

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 65
Маслова Н.А.
25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП "Кулинар"
Бенда Л.М.
25 августа 2023 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний
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																	
Яйцо вареное																	
302* Каша молоч. пшеничная с маслом				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	3,00
686* Чай с лимоном				245/5	10,50	8,30	54,20	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	2,09
				200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	0,91
Хлеб пшеничный				60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	0,55
ИТОГО:					20,60	13,56	70,72	596	0,15	0,23	4,43	1,32	241,13	210,16	246,32	6,55	6,55
обед																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками																	
46** Суп картофельный с горохом с мясом				100	0,12	5,1	11,16	90	0,00	0,03	16,87	2,30	33,49	16,00	29,35	0,98	0,98
139* Титца тушенная в смет.соусе				5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	2,08
493*				100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	1,03
516* Макароны из твердых сортов пшеницы				180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	0,99
ТК Компот из апельсинов				200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	0,24
Хлеб ржаной				60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	2,24
ИТОГО:					28,55	36,57	110,63	907	0,20	0,46	40,89	6,01	125,79	83,97	312,25	5,32	5,32
полдник																	
Булочка домашняя				50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	0,29
Сок фруктовый				200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	0,6
ИТОГО:					5,20	8,78	56,40	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89	0,89
всего					54,35	58,91	237,75	1819	0,35	0,89	125,32	8,25	411,79	322,22	618,49	12,76	12,76
Второй день (вторник)																	
завтрак																	
Булгур с овощами				40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	0,30
302* Каша молоч. ячневая с маслом				245/5	8,9	8,2	38	303	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	0,52
692* Кофейный напиток с молоком				200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	1,00
Хлеб пшеничный				60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	0,55
ИТОГО:					17,34	16,70	79,70	727	0,13	1,18	9,33	1,38	253,02	77,72	122,62	2,37	2,37

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
Огурцы свежие порциями			100	0,8	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы			250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлета домашняя с соусом			100	11,3	10,9	13,4	207	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша гречневая рассыпчатая			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			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	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:				28,21	26,18	81,04	878	0,17	0,33	23,60	4,50	132,18	227,02	452,43	10,27
Слойка сахарная			60	4,32	11,34	33,42	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из кураги			200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
ИТОГО:				5,36	11,34	64,38	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего				50,91	54,22	225,12	1982	1,01	1,60	34,11	6,98	446,82	340,53	660,43	14,13
Третий день (среда)															
завтрак															
Бутерброд с сыром			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. манная с маслом			245/5	7,43	12,31	43,60	260	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с сахаром			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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:				17,77	21,96	67,91	598	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98
обед															
Салат овощной с яблоками			100	1,16	0,20	7,20	36	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом птицы			5/250/5	3,10	7,00	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Виточки рыбные с соусом			100	19,93	18,94	9,20	193	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Юре картофельное			180	3,87	6,68	26,41	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из изюма			200	0,36	0,00	33,16	128	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	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:				31,24	33,42	93,97	820	1,09	0,68	62,22	9,34	173,93	125,93	394,79	6,95
полдник															
Ватрушка с творогом			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			200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Блики св. порциями			100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:				8,86	7,74	72,30	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего				57,87	63,12	234,18	1810	1,31	1,04	80,67	10,72	507,30	368,27	683,07	15,03
Четвертый день (четверг)															
завтрак															

