     | <b>30,77</b> | <b>90,22</b>  | <b>828,10</b>  | <b>0,75</b>                     | <b>0,26</b> | <b>22,96</b> | <b>6,22</b> | <b>103,49</b> | <b>194,13</b> | <b>454,26</b> | <b>9,16</b>  |
| <b>полдник</b>                                  |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| 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          |
| Яблоки св. порциями                             |             | 150        | 0,6              | 0,6          | 14,7          | 68             | 0,05                            | 0,05        | 24,75        | 0,3         | 24            | 13,5          | 16,5          | 3,3          |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                   |             |            | <b>9,20</b>      | <b>7,96</b>  | <b>71,03</b>  | <b>393,00</b>  | <b>0,10</b>                     | <b>0,22</b> | <b>31,28</b> | <b>0,46</b> | <b>84,06</b>  | <b>29,35</b>  | <b>125,76</b> | <b>4,27</b>  |
| <b>Итого:</b>                                   |             |            | <b>61,99</b>     | <b>59,72</b> | <b>254,21</b> | <b>1865,10</b> | <b>0,97</b>                     | <b>0,91</b> | <b>64,58</b> | <b>7,66</b> | <b>281,66</b> | <b>284,35</b> | <b>768,12</b> | <b>16,42</b> |



| Наименование блюда                     | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Мg            | Р             | Fe          |
| <b>Девятый день (среда)</b>            |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Масло сливочное порциями               | 97*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 75,00          | 0,10                            | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 1,20          | 0,04          | 1,90          | 0,02        |
| Каша молоч. рисовая с маслом           | 302*        | 180/5      | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 244            | 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         | 59,00          | 0,00                            | 0,00        | 2,90         | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          | 0,91        |
| Хлеб пшеничный                         |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>25,43</b>     | <b>24,07</b> | <b>61,29</b>  | <b>474,00</b>  | <b>0,18</b>                     | <b>0,11</b> | <b>4,08</b>  | <b>0,68</b> | <b>133,31</b> | <b>43,80</b>  | <b>180,93</b> | <b>1,88</b> |
| <b>обед</b>                            |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом    | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 5             | 52             | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         | 0,35        |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110*        | 200/5      | 1,47             | 4,67         | 7,31          | 89             | 0,09                            | 0,03        | 8,81         | 0,17        | 36,95         | 19,46         | 43,72         | 0,95        |
| Биточки рыбные с соусом                | 388*        | 90(50/40)  | 9,3              | 9,12         | 11,61         | 176            | 0,01                            | 0,05        | 1,01         | 2,91        | 31,55         | 17,43         | 77,05         | 0,69        |
| Пюре картофельное                      | 520*        | 160        | 3,43             | 5,93         | 23,4          | 175            | 0,09                            | 0,16        | 25,94        | 0,13        | 40,45         | 32,67         | 55,63         | 1,17        |
| Компот из ягод                         | ТТК         | 200        | 0,34             | 0,2          | 22            | 143            | 0                               | 0,05        | 3,16         | 0,17        | 16,7          | 7,78          | 7,04          | 0,88        |
| Хлеб ржаной                            |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>18,32</b>     | <b>23,56</b> | <b>69,92</b>  | <b>761,00</b>  | <b>0,19</b>                     | <b>0,34</b> | <b>54,10</b> | <b>5,42</b> | <b>165,30</b> | <b>97,36</b>  | <b>254,19</b> | <b>6,28</b> |
| <b>полдник</b>                         |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Пирожки с капустой мясом               | 738*        | 60         | 6,94             | 5,84         | 23,64         | 176            | 0,02                            | 0,08        | 14,2         | 0,84        | 25,43         | 11,06         | 47,51         | 0,72        |
| 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        |
