

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 12

Е.В.Крудышева

УТВЕРЖДЕНО:

Ген. директор ООО "Валдай"

О.Г.Рябкин

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12»

города Новоябксарска Чувашской Республики.

Возрастная категория :12 лет и старше

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД (г)	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества								
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Первый день (понедельник)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
<i>Масло сливочное</i>		10	0,1	8,3	0,1	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
<i>Каша молочная пшеничная с маслом</i>	311*	180/5	18,40	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
<i>Кисель</i>	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10	
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого:			21,5	17,7	74,5	562	0,18	0,21	1,18	1,21	177,96	18,56	177,94	2,65	
Обед с первым блюдом															
<i>Салат из белокочанной капусты**</i>	043*	60	0,93	3,05	5,7	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
<i>Суп картофельный с горохом</i>	139*	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09	
<i>Рубленые изделия из говядины с соусом</i>	451*	120(70/50)	13,62	22,8	13,8	247	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
<i>Макаронные изделия отварные</i>	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82	
<i>Чай с лимоном</i>	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,0	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
<i>Хлеб ржаной</i>		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			28,84	33,013	90,74	844	0,12	0,43	24,94	5,26	120,77	76,93	263,73	6,87	
Обед															
<i>Салат из белокочанной капусты**</i>	043*	100	1,55	5,08	9,4	88	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,43	29,98	0,55	
<i>Рубленые изделия из говядины с соусом</i>	451*	120(70/50)	13,62	22,8	13,8	247	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
<i>Макаронные изделия отварные</i>	516*	230	8,157	7,498	54,464	324	0,08	0,14	0	1,17	15,79	12,512	69,43	1,26	
<i>Чай с лимоном</i>	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,0	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
<i>Хлеб ржаной</i>		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			26,41	30,958	93,50067	844	0,09	0,24	19,80	6,33	105,11	52,98	211,54	5,44	

Салат готовится с учетом сезонности *допускается заменой овощами по сезону или другим овощным салатом

Наименование блюда	номер по СР	выход	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Второй день (вторник)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
<i>Сыр порциями</i>		15	3,45	5,85	0,00	54,00	0,60	0,00	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,17	
<i>Каша молочная овсяная с маслом</i>	302*	200/5	6,74	10,33	15,46	282	0,19	0,70	29,60	0,60	161,60	202,30	56,51	1,31	
<i>Чай с сахаром</i>	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	
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
<i>итого:</i>			13,43	16,57	49,91	489,0	0,79	0,74	29,94	1,12	324,85	219,80	171,75	2,79	
Обед с первым блюдом															
<i>Огурцы св. порциями</i>		50	0,4	0,1	2,6	10	0,025	10,5	0,125	0,166667	6,25	11,25	8,75	0,375	
<i>Борщ из св. капусты и картоф. и сметаной</i>	110*	255	1,7	4,9	10,5	131	1,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
<i>Рубленое изделие из птицы с маслом</i>	498*	75/5	15,7	11,05	2,7	228	0,00	0,10	0,01	4,30	62,00	26,20	163,30	0,17	
<i>Каша пшеничная</i>	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
<i>Пирожки печеные</i>	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	3,9	0,6	28,2	132	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<i>Итого</i>			33,3	27,29	119,51	947	1,18	10,86	23,55	6,91	190,46	85,39	426,82	6,94	
Обед															
<i>Огурцы св. порциями</i>		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
<i>Рубленое изделие из птицы с маслом</i>	498*	75/5	15,7	11,05	2,7	228	0	0,1	0,01	4,3	62	26,2	163,3	0,17	
<i>Каша пшеничная</i>	302*	200	5,61	6,4	30,65	205	0,07	0,1467	0	0,866667	0,84	0,0267	127,92	2,146667	
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
<i>Пирожки печеные</i>	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,0	0,0	0,1	14,2	0,8	25,4	11,1	47,5	0,3	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	3,9	0,6	28,2	132	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<i>Итого</i>			33,1	24,01	117,193	869	0,12	12,97	14,76	6,99	154,97	68,19	416,83	6,60	

