

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 65
Маслова Н.А.
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КП "Кулинар"
Бенда Л.М.
19 марта 2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний
Возрастная категория: с 12 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														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из 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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			29,49	46,24	100,77	931	1,05	0,46	43,77	8,65	108,44	84,97	296,96	5,14
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 (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	11,00	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			17,94	23,35	82,61	695	0,08	0,23	1,28	1,32	185,13	24,38	193,63	3,54

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	
Салат из свежкы с огурцами солеными	55**	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	96**	5/250/5	4,20	7,90	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00	
Котлета домашняя с соусом	271**	100	14,2	14,9	9	207	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Каша гречневая расыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			33,29	37,38	113,40	979	0,16	0,39	40,40	6,53	138,90	232,41	466,94	10,15	
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	
Всего			56,55	85,92	290,90	1465	0,93	0,74	42,56	8,05	385,65	792,58	145,85	15,18	
Третий день (среда)															
ЗАВТРАК															
Яйцо вареное		40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч, гречневая с маслом	302*	250	16,2	12,4	36,5	302	0,09	0,28	1,28	0,64	197,5	70,78	152,5	2,02	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			27,64	19,25	82,96	591	0,18	0,36	2,38	1,19	327,75	274,18	292,24	6,47	
ОБЕД															
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			27,89	35,08	103,75	842	0,22	0,65	70,50	8,31	199,45	107,60	337,50	6,73	
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	
Всего			65,88	59,63	232,41	1032	0,47	2,16	73,11	1,67	661,58	491,71	122,48	13,90	
Четвертый день (четверг)															
ЗАВТРАК															

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			22,80	17,96	75,52	674	0,24	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92
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
Щи из св. капусты с мясом птицы сметаной с соусом	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			27,83	34,79	104,72	914	1,02	0,35	39,19	10,10	163,16	86,80	347,18	7,10
полдник														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макаронные изделия с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			26,68	25,02	96,13	780	0,08	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	100	0,53	4,80	7,33	120	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			22,75	34,11	89,73	936	0,27	20,45	25,70	3,97	164,25	466,20	177,87	10,94
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	2,06	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*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			19,46	22,80	91,60	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17		
обед																
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой с мясом	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76		
полдник																
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1		
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45		
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66		
Итого:			4,68	3,48	55,30	321	0,09	0,12	93,76	1,04	75,80	30,10	73,10	2,11		
Седьмой день (понедельник)																
завтрак																
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			20,84	17,95	80,11	672	0,15	0,23	1,63	1,32	238,33	209,32	244,78	6,51		
обед																
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80		
Суп картофельный с горохом с мясом	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08		
Птица тушеная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		

Наименование блюда	номер по СР	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
		выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из 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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			29,49	46,24	100,77	931	1,05	0,62	43,77	9,43	122,84	96,37	349,16	7,38
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
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			19,48	23,32	85,33	733	0,08	0,31	2,35	0,73	201,28	66,89	207,11	2,62
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Шницель рубленый с соусом	268**	100	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			31,60	39,65	97,75	999	0,24	1,27	12,95	5,75	154,29	105,74	301,58	6,70
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Итого:			7,40	2,40	67,40	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное		40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	20,4	14,3	24,58	310	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 ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			31,84	21,15	71,04	599	0,17	0,15	2,28	0,79	246,31	236,32	282,99	4,96
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			25,93	33,68	102,06	827,00	0,16	0,58	84,20	8,18	192,27	98,43	311,99	5,90
полдник														
Слойка 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
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшени с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			21,94	18,55	72,21	609	0,16	0,29	1,63	0,69	235,26	246,67	242,84	5,74
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 картофельный рыбный	97**	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты руб. из птицы с соусом	294**	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			35,46	40,47	105,15	1010	1,00	0,50	38,40	10,06	155,51	262,01	616,41	11,88
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
ИТОГО:			62,52	67,80	227,56	1935	1,16	0,90	120,03	1,97	435,64	566,77	919,17	16,51

Наименование блюда		номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Одиннадцатый день (пятница)																	
завтрак																	
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06					
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12			2,85	0,03	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98			7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00			32,50	0,55	
ИТОГО:			26,68	29,02	96,13	780	0,08	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16			182,86	3,02	
обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55			17,54	0,75	
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом																	
Птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51			66,14	1,05	
Плов	265**	200	20,7	18,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25			258,1	2,34	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60			4,40	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40			52,20	2,24	
ИТОГО:			28,68	33,87	103,57	939	0,34	1,33	13,23	4,62	91,56	122,31			332,24	7,33	
полдник																	
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79			56,18	0,79	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6			15,4	1,26	
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:			4,42	11,34	49,80	356	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*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27			148,10	1,32	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00			7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00			32,50	0,55	
ИТОГО:			19,46	22,80	91,60	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27			201,60	3,17	
обед																	
Салат Бурячок																	
Суп крестьянский с крупой с мясом	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57			41,17	0,77	
Птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30			29,00	1,30	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15			63,82	0,61	
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26			133,07	1,00	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4			25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40			52,20	2,24	
ИТОГО:			32,25	33,38	94,25	954	0,94	0,41	30,54	8,70	188,57	106,08			345,05	6,57	
полдник																	

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
Ватрушка с творогом	741 *	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648 *	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:			9,96	7,44	83,50	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50

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

Буцаева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.