| Бананы св. порциями                    |             | 100        | 1,5              | 0,05         | 21            | 96             | 0                               | 0,04        | 10           | 0,4         | 8             | 42            | 28            | 0,6         |
| <b>Итого:</b>                          |             |            | <b>8,64</b>      | <b>5,93</b>  | <b>70,37</b>  | <b>372,00</b>  | <b>0,03</b>                     | <b>0,13</b> | <b>37,40</b> | <b>1,28</b> | <b>41,39</b>  | <b>55,92</b>  | <b>80,57</b>  | <b>1,46</b> |
| <b>Всего:</b>                          |             |            | <b>52,39</b>     | <b>53,56</b> | <b>201,58</b> | <b>1607,00</b> | <b>0,40</b>                     | <b>0,58</b> | <b>95,58</b> | <b>7,38</b> | <b>349,00</b> | <b>197,08</b> | <b>515,89</b> | <b>9,62</b> |

| 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          |     |
|                                |             |            |                  |              |               |                                 |             |             |              |             |               |               |               |             | Жир |
| <b>Десятый день (четверг)</b>  |             |            |                  |              |               |                                 |             |             |              |             |               |               |               |             |     |
| <b>завтрак</b>                 |             |            |                  |              |               |                                 |             |             |              |             |               |               |               |             |     |
| Сыр порциями                   | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90         | 0,00          | 36,00                           | 0,04        | 0,00        | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11        |     |
| Каша молоч. пшениная с маслом  | 302*        | 180/5      | 17,63            | 12,96        | 23,61         | 267                             | 0,09        | 0,23        | 1,18         | 0,14        | 145,01        | 50,27         | 168,1         | 1,32        |     |
| Чай с фруктовым 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                 | †           | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00                           | 0,00        | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |     |
| <b>итого:</b>                  |             |            | <b>23,31</b>     | <b>17,22</b> | <b>65,58</b>  | <b>494,00</b>                   | <b>0,13</b> | <b>0,27</b> | <b>2,38</b>  | <b>0,68</b> | <b>259,14</b> | <b>64,85</b>  | <b>255,31</b> | <b>2,45</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*        | 200/12,5   | 4,57             | 2,8          | 15,3          | 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(50/40)  | 11,1             | 12,5         | 2,76          | 171                             | 0           | 0,07        | 1,01         | 2,96        | 42,63         | 18,03         | 117,32        | 1,12        |     |
| Рис отварной                   | 511*        | 150        | 3,81             | 7,2          | 38,61         | 228                             | 0,07        | 0,04        | 0            | 0,44        | 5,13          | 27,03         | 82,28         | 0,55        |     |
| Компот из изюма                | 638*        | 200        | 0,36             | 0            | 33,16         | 128                             | 0           | 0,05        | 0            | 0,1         | 16,4          | 8,4           | 25,8          | 0,66        |     |
| Хлеб ржаной                    |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126                             | 0           | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |     |
| <b>итого:</b>                  |             |            | <b>23,59</b>     | <b>26,15</b> | <b>96,08</b>  | <b>821,00</b>                   | <b>0,12</b> | <b>0,31</b> | <b>28,94</b> | <b>5,95</b> | <b>125,84</b> | <b>102,63</b> | <b>380,76</b> | <b>5,91</b> |     |
| <b>полдник</b>                 |             |            |                  |              |               |                                 |             |             |              |             |               |               |               |             |     |
| Булочка домашняя               | 769*        | 50.        | 3,72             | 8,58         | 30,45         | 196                             | 0,15.       | 0,08        | 0            | 0,52        | 8,87          | 6,09          | 33,92         | 0,29        |     |
