

Утверждаю:

Директор школы: Яскей С.В.

Двенадцатидневное меню
для обучающихся начального звена МБОУ « Торханская НШ-ДС »

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	в	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:			16,22	21,3	71,44	518	1,1	1,21	1,48	0,47	419,29	102,18	311,92	2,6
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
Котлеты 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
Макароны 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:			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
всего			38,97	45,86	160,37	1245	1,23	14,18	12,87	4,55	512,09	174,51	547,92	8,84

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	в	С	Е	Ca	Mg	P	Ее
Второй день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
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 св. яблок	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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
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	207,51	4,65
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:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76
всего			39,64	43,15	173,79	1401	0,6	0,37	33,97	11,04	215,7	249,56	592,15	11,87

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк	Жир	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее
Третий день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
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
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
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	159,11	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:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
всего			54,07	40,16	138,56	1264	36,76	0,47	59,06	5,55	389,51	128,26	736,11	8,44

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк	Жир	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
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 пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			19,67	24,24	82,59	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
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
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
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:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
всего			45,55	45,37	156,49	1274	1,05	0,48	27,25	11,06	282,86	149,72	585,34	9,54

Наименование блюда	номер по списку	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белк	Жир	Углево	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Ee	
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Сыр порциями		10	2,3	3,4	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11	
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого:			14,18	13,23	72,86	464	0,14	0,36	24,89	1,2	375,91	93,72	283,74	3,37	
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	
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	
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36	
Компот из св. яблок	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	
итого:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95	
всего			31,72	70,44	151,8	1187	0,88	0,74	82,97	5,35	488,66	181,55	544,71	9,32	

Наименование блюда	номер по списку	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк	Жир	Углево	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Ee
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Котлеты 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
Каша пшениная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	635*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
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:			15,37	14,37	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	4,97
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 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
Гуляш из говядины	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
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 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:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29
всего			39,34	39	136,72	1190	0,63	1,08	115,6	7,85	248,72	145,81	408,16	10,26

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белк	Жир	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42	
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89	
обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54	
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	
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Макароны 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	
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	
итого:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45	
всего			43,79	41,01	171,06	1417	1,6	1,15	21,88	5,66	585,65	155,75	665,28	8,34	

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк	Жир	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
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	207,51	4,65
Компот из св. яблок	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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			19,33	21,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
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
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	117,32	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	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
всего			39,19	40,22	171,26	1353	0,62	12,96	25,58	9,86	197,33	253,2	589,66	12,99

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белк	Жир	Углево	Калл	А	в	С	Е	Са	Mg	P	Ее	
Девятый день (среда)															
завтрак															
Сыр порциями		10	2,3	3,4	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1	
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	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Груши св. порциями		100	01.м	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
итого:			12,13	11,64	76,99	504,3	0,12	0,23	22,18	1,06	226,42	101,46	272,13	2,83	
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	
Котлеты 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	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94	
всего			30,2	33,81	155,93	1207,	0,31	0,61	79,7	6,73	396,96	214,37	537,42	8,77	

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белк и	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Ее	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
Чай с сахаром	68S*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
итого:			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71	
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	
Фрикадельки из говядины, тушеные 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	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	од	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:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98	
всего			47,66	44,94	166,49	1372	0,408	0,49	33,1	5,27	161	118,32	568,84	9,69	

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
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	138,83	1,1
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 пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:			22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	0,5	0,45
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
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	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
итого:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62
всего			45,61	47,24	201,07	1484	0,22	13,05	45,01	7,045	188,83	256,49	650,38	13,03

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк	Жир	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яйцо вареное	337*	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
итого:			20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
обед														
Огурцы соленные 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
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	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:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59
всего			38,22	34,2	142,02	1250	0,34	0,6	41,4	4,47	459,57	336,69	415,44	11,02

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 диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года