

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 30
Войтюль Н.Л.
" _____ " _____ 2021 г.
" _____ " _____ 2021 г.
" _____ " _____ 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 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (г)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Первый день (понедельник)																		
завтрак																		
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	15,40	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55	2,55	183,38	2,55	2,55
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	0,87	8,24	0,87	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	0,55	32,50	0,55	0,55
Итого:			19,48	22,97	62,75	561,23	0,07	0,24	1,40	1,28	203,80	25,70	226,97	4,00	4,00	226,97	4,00	4,00
обед																		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46**	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,00	0,03	16,87	2,30	33,49	16,00	29,35	0,98	0,98	29,35	0,98	0,98
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	2,08	88,32	2,08	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	9,8	2,25	145,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	1,03	128,74	1,03	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	0,99	54,34	0,99	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	1,26	15,40	1,26	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	2,24	52,20	2,24	2,24
Итого:			27,70	26,02	105,49	877,10	0,20	0,46	29,29	5,93	147,59	82,35	316,15	6,34	6,34	316,15	6,34	6,34

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		
															Вит	Вит
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		
Итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52		
Всего:			53,20	51,57	222,77	1293,33	0,16	0,37	81,45	1,83	254,91	57,74	302,11	5,52		
Второй день (вторник)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	8,90	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			17,40	16,75	73,62	561,00	0,18	0,35	2,30	1,00	416,49	91,75	341,84	2,99		
обед																
Салат овощной с яблоками	56**	100	1,16	0,20	7,20	35,10	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00		
Тефтели рубленые с соусом	279**	100(60/40)	6,96	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			24,10	31,65	90,47	987,10	1,05	0,40	36,01	11,33	135,32	241,27	477,77	11,13		
полдник																
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 са. 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		
Итого:			8,29	2,40	51,61	339,00	0,76	0,14	25,93	1,40	85,62	49,29	101,88	4,79		
Всего:			49,79	50,80	215,70	1887,10	1,99	0,89	64,73	13,73	637,83	387,31	921,49	18,91		

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
Третий день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	7,37	10,68	22,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			16,53	15,74	61,97	497,00	0,15	0,15	4,57	1,25	202,84	226,68	234,68	4,89
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	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
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	14,60	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			25,05	25,64	81,09	814,00	0,23	0,62	68,96	5,13	211,03	125,83	472,12	7,02
полдник														
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
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
Итого:			8,94	7,52	67,36	371,00	0,05	0,20	22,93	0,27	74,86	20,53	115,94	0,96
Всего			50,52	48,90	210,42	1692,00	0,43	0,97	95,46	6,65	489,73	373,04	822,74	12,87
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	14,00	4,65	18,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			18,22	17,44	64,91	574,68	0,24	0,34	2,35	1,25	239,96	83,39	196,45	3,22

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		
															Жиры	Углеводы
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		
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Котлеты рубленые с соусом	268**	100(60/40)	18,45	11,54	28,10	232,00	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		
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	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		
Итого:			28,67	30,42	98,54	917,00	0,16	0,28	42,10	6,42	149,30	94,54	299,80	5,85		
полдник																
Вафли		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62		
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6		
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:			4,08	9,77	65,37	376,00	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36		
Итого:			50,97	57,63	228,82	1867,03	0,42	0,57	67,65	8,11	411,22	222,79	556,62	10,43		

Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Косфейный 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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			30,49	24,20	69,24	631,18	0,19	1,38	1,73	0,78	454,35	117,85	312,05	3,23
обед														
Салат из белокачанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05

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		
															17,05	25,75
Шарку из филе кур	ТТК	200	9,40	14,70	11,40	348,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			17,05	25,75	71,14	824,00	0,29	20,50	16,30	4,17	165,29	468,28	176,95	10,91		
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		
ИТОГО:			10,96	2,06	66,40	432,00	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97		
всего			58,50	52,01	206,78	1887,40	0,54	22,04	19,03	5,68	777,88	617,44	705,75	16,12		

Шестой день (суббота)															
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*	200/5	19,62	6,40	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56	
Молоко кипяченое	385**	200	5,8	5	9,6	107	40	0,38	2,6	0,2	240	28	180	0,2	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			29,27	20,05	56,63	563,73	40,17	0,55	3,97	1,22	444,46	58,05	291,20	1,33	
обед															
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	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			23,76	34,58	90,08	972,92	1,68	0,33	30,61	9,98	143,50	109,85	314,13	6,29	

