

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Примерное двенадцатидневное меню** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **для обучающихся общеобразовательных учреждений** |  |  |  |  |  | **Батыревского района** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: c 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 |
| **Первый день (понедельник)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 вязкая пшеничная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,40 | 7,38 | 29,88 | 207,54 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 |
| 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 |
| Булочка творожная |  |  |  |  |  | 6,65 | 1,80 | 5,95 | 148,00 | 0,01 | 0,07 | 0,38 | 0,00 | 29,22 | 14,79 | 56,38 | 0,79 |
| **итого:** | | | |  |  | **15,40** | **17,83** | **70,57** | **585,54** | **0,19** | **0,30** | **4,26** | **0,56** | **150,76** | **67,55** | **250,98** | **3,26** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| 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\* | 50/50 | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 | 0,15. | 0,07 | 0,86 | 2,13 | 24,25 | 17,14 | 138,8 | 1,1 |
| 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 |
| Чай с фруктовым соком | | | | 79\*\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **27,95** | **28,71** | **87,00** | **782,00** | **0,28** | **12,99** | **11,25** | **4,13** | **93,30** | **82,08** | **324,68** | **6,86** |
|  |  |  |  |  |  | 43,35 | 46,54 | 157,57 | 782,00 | 0,28 | 25,98 | 11,25 | 4,13 | 93,30 | 82,08 | 324,68 | 6,86 |
| **всего** | | | |  |  | **43,35** | **46,54** | **157,57** | **1367,54** | **0,47** | **13,29** | **15,51** | **4,69** | **244,06** | **149,63** | **575,66** | **10,12** |
| **Второй день (вторник)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр порциями | | | | 97\* | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,05 | 100 | 5 | 54 | 0,11 |
| Каша вязкая овсяная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,40 | 10,08 | 23,76 | 207,36 | 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 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 |
| 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 |
| Сок фруктовый |  |  |  |  | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| **итого:** | | | |  |  | **12,34** | **14,57** | **84,61** | **516,36** | **0,13** | **0,39** | **81,44** | **1,03** | **314,26** | **87,27** | **262,34** | **3,34** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | | | | 43\* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| 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 |
| Тефтели рубленые с соусом | | | | 462\* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 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 | 207,5 | 4,65 |
| Хлеб ржаной | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **22,98** | **29,05** | **94,59** | **852,00** | **0,16** | **0,21** | **20,61** | **7,13** | **152,86** | **192,10** | **372,35** | **9,76** |
| **всего** | | | |  |  | **37,54** | **43,90** | **179,20** | **1388,36** | **0,25** | **0,60** | **101,89** | **8,11** | **371,52** | **281,37** | **634,29** | **13,51** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 рисовая с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 2,7 | 7,2 | 28,44 | 189,36 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,1 | 32,92 | 143,3 | 0,51 |
| 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **9,44** | **15,44** | **98,58** | **569,36** | **0,13** | **1,13** | **9,28** | **1,08** | **193,06** | **88,52** | **190,25** | **2,25** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 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 |
| Рыба припущенная с соусом | | | | 371\* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,2 | 159,1 | 0,77 |
| 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 |
| 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 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** | | | |  |  | **23,05** | **20,06** | **77,41** | **713,00** | **0,18** | **0,35** | **55,75** | **3,87** | **154,35** | **106,09** | **406,60** | **6,00** |
| **всего** | | | |  |  | **32,49** | **35,50** | **175,99** | **1282,36** | **0,31** | **1,48** | **65,03** | **4,95** | **347,41** | **194,61** | **596,85** | **8,25** |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Четвертый день (четверг)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 вязкая гречневая с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,4 | 8,46 | 27,9 | 209,34 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,7 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,09** | **18,70** | **64,78** | **466,34** | **0,20** | **0,32** | **1,93** | **1,03** | **256,11** | **82,16** | **221,44** | **3,22** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| 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 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Плов из птицы | | | | 492\* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,1 | 1,76 |
| Компот из св. плодов | | | | 631\* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Печенье сахарное | | | |  | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125 | 0,01 | 0. | 0 | 0 | 11,27 | 0 | 46,99 | 1,18 |
| Груша св. порциями | | | |  | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 43,31 | 0,00 | 0,08 | 20,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| **итого:** | | | |  |  | **28,94** | **15,41** | **109,21** | **750,31** | **0,29** | **12,86** | **46,19** | **2,95** | **112,46** | **133,09** | **377,26** | **7,86** |
