

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Примерное двенадцатидневное меню**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **для обучающихся общеобразовательных учреждений** |  |  |  |  |  | **Батыревского района** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: c 12 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\* | 220/5 | 6,60 | 9,02 | 36,52 | 253,66 | 0,08 | 0,20 | 1,43 | 0,80 | 205,43 | 15,66 | 183,38, | 2,55 |
| 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 |
| Булочка творожная |   |   |   | 786\* | 50 | 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:** |  |  | **17,36** | **19,53** | **82,07** | **654,66** | **0,19** | **0,33** | **4,71** | **1,35** | **253,90** | **42,73** | **100,56** | **4,82** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |   | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,21 | 20,04 | 0,05 | 21,04 | 0,25 | 0,2\*1,67 | 12,53 | 22,55 | 17,54 | 0,75 |
| Суп картофельный с горохом  | 139\* | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | 0,06 | 0,25 | 11,5 | 0,26 | 38,4 | 34,87 | 88,32 | 2,08 |
| Птица тушенная в смет.соусе | 493\* | 100 (60/40) | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,45 | 18,53 | 15,68 | 128,7 | 1,03 |
| Макаронные изделия отварные | 516\* | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,92 | 12,37 | 9,8 | 54,34 | 0,99 |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **30,11** | **29,12** | **97,44** | **840,04** | **0,25** | **0,40** | **13,31** | **4,46** | **102,36** | **98,28** | **348,35** | **7,67** |
| **всего** |  |  | **47,47** | **48,65** | **179,51** | **1494,47** | **0,44** | **0,73** | **18,02** | **5,81** | **356,26** | **141,01** | **448,91** | **12,49** |
| **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 вязкая овсяная с маслом | 302\* | 220/5 | 6,60 | 12,32 | 29,04 | 253,44 | 0,08 | 0,31 | 1,44 | 0,72 | 222,03 | 79,59 | 171,48 | 2,27 |
| 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 |   | 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 |
| 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:** |  |  | **16,60** | **18,77** | **94,75** | **621,44** | **0,17** | **0,56** | **81,86** | **1,77** | **474,28** | **122,99** | **346,22** | **4,51** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты  | 43\* | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88 | 0,02 | 0,07 | 15,9 | 2,3 | 43,12 | 16,44 | 29,99 | 0,55 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110\* | 250/5 | 1,8 | 5,48 | 9,12 | 107 | 0,11 | 0,04 | 10,99 | 0,21 | 47,11 | 24,21 | 53,88 | 1,17 |
| Тефтели рубленые с соусом | 462\* | 105 (70/35) | 10,15 | 16,54 | 12,02 | 238 | 0 | 0,06 | 3,08 | 4,96 | 30,91 | 10,02 | 59,95 | 0,66 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508\* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0,67 | 17,39 | 166,34 | 249 | 5,58 |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |   |   | **27,27** | **35,64** | **111,74** | **1000,00** | **0,19** | **0,35** | **30,37** | **8,92** | **197,73** | **234,41** | **460,43** | **11,46** |
| **всего** |  |  | **43,87** | **54,41** | **206,49** | **1621,44** | **0,36** | **0,91** | **112,23** | **10,69** | **672,01** | **357,40** | **806,65** | **15,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 220/5 | 3,3 | 8,8 | 34,76 | 231,44 | 0,08 | 0,09 | 1,51 | 0,28 | 148,1 | 40,93 | 179,6 | 0,62 |
| 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 |   | 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:** |  |  | **10,80** | **17,10** | **109,76** | **634,44** | **0,13** | **1,17** | **9,61** | **1,23** | **227,12** | **97,93** | **233,05** | **2,47** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом  | 45\* | 100 | 1,6 | 5,07 | 8,33 | 87 | 0 | 0,07 | 25,3 | 2,1 | 42,08 | 14,36 | 30,91 | 0,58 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 250/5 | 2,31 | 5,99 | 17,36 | 135 | 0,08 | 0,1 | 16,79 | 0,21 | 27,81 | 27,16 | 68,4 | 1 |
| Рыба припущенная с соусом | 371\* | 100 (60/40) | 16,64 | 7,09 | 3,59 | 169 | 0,02 | 0,03 | 1,54 | 1,78 | 42,49 | 28,25 | 194,6 | 0,95 |
| Пюре картофельное | 520\* | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 | 0,1 | 0,35 | 31,13 | 0,16 | 48,55 | 39,21 | 114,8 | 1,42 |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого:** |   |   | **27,60** | **25,43** | **89,45** | **842,00** | **0,20** | **0,68** | **74,76** | **5,13** | **191,73** | **128,78** | **486,64** | **6,85** |