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				
Наименование блюда 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				
Итого:			7,14	5,52	77,46	439,00	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71				
всего			60,37	60,15	224,16	1975,65	4,35	1,04	110,80	12,75	672,06	202,73	701,91	10,33				
Седьмой день (понедельник)																		
завтрак																		
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22				
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	14,40	11,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55				
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55				
Итого:			24,40	19,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22				
обед																		
Салат из белокочанной капусты с огурцами	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				
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	9,65	16,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08				
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	9,8	2,25	145,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03				
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24				
Итого:			28,99	32,12	105,35	900,00	0,22	0,60	39,92	6,79	149,82	95,81	356,03	6,96				
полдник																		
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				
Итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52				
всего			59,41	53,70	224,85	1804,73	0,69	1,06	122,80	8,72	682,93	170,69	808,29	12,70				

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		
Восьмой день (вторник)																
завтрак																
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 пшена с маслом	175**	200/5	8,40	8,90	29,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			16,44	16,99	104,17	684,00	0,10	0,42	10,39	1,30	272,34	75,35	194,60	3,10		
обед																
Салат овощной с яблоками	56**	100	1,16	0,20	7,20	35,10	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
Котлеты (особые) с соусом	452*	100(60/40)	19,80	20,70	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			36,09	35,01	82,37	896,10	1,09	0,35	31,79	8,61	128,56	233,51	521,77	10,55		
полдник																
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		
Итого:			9,20	7,96	71,03	393,00	0,10	0,22	31,28	0,46	84,06	29,35	125,76	4,27		
всего			61,73	59,96	257,57	1973,10	1,29	0,99	73,45	10,37	494,96	338,21	847,13	17,92		

Девятый день (среда)																
завтрак																
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	8,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43		

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
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого:			12,51	23,51	71,75	546,50	0,08	0,15	4,22	1,25	149,64	41,74	183,53	1,92	
обед															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	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	
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	19,93	10,04	9,20	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42	
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			30,36	28,79	75,54	848,00	0,22	0,60	71,90	6,97	207,50	118,15	261,39	7,15	
полдник															
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	
Итого:			8,64	5,93	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46	
всего			51,51	58,23	217,66	1766,50	0,33	0,88	133,52	9,50	398,53	215,81	525,49	10,53	

Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с фруктовым соком	79***	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55

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
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	10,09	19,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
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
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			24,56	35,70	102,93	942,00	0,14	0,46	41,32	7,68	159,28	125,97	454,96	6,75
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	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
Итого:			5,24	6,76	66,27	343,00	0,70	0,14	23,60	1,74	62,27	33,69	73,32	1,05
всего			56,98	61,63	244,27	1841,8	0,98	0,92	67,51	10,23	571,03	233,69	613,54	10,55
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20
Итого:			14,43	17,35	82,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81
обед														
Салат из свеклы	52**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Плов	265**	200	25,9	11,2	37,35	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	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	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
Итого:			32,99	32,39	94,31	1000,00	0,30	0,34	21,48	9,65	110,48	118,46	351,25	7,77

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						
Наименование блюда																				
полдник																				
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						
Итого:			5,04	9,06	46,24	273,00	0,02	0,20	80,54	1,20	51,20	37,03	63,64	1,31						
всего:			52,46	58,80	222,65	1813,73	0,41	2,08	103,43	12,05	454,81	290,24	611,38	19,89						
Двенадцатый день (суббота)																				
завтрак																				
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00						
Каша молоч. яичная с маслом	302*	200/5	8,62	22,44	24,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56						
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55						
Итого:			20,56	30,83	77,16	593,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,30	5,04						
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						
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65						
Шницель рубленый с соусом	451*	100(60/40)	18,45	11,54	30,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61						
Каша пшеничная вязкая	510*	180	4,44	8,36	29,18	185,00	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00						
Компот из черносслива	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24						
Итого:			30,13	30,69	113,70	851,00	0,08	0,44	28,69	6,74	197,94	124,50	349,93	5,86						
полдник																				
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	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9						
Итого:			10,85	7,51	87,83	399,00	0,05	0,29	36,53	0,76	72,06	78,85	151,26	1,87						
всего:			63,34	69,03	278,69	1813,73	0,77	1,04	68,10	8,52	643,37	418,36	664,69	17,77						

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.