| **всего** | | | |  |  | **39,03** | **34,11** | **173,99** | **1216,65** | **0,49** | **13,18** | **48,12** | **3,98** | **368,57** | **215,25** | **598,70** | **11,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **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 вязкая пшенная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 209,88 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 145 | 50,27 | 168,1 | 1,32 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | 692\* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 61,00 | 5,24 | 9,78 | 1,00 |
| Хлеб пшеничный | | | |  | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 45,00 | 7,00 | 0,44 |
| **итого:** | | | |  |  | **13,06** | **16,12** | **76,76** | **493,88** | **0,15** | **1,27** | **1,44** | **0,63** | **314,01** | **105,51** | **238,88** | **2,87** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | | | | 52/17 | 60 | 0,76 | 9,04 | 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 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Жаркое по-домашнему | | | | 436\* | 150 | 13,35 | 7,35 | 16,20 | 156,25 | 0,15 | 15,21 | 1,50 | 0,60 | 29,84 | 58,50 | 59,67 | 4,37 |
| 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 | 0,60 | 0,60 | 126,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Апельсин св. порциами |  |  |  |  | 150 | 1,35 | 0.3 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 39,50 | 34,50 | 0,45 |
| **ИТОГО:** | | | |  |  | **21,11** | **21,59** | **84,63** | **698,25** | **0,31** | **15,48** | **110,55** | **6,38** | **153,14** | **165,73** | **241,96** | **9,43** |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **всего** | | | |  |  | **34,17** | **37,71** | **161,39** | **1192,13** | **0,46** | **16.75** | **111,99** | **7,01** | **467,15** | **271,24** | **480,84** | **12,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **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 вязкая манная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 4,32 | 7,38 | 27,36 | 193,14 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| Какао с молоком | | | | 693\* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,6 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,45** | **19,36** | **74,79** | **513,14** | **0,21** | **0,18** | **2,53** | **0,88** | **303,86** | **41,24** | **195,10** | **1,22** |
| **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 | | | | 413\* | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Капуста тушеная | | | | 534\* | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | *1,22* |
| 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 |
| Сок фруктовый | | | |  | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| **итого:** | | | |  |  | **20,27** | **29,91** | **96,22** | **831,00** | **1,70** | **0,90** | **177,29** | **8,90** | **230,32** | **121,12** | **286,40** | **6,23** |
| **всего** | | | |  |  | **30,72** | **49,27** | **171,01** | **1344,14** | **1,91** | **1,08** | **179,82** | **9,78** | **534,18** | **162,36** | **481,50** | **7,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Седьмой день (понедельник)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 вязкая пшеничная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,40 | 7,38 | 29,88 | 207,54 | 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **12,34** | **13,27** | **66,68** | **425,54** | **0,14** | **0,23** | **2,09** | **1,26** | **341,33** | **34,92** | **283,28** | **3,54** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | | | | 16\* | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,81 | 63 | 0,03 | 0,012 | 75,46 | 2,7 | 13,04 | 7,64 | 23,89 | 0,31 |
| 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\* | (50/50) | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 | 0,15 | 0,07 | 0,86 | 2,13 | 24,25 | 17,14 | 138,8 | 1,1 |
| 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 |
| Чай с фруктовым соком | | | | 79\*\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** | | | |  |  | **27,94** | **34,63** | **85,69** | **833,00** | **0,28** | **0,40** | **86,56** | **6,63** | **98,84** | **76,22** | **338,07** | **6,72** |
| **всего** | | | |  |  | **40,28** | **47,90** | **152,37** | **1258,54** | **0,42** | **0,63** | **87,65** | **7,89** | **440,17** | **111,14** | **621,35** | **10,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 овсяная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,40 | 10,08 | 23,76 | 207,36 | 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 | 59,00 | 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **9,90** | **14,78** | **80,42** | **494,36** | **0,12** | **0,29** | **12,08** | **0,98** | **189,06** | **66,11** | **197,88** | **2,97** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,195 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| 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 |
| Котлеты руб.из птицы с соусом | | | | 498\* | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 | 0 | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,3 | 1,12 |
| Рис отварной | | | | 511\* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| 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 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** | | | |  |  | **19,86** | **19,10** | **80,38** | **728,00** | **0,19** | **12,78** | **10,37** | **4,55** | **151,41** | **95,42** | **321,42** | **6,57** |
| **всего** | | | |  |  | **29,76** | **33,88** | **160,80** | **1222,36** | **0,31** | **13,07** | **22,45** | **5,53** | **340,47** | **161,53** | **519,30** | **9,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Девятый день (среда)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 вязкая рисовая с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 2,7 | 7,2 | 28,44 | 189,36 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,1 | 32,92 | 143,3 | 0,51 |
| 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 |
| 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 |