| Компот из кураги               | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 30,96         | 123                             | 0,7         | 0,02        | 0,8          | 1,1         | 32,4          | 21            | 29,2          | 0,7         |     |
| Мандарины св. порциями         |             | 60         | 0,48             | 0,18         | 4,86          | 24                              | 0           | 0,04        | 22,8         | 0,12        | 21            | 6,6           | 10,2          | 0,06        |     |
| <b>итого:</b>                  |             |            | <b>5,24</b>      | <b>8,76</b>  | <b>66,27</b>  | <b>343,00</b>                   | <b>0,70</b> | <b>0,14</b> | <b>23,60</b> | <b>1,74</b> | <b>62,27</b>  | <b>33,69</b>  | <b>73,32</b>  | <b>1,05</b> |     |
| <b>всего</b>                   |             |            | <b>52,14</b>     | <b>52,13</b> | <b>227,93</b> | <b>1658,00</b>                  | <b>0,95</b> | <b>0,72</b> | <b>54,92</b> | <b>8,37</b> | <b>447,25</b> | <b>204,17</b> | <b>709,39</b> | <b>9,41</b> |     |

| 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           |
|                                    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>Одиннадцатый день (пятница)</b> |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                     |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Каша молоч. гречневая с маслом     | 302*        | 180/5      | 13               | 5,2          | 27            | 224            | 0,08                            | 0,26        | 1,18          | 0,59        | 181,66        | 65,12         | 140,3         | 1,86         |
| Кофейный напиток с молоком         | 692*        | 200        | 2,50             | 3,60         | 18,70         | 152,00         | 0,02                            | 1,00        | 0,10          | 0,00        | 61,00         | 45,00         | 7,00          | 1,00         |
| Хлеб пшеничный                     |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                      |             |            | <b>18,54</b>     | <b>9,14</b>  | <b>65,14</b>  | <b>472,00</b>  | <b>0,10</b>                     | <b>1,30</b> | <b>1,28</b>   | <b>1,03</b> | <b>250,66</b> | <b>115,72</b> | <b>173,30</b> | <b>3,30</b>  |
| <b>обед</b>                        |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Салат из свеклы отварной           | 52**        | 60         | 0,76             | 4,04         | 4,59          | 103,00         | 0,01                            | 0,01        | 5,10          | 4,02        | 18,87         | 11,22         | 21,93         | 0,71         |
| Суп картоф. с макарон. издел.      | 140*        | 200        | 5,2              | 4,3          | 28,7          | 117            | 0,06                            | 0,08        | 13,2          | 0,23        | 18,63         | 19,61         | 52,91         | 0,85         |
| Плов                               | 265**       | 150        | 16,4             | 26,17        | 30,89         | 408            | 0,16                            | 0,09        | 4,8           | 1,35        | 25,92         | 45,3          | 194,06        | 1,76         |
| 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         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,04        | 0,00          | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>Итого:</b>                      |             |            | <b>25,34</b>     | <b>35,27</b> | <b>82,65</b>  | <b>863,00</b>  | <b>0,24</b>                     | <b>0,23</b> | <b>29,70</b>  | <b>6,46</b> | <b>84,70</b>  | <b>91,13</b>  | <b>325,50</b> | <b>6,51</b>  |
| <b>полдник</b>                     |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| Пирожки с капустой яйцом           | 738*        | 60         | 3,64             | 8,86         | 19,84         | 153            | 0,02                            | 0,08        | 0,54          | 0,8         | 15,2          | 15,03         | 37,64         | 0,71         |
| 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>5,04</b>      | <b>9,06</b>  | <b>46,24</b>  | <b>273,00</b>  | <b>0,02</b>                     | <b>0,20</b> | <b>80,54</b>  | <b>1,20</b> | <b>51,20</b>  | <b>37,03</b>  | <b>63,64</b>  | <b>1,31</b>  |
| <b>Итого:</b>                      |             |            | <b>48,92</b>     | <b>53,47</b> | <b>194,03</b> | <b>1608,00</b> | <b>0,36</b>                     | <b>1,73</b> | <b>111,52</b> | <b>8,69</b> | <b>386,56</b> | <b>243,88</b> | <b>562,44</b> | <b>11,12</b> |

| 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           |      |   |
|                                   |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              | Калл | А |