| **всего** |  |  | **38,40** | **42,53** | **199,21** | **1476,44** | **0,33** | **1,85** | **84,37** | **6,36** | **418,85** | **226,71** | **719,69** | **9,32** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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\* | 15 | 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\* | 200/5 | 6,6 | 10,34 | 34,1 | 255,86 | 0,07 | 0,28 | 1,31 | 0,65 | 222 | 72,35 | 155,9 | 0,06 |
| 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:** |  |  | **12,05** | **20,64** | **75,84** | **607,86** | **0,19** | **0,36** | **2,06** | **1,20** | **298,48** | **90,79** | **243,53** | **1,53** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями  |   | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,21 | 20,04 | 0,05 | 21,04 | 0,27 | 0,33 | 12,53 | 22,55 | 17,54 | 0,75 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 250,/ | 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 |
| Плов из птицы | 492\* | 200 | 26,96 | 8,96 | 37,35 | 340,48 | 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 | 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 | 0,08 | 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:** |   |   | **36,29** | **18,53** | **122,12** | **856,83** | **0,33** | **21,38** | **51,54** | **3,56** | **137,00** | **161,32** | **457,88** | **8,89** |
| **всего** |  |  | **48,34** | **39,17** | **197,96** | **1464,69** | **0,52** | **21,74** | **53,60** | **4,76** | **435,48** | **252,11** | **701,41** | **10,42** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 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 вязкая пшенная с маслом | 302\* | 220,5 | 6,38 | 10,12 | 34,98 | 256,52 | 0,09 | 0,27 | 1,44 | 0,14 | 201,7 | 61,44 | 181 | 1,61 |
| 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 |   | 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 |
| Груша св. порциями |   |   |   |   | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 43,31 | 0,00 | 0,08 | 20,00 | 0,04 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| **итого:** |  |  | **18,78** | **20,02** | **108,98** | **642,83** | **0,20** | **1,48** | **21,86** | **0,83** | **480,68** | **125,68** | **359,29** | **3,98** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 88\* | 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 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146 | 0,07 | 0,12 | 16,5 | 0,29 | 23,28 | 24,51 | 66,14 | 1,05 |
| Жаркое по-домашнему | 436\* | 200 | 17,85 | 9,80 | 21,68 | 250,00 | 0,20 | 20,23 | 20,00 | 0,80 | 40,00 | 78,00 | 79,36 | 5,81 |
| 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 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Апельсин св. порциями |   | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 39,50 | 34,50 | 0,45 |
| **итого:** |  |  | **25,35** | **31,13** | **97,33** | **889,00** | **0,37** | **20,62** | **135,75** | **9,32** | **180,53** | **197,61** | **289,50** | **11,55** |
| **всего** |  |  | **44,13** | **51,15** | **206,31** | **1531,83** | **0,57** | **22,10** | **157,61** | **10,15** | **661,21** | **323,29** | **648,79** | **15,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 220/5 | 5,28 | 9,02 | 33,44 | 236,06 | 0,08 | 0,12 | 1,51 | 0,52 | 212,7 | 25,31 | 84,48 | 0,62 |
| 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 |   | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| **итого:** |  |  | **12,17** | **21,06** | **85,73** | **579,06** | **0,21** | **0,20** | **2,81** | **1,08** | **344,53** | **47,23** | **216,96** | **1,43** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 71\* | 100 | 1,37 | 10,11 | 7,54 | 127 | 0,9 | 0,05 | 12,95 | 4,54 | 28,05 | 18,53 | 41,08 | 0,77 |
| Суп крестьянский с крупой  | 134\* | 250 | 1,87 | 4,97 | 11,52 | 121 | 0,01 | 0,05 | 10 | 0,4 | 23,5 | 20,75 | 50,1 | 0,65 |
| Биточки рубленые с соусом | 451\* | 100(60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201 | 0 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,3 | 9,15 | 63,82 | 0,61 |
| Капуста тушеная | 214\* | 180 | 3,84 | 6,24 | 108 | 115,2 | 0,08 | 0,05 | 26,4 | 2,88 | 86,4 | 28,8 | 57,6 | *1,2* |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| Сок фруктовый |   | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0 | 0,12 | 80 | 0,4 | 36 | 22 | 26 | 0,6 |
| **итого:** |  |  | **23,30** | **23,30** | **198,14** | **933,20** | **1,69** | **0,44** | **131,46** | **12,66** | **250,05** | **131,63** | **320,00** | **6,77** |