| Бананы св. порциями |  |  |  |  | 100 | 1,50 | 0,05 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 20,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| **итого:** | | | |  |  | **7,49** | **15,89** | **83,97** | **513,36** | **0,18** | **0,15** | **21,28** | **1,08** | **138,51** | **84,96** | **207,39** | **2,44** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 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 |
| Биточки рыбные с соусом | | | | 388\* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155 | 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 | 55,63 | 1,17 |
| 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 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого:** | | | |  |  | **18,07** | **22,17** | **78,94** | **703,00** | **0,19** | **0,38** | **57,52** | **5,67** | **170,54** | **112,91** | **265,29** | **5,94** |
| **всего** | | | |  |  | **25,56** | **38,06** | **162,91** | **1216,36** | **0,37** | **0,53** | **78,80** | **6,75** | **309,05** | **197,87** | **472,68** | **8,38** |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Десятый день (четверг)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 вязкая пшенная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,22 | 8,28 | 28,62 | 209,88 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 145 | 50,27 | 168,1 | 1,32 |
| Чай с фруктовым соком | | | | 79\*\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **10,90** | **12,54** | **72,59** | **436,88** | **0,13** | **0,27** | **2,38** | **0,68** | **259,14** | **64,85** | **255,31** | **2,45** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | | | | 43\* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 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 Особые | | | | 452\* | 80(50/30) | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,03 | 18,53 | 15,68 | 128,7 | 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 | 207,5 | 4,65 |
| 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **31,32** | **30,85** | **102,29** | **884,00** | **0,18** | **0,35** | **28,45** | **5,13** | **111,10** | **211,87** | **517,41** | **9,92** |
| **всего** | | | |  |  | **42,22** | **43,39** | **174,88** | **1320,88** | **0,31** | **0,62** | **30,83** | **5,81** | **370,24** | **276,72** | **772,72** | **12,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Одиннадцатый день (пятница)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая гречневая с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,4 | 8,46 | 27,9 | 209,34 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,7 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | 692\* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 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 |
| Сыр порциями |  |  |  |  | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0.4 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,25 |
| **итого:** | | | |  |  | **16,69** | **22,15** | **76,04** | **547,34** | **1,10** | **1,30** | **1,68** | **1,16** | **500,66** | **128,22** | **308.3** | **3,55** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| 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 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | | | | 471\* | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша пшеничная вязкая | | | | 302\* | 150 | 4,5 | 6,15 | 24,9 | 172,95 | 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 | 27,87 | 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 |
| Сок фруктовый |  |  |  |  | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| **итого:** | | | |  |  | **20,07** | **20,96** | **104,35** | **792,95** | **0,20** | **12,98** | **100,46** | **2,67** | **134,10** | **85,85** | **230,10** | **6,00** |
| **всего** | | | |  |  | **36,76** | **43,11** | **180,39** | **1340,29** | **1,30** | **14,28** | **102,14** | **3,83** | **634,76** | **214,07** | **538,40** | **9,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **Двенадцатый день (суббота)** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | | | | 337\* | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,07 | 0 | 0,35 | 0 | 55 | 185 | 54 | 3 |
| Каша вязкая овсяная с маслом | | | | 302\* | 180/5 | 5,4 | 10,08 | 23,76 | 207,36 | 0,08 | 0,1 | 1,23 | 0,43 | 174 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| Какао с молоком | | | | 693\* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,6 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| 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 |
| **итого:** | | | |  |  | **16,58** | **18,41** | **71,41** | **515,36** | **0,18** | **0,18** | **2,88** | **0,88** | **357,66** | **226,20** | **247,20** | **4,20** |
| **обед** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые порциями | | | |  | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0,06 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| 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 |
| Кнели из говядины | | | | 474\* | 80(50/30) | 18,03 | 6,64 | 2,61 | 143 | 0,05 | 0,23 | 0,84 | 2,08 | 36,61 | 25,49 | 202,8 | 2,09 |
| Рис отварной | | | | 511\* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| 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 |
| Хлеб ржаной | | | |  | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,04 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** | | | |  |  | **27,33** | **17,01** | **72,02** | **744,00** | **0,18** | **0,38** | **11,90** | **3,68** | **101,62** | **92,34** | **395,89** | **6,43** |
| **всего** | | | |  |  | **43,91** | **35,42** | **143,43** | **1259,36** | **0,36** | **0,56** | **14,78** | **4,56** | **459,28** | **318,54** | **643,09** | **10,63** |
|  | При составлении меню использовались: | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | \*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год | | | | | | | | | | | | | | |  |  |