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
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	48	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			26,38	29,02	82,33	780	0,24	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	3,90	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	498*	100	11,09	6,30	13,35	191	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша пшеничная вязкая	510*	180	4,44	8,36	29,18	185	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			22,17	23,62	83,32	823	0,95	0,35	46,69	9,83	206,04	116,69	398,80	7,14
полдник														
Вафли		20	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	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36
всего			52,63	62,41	231,02	1979	1,20	0,72	72,11	11,46	427,59	237,71	639,85	11,52
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	54,20	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			20,60	13,56	70,72	596	0,15	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250/5	3,7	5,79	20,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,00	19,50	18,90	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Напиток из сухофруктов	ТПК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			22,17	30,97	76,12	904	0,29	20,50	16,30	4,17	165,29	468,28	176,95	10,91
полдник														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Компот из ягод		ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
ИТОГО:				4,26	2,06	58,16	378	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97	
всего				47,03	46,59	205,00	1878	0,50	20,97	21,86	5,58	579,43	752,38	654,53	18,81	
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*	245/5	11,02	14,30	32,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Софейный 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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:				19,46	22,80	73,80	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	7,29	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы		134*	5/250	3,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Биточки рубленные с соусом		451*	100	13,40	11,54	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Укс отварной с овощами		ТТК	180	4,58	7,33	26,33	275	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	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:				27,29	29,99	89,80	976	1,68	0,33	30,61	9,98	143,50	109,85	314,13	6,29	
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			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:				6,69	5,42	73,41	419	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71	
всего				53,44	58,21	237,01	2161	1,92	1,80	136,11	12,61	471,61	251,95	612,31	12,17	
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. манная с маслом		302*	245/5	7,43	12,31	43,60	260	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56	
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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:				17,77	21,96	67,91	598	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98	
обед																
Салат из сырых овощей		29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57	
Суп картофельный с горохом с мясом птицы		139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в смет.соусе		493*	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	253	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			29,52	38,51	103,25	891	0,25	0,73	33,12	8,99	128,43	92,11	365,86	6,98
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	5,1	36,4	209	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:			5,70	5,30	62,80	329	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			52,99	65,77	233,96	1818	9,39	1,14	114,95	11,24	444,34	348,62	607,10	13,30
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	17,63	8,90	33,60	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			24,41	23,92	67,93	666	0,09	0,29	2,22	0,74	182,94	61,31	190,66	2,48
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	250/5	2,64	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	16,45	17,04	30,12	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша рисовая вязкая	510*	180	3,12	5,1	31,9	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5
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	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			25,93	29,46	99,93	816	0,11	0,31	17,60	4,46	157,71	86,76	282,30	6,28
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		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:			8,86	7,74	72,30	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего			59,20	61,12	240,16	1874	0,28	0,79	36,45	5,55	410,51	171,00	589,70	11,86
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное		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*	245/5	7,3	8,03	22,5	312	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			17,40	13,29	39,02	574	0,15	0,13	4,43	0,79	189,11	230,16	239,53	4,97
обед														
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	6,13	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Ци из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	3,90	14,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Царку из филе кур	ТТК	200	13,40	14,70	11,40	355,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Сомпот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			20,24	25,33	64,48	821,00	1,10	20,42	38,04	6,79	136,08	468,25	222,07	10,34
полдник														
Шойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1
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	61,89	335,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24
Десятый день (четверг)			41,76	46,82	165,39	1730,00	1,32	20,73	56,57	8,35	485,65	727,87	675,16	16,55
завтрак														
Булочка 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 молоч. пшенная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	43,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			18,04	14,85	83,56	692	0,13	0,35	10,06	1,08	266,60	79,25	264,29	3,21
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	8,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100	11,09	19,30	13,35	191	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 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	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			31,27	36,33	87,80	960	0,12	0,48	47,72	7,73	161,00	253,40	582,95	11,17
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
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
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
ИТОГО:			4,72	6,78	63,45	333	0,09	0,22	90,75	1,27	80,27	51,09	89,17	1,55
всего			54,03	57,96	234,81	1985	0,34	1,05	148,53	10,08	507,87	383,74	936,41	15,93

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
				Белки	Жиры	Угледы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Одиннадцатый день (пятница)																		
завтрак																		
Бутерброд с маслом				40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Макароны с сыром				250	19,6	14	48	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86		
Чай с сахаром				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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:					26,24	29,05	74,81	742	0,08	0,32	1,28	1,14	198,71	76,58	183,89	3,31		
обед																		
Салат из свеклы				100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом				5/250/5	3,7	5,79	20,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Плов				200	20,9	8,2	37,35	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34		
Компот из св. плодов				200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржаной				60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:					28,85	29,81	94,27	1005	0,30	0,34	21,48	9,65	110,48	118,46	351,25	7,77		
полдник																		
Пирожки с яблоками				60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1		
Сок фруктовый				200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
ИТОГО:					4,50	3,20	53,60	268	0,01	0,17	83,70	1,14	48,40	29,20	61,20	1,60		
всего					59,59	62,06	222,68	2015	0,39	0,83	106,46	11,93	357,59	224,24	596,34	12,68		
Двенадцатый день (суббота)																		
завтрак																		
Бутерброд с сыром				40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молочная овсяная с маслом				245/5	11,02	14,30	39,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Чай охлажденный с плодовым соком				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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:					21,50	23,92	70,93	718	0,16	0,29	2,57	0,74	236,14	246,25	241,81	5,45		
обед																		
Салат овощной с яблоками				100	1,16	0,20	7,20	35	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой с мясом				5/250	3,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Шницель рубленый с соусом				100	16,45	17,04	30,12	201	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Каша пшеничная вязкая				180	4,44	8,36	29,18	185	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00		
Напиток из сухофруктов				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	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:					28,77	32,60	105,00	775	0,94	0,36	30,94	8,60	216,97	103,68	334,65	7,17		
полдник																		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	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
всего			60,23	63,96	259,43	1889	1,15	0,91	53,64	9,89	514,97	405,86	710,20	14,12

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.