| **всего** |  |  | **35,47** | **42,96** | **283,87** | **1512,26** | **1,90** | **0,64** | **134,27** | **13,74** | **594,58** | **178,86** | **536,96** | **8,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |   | 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 вязкая пшеничная с маслом | 302\* | 220/5 | 6,60 | 9,02 | 36,52 | 253,66 | 0,08 | 0,20 | 1,43 | 0,80 | 205,43 | 15,66 | 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:** |  |  | **16,60** | **16,87** | **78,18** | **530,66** | **0,19** | **0,35** | **2,50** | **1,45** | **480,68** | **44,06** | **377,12** | **4,22** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 16\* | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105 | 0,05 | 0,2 | 9,1 | 4,5 | 21,73 | 12,74 | 39,82 | 0,57 |
| Суп картофельный с горохом  | 139\* | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | 0,06 | 0,25 | 11,5 | 0,26 | 38,4 | 34,87 | 88,32 | 2,08 |
| Птица тушенная в смет.соусе | 493\* | 100 (60/40) | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,45 | 18,53 | 15,68 | 128,7 | 1,03 |
| Макаронные изделия отварные | 516\* | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,92 | 12,37 | 9,8 | 54,34 | 0,99 |
| Чай с фруктовым соком | 79\*\* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0,08 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб ржаной |   | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого:** |   |   | **30,10** | **38,99** | **95,25** | **925,00** | **0,25** | **0,81** | **22,16** | **8,96** | **111,56** | **88,47** | **370,63** | **7,49** |
| **всего** |  |  | **46,70** | **55,86** | **173,43** | **1455,66** | **0,44** | **1,16** | **24,66** | **10,41** | **592,24** | **132,53** | **747,75** | **11,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 220/5 | 6,60 | 12,32 | 29,04 | 253,44 | 0,08 | 0,31 | 1,44 | 0,72 | 222,03 | 79,59 | 171,48 | 2,27 |
| 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:** |  |  | **11,86** | **17,08** | **90,56** | **563,44** | **0,11** | **0,39** | **12,34** | **1,67** | **248,08** | **96,83** | **227,76** | **4,03** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры свежие порциями  |   | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,21 | 20,04 | 0,05 | 21,04 | 0,27 | 0,33 | 12,53 | 22,55 | 17,54 | 0,75 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110\* | 250/5 | 1,8 | 5,48 | 9,12 | 107 | 0,11 | 0,04 | 10,99 | 0,21 | 47,11 | 24,21 | 53,88 | 1,17 |
| Котлеты руб.из птицы с соусом | 498\* | 100 (60/40) | 13,09 | 9,3 | 13,35 | 191 | 0 | 0,07 | 1,32 | 3,61 | 51,95 | 21,91 | 144,4 | 1,32 |
| Рис отварной | 511\* | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0,53 | 6,15 | 32,43 | 98,74 | 0,67 |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого:** |   |   | **23,53** | **22,91** | **103,49** | **835,04** | **0,24** | **21,27** | **12,98** | **5,46** | **176,94** | **118,50** | **382,18** | **7,41** |
| **всего** |  |  | **35,39** | **39,99** | **194,05** | **1398,48** | **0,35** | **21,66** | **25,32** | **7,13** | **425,02** | **215,33** | **609,94** | **11,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 220/5 | 3,3 | 8,8 | 34,76 | 231,44 | 0,08 | 0,09 | 1,51 | 0,28 | 148,1 | 40,93 | 179,6 | 0,62 |
| 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 |   | 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 |
| 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:** |  |  | **7,35** | **17,55** | **95,15** | **578,44** | **0,18** | **0,19** | **21,61** | **1,23** | **172,57** | **94,37** | **250,19** | **2,66** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом  | 45\* | 100 | 1,6 | 5,07 | 8,33 | 87 | 0 | 0,07 | 25,3 | 2,1 | 42,08 | 14,36 | 30,91 | 0,58 |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 124\* | 250/5 | 1,8 | 5,57 | 7,77 | 93 | 0,05 | 0,05 | 18,29 | 0,17 | 49,45 | 21,52 | 50,65 | 0,83 |
| Биточки рыбные с соусом | 388\* | 100 (60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201 | 0 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,3 | 9,15 | 63,82 | 0,61 |
| Пюре картофельное | 520\* | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 | 0,1 | 0,35 | 31,13 | 0,16 | 48,55 | 39,21 | 114,8 | 1,42 |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого:** |   |   | **21,62** | **29,46** | **90,64** | **840,00** | **0,16** | **0,70** | **76,78** | **6,22** | **204,18** | **121,14** | **333,09** | **6,49** |