| <b>Двенадцатый день (суббота)</b> |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |      |   |
| завтрак                           |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |      |   |
| Яйцо вареное                      | 337*        | 1 шт       | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63             | 0,07                            | 0           | 0,35         | 0           | 55            | 185           | 54            | 3            |      |   |
| Каша молоч. ячневая с маслом      | 302*        | 180/5      | 10,6             | 10,9         | 20,38         | 244            | 0,08                            | 0,1         | 1,23         | 0,43        | 174,02        | 20,72         | 69,12         | 0,52         |      |   |
| Какао с молоком                   | 693*        | 200        | 3,04             | 3,39         | 27,91         | 149            | 0                               | 0,141       | 1,16         | 0           | 113,1         | 0             | 0             | 0,93         |      |   |
| Хлеб пшеничный                    |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |      |   |
| <b>Итого:</b>                     |             |            | <b>21,78</b>     | <b>19,23</b> | <b>68,03</b>  | <b>552,00</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,28</b> | <b>2,74</b>  | <b>0,87</b> | <b>350,12</b> | <b>211,32</b> | <b>149,12</b> | <b>4,89</b>  |      |   |
| <b>обед</b>                       |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |      |   |
| Салат из моркови с яблоками       | 59**        | 60         | 0,52             | 3,13         | 4,72          | 49             | 0,01                            | 0,01        | 9,54         | 1,38        | 25,87         | 9,86          | 17,99         | 0,33         |      |   |
| Суп крестьянский с крупой         | 134*        | 200        | 1,51             | 3,32         | 9,24          | 106            | 0,04                            | 0,04        | 8            | 0,32        | 19,28         | 16,62         | 40,84         | 0,53         |      |   |
| Шницель рубленый с соусом         | 451*        | 90(50/40)  | 15,38            | 14,1         | 8,1           | 179            | 0                               | 0,05        | 1            | 2,08        | 23,75         | 7,39          | 50,15         | 0,48         |      |   |
| Каша пшеничная вязкая             | 302*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 25,5          | 211            | 0,05                            | 0,09        | 0            | 0,76        | 10,3          | 8,16          | 45,28         | 0,82         |      |   |
| Компот из чернослива              | 638*        | 200        | 0,57             | 0            | 34,41         | 136            | 0,01                            | 0,08        | 0,75         | 0,45        | 20,4          | 25,5          | 20,75         | 0,81         |      |   |
| Хлеб ржаной                       |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126            | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |      |   |
| <b>Итого:</b>                     |             |            | <b>26,12</b>     | <b>26,04</b> | <b>82,57</b>  | <b>807,00</b>  | <b>0,11</b>                     | <b>0,31</b> | <b>19,29</b> | <b>5,77</b> | <b>114,00</b> | <b>78,93</b>  | <b>227,21</b> | <b>5,21</b>  |      |   |
| <b>полдник</b>                    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |      |   |
| 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          |      |   |
| 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         |      |   |
| Груши св. порциями                |             | 150        | 2,25             | 0,15         | 21,5          | 74             | 0                               | 0,12        | 30           | 0,6         | 12            | 63            | 42            | 0,9          |      |   |
| <b>Итого:</b>                     |             |            | <b>10,85</b>     | <b>7,51</b>  | <b>77,83</b>  | <b>399,00</b>  | <b>0,05</b>                     | <b>0,29</b> | <b>36,53</b> | <b>0,76</b> | <b>72,06</b>  | <b>78,85</b>  | <b>151,26</b> | <b>1,87</b>  |      |   |
| <b>Итого:</b>                     |             |            | <b>58,75</b>     | <b>52,78</b> | <b>228,43</b> | <b>1758,00</b> | <b>0,31</b>                     | <b>0,88</b> | <b>58,56</b> | <b>7,40</b> | <b>556,18</b> | <b>369,30</b> | <b>927,59</b> | <b>11,97</b> |      |   |

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

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.

