

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 65

Маслова Н. А.

2025 г.

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Возрастная категория: с 7-11 лет		Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
					Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)																
завтрак																
Сыр порциями			97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом			175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном			686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:					17,64	13,00	58,52	494,00	0,13	0,27	4,24	0,63	281,06	66,11	237,88	2,78
обед																
Помидоры свежие порциями			71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом с мясом птицы			102**	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в соусе			290**	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные			516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов			ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной				60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:					27,36	34,15	91,05	744	0,20	0,40	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
полдник																
Булочка домашняя			769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый				200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:					5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
второй день																
завтрак																
Масло сливочное порциями			97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом			302*	240	10,08	8,00	26,88	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром			685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный				50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44

Наименование блюда				номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
						Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
обед						14,28	16,80	65,97	570,00	0,18	0,21	1,28	1,21	182,53	22,96	186,18	3,42		
Салат из белокочанной капусты с огурцами						ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы						96**	5/200/5	2,72	8,2	5,6	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлета домашняя с соусом						271**	90	12,56	14,2	8,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая						508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток лимонный						699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной							60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:								28,88	32,74	98,17	843	0,13	0,29	30,38	4,99	108,52	191,03	386,69	8,68
полдник																			
Слойка с джемом							80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из кураги						638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
ИТОГО:								4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
Третий день (среда)																			
завтрак																			
Яйцо вареное							20-0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. гречневая с маслом						302*	230	14,9	11,4	33,6	278	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком						297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный							50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:								23,00	15,85	75,11	512,50	0,14	0,32	2,11	1,03	282,41	174,62	246,54	4,70
обед																			
Салат из квашеной капусты						45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы						82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Биточки рыбные с соусом						388*	90	17,3	16,12	2,6	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное						520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток Цитрус						ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной							60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:								26,71	30,42	86,23	700	0,19	0,34	50,94	5,35	165,00	97,98	312,95	6,06
полдник																			
Булочка творожная						786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кофейный напиток с молоком						692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
ИТОГО:								9,50	5,60	45,70	299,00	0,07	1,16	0,23	0,15	114,18	58,93	112,74	1,80
Итого								59,21	51,87	207,04	1512	0,40	1,82	58,28	6,53	56,59	381,53	677,32	12,58

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Четвертый день (четверг)																
завтрак																
Сыр порциями		97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом		302*	240	11,7	7,9	22,8	310	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32	
Чай с лимоном		686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:				18,21	12,36	62,02	522	0,13	0,27	4,24	0,63	261,06	66,11	257,88	2,78	
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов		20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы		88**	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Котлеты руб. из птицы с соусом		294**	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
Макаронные изделия отварные		516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из 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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:				24,24	27,61	82,35	764	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26	
полдник																
Вафли			20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
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	
Яблоки св. порциями			100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:				2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96	
всего																
Пятый день (пятница)																
завтрак																
Макароны с сыром		333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай охлажденный с плодовым соком		79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:				23,89	14,52	80,53	593	0,08	0,30	2,22	1,08	195,79	74,70	173,51	2,88	
обед																
Салат из квашеной капусты с яблоками		169***	60	0,32	2,88	4,40	72,00	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы		103**	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Жаркое по-домашнему		259**	180	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24	
Напиток из сухофруктов		ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной			60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:				22,14	24,00	86,10	815	0,24	18,33	28,78	2,99	138,88	415,63	210,66	9,94	
полдник																
Ватрушка с творогом		741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
ИТОГО:			8,80	7,54	44,00	372	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67		
Шестой день (суббота)																
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			16,85	20,40	83,26	654,00	0,14	1,29	9,28	0,98	242,01	105,87	195,10	3,06		
обед																
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46		
Суп крестьянский с крутой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53		
Биточки рубленые с соусом	451*	90	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			25,50	30,03	83,20	785	0,65	0,20	23,17	6,35	86,26	75,47	253,64	4,44		
полдник																
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1		
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45		
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66		
ИТОГО:			4,68	3,48	55,30	321	0,09	0,12	93,76	1,04	75,80	30,10	73,10	2,11		
суббота																
Седьмой день (понедельник)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша могоч, пшеничная с маслом	302*	240	10,08	8,00	26,88	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			16,53	12,45	65,89	531,00	0,12	0,21	1,44	1,26	281,33	27,92	238,28	3,51		
обед																
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45		
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67		
Птица тушенная в соусе	290**	90	12	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93		
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			27,51	34,15	95,07	744	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			39,74	49,00	247,56	1572	9,12	13,37	103,27	6,23	436,53	327,48	1163,57	21,29
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	240	10,08	8	21,9	321	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			14,42	16,77	68,51	608	0,08	0,29	2,35	0,62	197,48	65,43	197,76	2,48
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Шницель рубленый с соусом	268**	90	17,4	16,2	6,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			26,98	42,16	93,35	836	0,19	0,78	10,36	4,47	132,55	84,81	254,27	5,93
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
ИТОГО:			7,40	2,40	66,80	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего			46,80	81,33	226,66	1754	0,35	1,27	28,16	5,46	399,89	175,17	768,27	15,59
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное		20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	230	20,3	14,7	23,9	287	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			28,40	19,15	65,41	521,50	0,14	0,13	2,11	0,68	216,81	142,42	249,49	3,35
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	15,8	15,6	8,9	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			27,24	30,02	90,93	710,00	0,18	0,31	64,02	6,57	141,82	78,66	246,54	4,94
ПОЛДНИК														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО:			4,12	8,20	61,83	335,00	0,02	0,08	13,58	0,04	37,18	17,65	61,24	0,93
всего														
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			17,58	12,99	58,31	492	0,13	0,27	1,44	0,63	278,26	65,27	236,34	2,74
обед														
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 рыбный	97**	200/10	5	2,8	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	90	12,1	18,4	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			29,62	31,52	94,00	825	0,10	0,38	28,94	6,08	135,23	214,26	506,00	10,01
ПОЛДНИК														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:			5,12	8,78	56,40	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
всего			52,62	53,29	208,71	1633	0,23	0,85	110,38	7,63	458,36	307,62	807,26	18,64

номер по СР		выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:														
обед			23,89	14,52	80,53	593,00	0,08	0,30	2,22	1,08	195,79	74,70	173,51	2,88
Салат из свежих помидоров и огурцов														
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Плов	103**	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Компот из св. плодов	265***	180	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Хлеб ржаной	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
		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:														
полдник			25,75	33,14	90,09	849,00	0,29	0,85	25,65	3,71	78,53	102,44	352,03	6,59
Слойка сахарная														
Напиток из сухофруктов	ТТК	60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яблоки св. порциями		200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:														
суббота			4,42	11,34	49,80	401	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:														
обед			16,85	20,40	83,26	654	0,14	1,29	9,28	0,98	242,01	105,87	195,10	3,06
Салат Бурячок														
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Шницель рубленый с соусом	134*	5/200	5,3	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Каша пшеничная вязкая	268**	90	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Напиток Свежесть	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Хлеб ржаной	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:														
полдник			29,91	32,80	87,77	812	0,63	0,30	16,77	6,76	100,96	63,09	238,92	5,19
Ватрушка с творогом														
741*		75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и микроэлементы							
			Белки	Жиры	Углевод.	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Кисель из концентрата		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
Груши св. порциями			9,96	7,44	73,60	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50
Итого:														

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.