| **всего** |  |  | **28,97** | **47,01** | **185,79** | **1418,44** | **0,34** | **0,89** | **98,39** | **7,45** | **376,75** | **215,51** | **583,28** | **9,15** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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\* | 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 вязкая пшенная с маслом | 311\* | 220/5 | 6,38 | 10,12 | 34,98 | 256,52 | 0,09 | 0,27 | 1,44 | 0,14 | 201,7 | 61,44 | 181 | 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 |   | 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:** |  |  | **13,97** | **14,89** | **83,81** | **524,52** | **0,15** | **0,34** | **2,72** | **0,82** | **367,81** | **79,92** | **301,72** | **2,61** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты  | 43\* | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88 | 0,02 | 0,07 | 15,9 | 2,3 | 43,12 | 16,44 | 29,99 | 0,55 |
| Суп картофельный рыбный | 133\* | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134 | 0,04 | 0,15 | 24,1 | 0,36 | 27,26 | 35,39 | 103,8 | 1,31 |
| 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\* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0,67 | 17,39 | 166,34 | 249 | 5,58 |
| 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 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 |
| **итого:** |  |  | **34,28** | **34,79** | **119,45** | **1000,00** | **0,20** | **0,52** | **40,52** | **6,24** | **137,10** | **253,65** | **589,55** | **11,37** |
| **всего** |  |  | **48,25** | **49,68** | **203,26** | **1524,52** | **0,35** | **0,86** | **43,24** | **7,06** | **504,91** | **333,57** | **891,27** | **13,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 200/5 | 6,6 | 10,34 | 34,1 | 255,86 | 0,07 | 0,28 | 1,31 | 0,65 | 22,03 | 72,35 | 155,9 | 2,06 |
| 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 |   | 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 |
| Сыр порциями |   |   |   |   | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 |
| **итого:** |  |  | **18,65** | **24,09** | **87,10** | **616,86** | **1,09** | **1,34** | **1,81** | **1,33** | **343,03** | **136,85** | **330,39** | **3,89** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порциями |   | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,21 | 20,04 | 0,05 | 21,04 | 0,25 | 0,2\*1,67 | 12,53 | 22,55 | 17,54 | 0,75 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132\* | 250/5 | 2,31 | 5,99 | 17,36 | 135 | 0,08 | 0,1 | 16,79 | 0,21 | 27,81 | 27,16 | 68,4 | 1 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471\* | 105 (70/35) | 12,21 | 11,67 | 9,84 | 190 | 0,06 | 0,06 | 0,36 | 0,38 | 45,98 | 6,98 | 46,51 | 0,18 |
| Каша вязкая пшеничная с маслом | 302\* | 180 | 5,4 | 7,38 | 29,88 | 207,54 | 0,04 | 0,13 | 0,73 | 0,25 | 67,22 | 41,26 | 133,1 | 1 |
| 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:** |  |  | **25,10** | **26,20** | **117,16** | **907,58** | **0,24** | **21,38** | **24,73** | **1,90** | **174,82** | **112,95** | **322,12** | **6,12** |
| **всего** |  |  | **43,75** | **50,29** | **204,26** | **1524,44** | **1,33** | **22,72** | **26,54** | **3,23** | **517,85** | **249,80** | **652,51** | **10,01** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 220/5 | 6,6 | 12,32 | 29,04 | 253,44 | 0,08 | 0,16 | 1,31 | 0,25 | 160,9 | 36,55 | 244,7 | 0,92 |
| Какао с молоком | 693\* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149,00 | 0,03 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| 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:** |  |  | **18,54** | **20,71** | **81,55** | **584,44** | **0,18** | **1,30** | **2,96** | **0,81** | **346,52** | **243,43** | **429,29** | **4,71** |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы соленые порциями |   | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13,36 | 0,03 | 0,03 | 5,01 | 0,1 | 23,05 | 14,03 | 24,05 | 0,6 |
| Суп крестьянский с крупой  | 134\* | 250 | 1,87 | 4,97 | 11,52 | 121 | 0,01 | 0,05 | 10 | 0,4 | 23,5 | 20,75 | 50,1 | 0,65 |
| Кнели из говядины | 474\* | 100 (60/40) | 20,13 | 9,32 | 4,97 | 185 | 0,08 | 0,31 | 0,39 | 2,56 | 57,93 | 29,99 | 239,8 | 2,34 |
| Рис отварной | 511\* | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0,53 | 6,15 | 32,43 | 98,74 | 0,67 |
| 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:** |  |  | **30,88** | **22,60** | **85,02** | **853,36** | **0,20** | **0,48** | **15,46** | **4,37** | **137,43** | **112,00** | **468,26** | **7,16** |
| **всего** |  |  | **49,42** | **43,31** | **166,57** | **1437,80** | **0,38** | **1,78** | **18,42** | **5,18** | **483,95** | **355,43** | **897,55** | **11,87** |
|  | 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 |  |  |