*Салатом из овощей с растит. маслом допускается замена огурцов св. порциями

Наименование блюда	номер по СР	выход	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Третий день (среда)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
Завтрак															
<i>Блины дрожжевые со сгущенным молоком</i>	726*	150/20	8,21	5,27	71,1	375	0,19	0,46	0,01	0,42	24,16		20,30	1,21	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	692*	200	3,16	2,68	15,95	150	0,04	0,60	15,00	0,00	125,00	90,00	14,00	0,13	
<i>итого:</i>			11,37	7,95	87,05	525,0	0,23	1,06	15,01	0,42	149,16	90,00	34,30	1,34	
Обед с первым блюдом															
<i>Салат из кваш. капусты с раст. маслом</i>	045*	60	0,93	3,05	5,64	53	0,01	0,12	9,54	1,38	25,86	9,86	18,00	0,33	
<i>Суп картофельный с макарон. изделиями</i>	140*	250	2,85	3,42	20,92	129	0,97	0,18	17,4	2,32	27,96	52,91	19,61	1,07	
<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	374*	125(75/50)	15,94	4,88	6,08	166	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77	
<i>Картофельное пюре</i>	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
<i>Компот из св.яблок</i>	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	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,40	0,66	16,50	81,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>итого</i>			26,9	18,03	99,31	755,8	1,10	0,54	60,67	6,06	149,10	132,14	342,35	5,74	
Обед															
<i>Салат из кваш. капусты с раст. маслом</i>	045*	90	1,40	4,57	8,46	79	0,02	0,18	14,31	2,07	38,79	14,79	27,00	0,50	
<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	374*	125(75/50)	15,94	4,88	6,08	166	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77	
<i>Картофельное пюре</i>	520*	200	4,29	7,41	29,33	207	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56	
<i>Компот из св.яблок</i>	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	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,40	0,66	16,50	81,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>итого</i>			25,6	17,99	88,5433	705	0,17	0,47	56,69	4,47	147,55	95,05	363,62	5,23	

*Салат из кв. капусты допускается заменой салат из овощей с растит. маслом или овощами св. порциями по сезону

Наименование блюда	номер по СР	выход	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,0	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Кондитерское изделие		шт/20г	0,5	3,4	14,8	92								
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого			21,43	16,76	73,07	514	0,09	0,27	4,08	0,58	161,06	61,11	203,88	2,67
Обед с первым блюдом														
Салат из варенных овощей	52**	80	1,01	12,05	6,12	137,0	0,01	0,01	6,8	5,36	25,16	14,96	29,24	0,95
Щи из св.капусты со сметаной	124*	250/5	1,89	6,54	8,94	103	0,98	0,11	30,33	0,14	50,64	41,11	17,29	0,81
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,016	1,76
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,14	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Пирожки печеные	738	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	0,02	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
итого			31,72	31,61	92,81	835,0	1,18	0,32	55,15	8,12	142,31	120,99	319,216	5,5
Обед														
Салат из варенных овощей	52**	80	1,01	12,05	6,12	137,0	0,01	0,01	6,8	5,36	25,16	14,96	29,24	0,95
Плов из птицы	492*	210	28,38	9,44	39,312	358	0,22	0,126	6,72	1,89	36,288	63,42	271,62	1,76
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,14	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Пирожки печеные	738	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	0,02	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
итого			37,94	27,766	95,102	834,4	0,26	0,25	26,74	8,52	102,038	98	379,5324	4,69

Наименование блюда	номер по СР	выход	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Пятый день (пятница)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
1	2	Ка	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Макарон.изделия запеченные с сыром/маслом	334*	200/5	11,06	24,37	48,96	464	0,29	0,18	0,26	0,20	188,94	25,00	147,00	1,44	
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,0	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
<i>итого</i>			11,4	24,39	73,49	559	0,29	0,18	1,30	0,25	195,07	28,98	154,21	2,02	
Обед с первым блюдом															
Винегрет овощной*	71*	60	0,84	6,06	4,08	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,38	5,71	17,8	135	0,92	0,15	16,47	0,17	31,57	55,31	21,8	1,03	
Тефтели рубленые из говядины 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	508*	130	7,54	6,76	36,92	241,8	0,429	0,0689	0	0,4758	12,558	120,12	179,842	4,03	
Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,66	16,50	81,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>итого</i>			23,3	33,8	112,5	902,4	1,9	0,4	32,7	8,4	97,4	206,8	311,8	8,3	
Обед															
Винегрет овощной*	71*	80	1,12	8,08	5,44	101	0,72	0,04	10,36	3,62	22,44	14,82	32,86	0,62	
Тефтели рубленые из говядины 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	508*	180	10,44	9,36	51,12	334,8	0,594	0,0954	0	0,6588	17,388	166,32	249,012	5,58	
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		30	2,40	0,66	16,50	81,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>итого</i>			24,1	32,7	110,3	885,6	1,3	0,2	18,8	9,3	76,3	201,4	367,4	8,9	

*овощи используются с учетом сезонности

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Шестой день (суббота)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
Завтрак															
Яйцо вареное	337*	1 шт.	5	4,2	0,4	78	0,15	0,06	0,00	1,03	50,00	10,00	25,20	1,20	
Каша ячневая молоч. с маслом сливочн.	302*	200/5	18,33	20,22	21,48	286,67	0,09	0,19	1,28	1,28				0,31	
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	
итого			26,81	24,76	70,2	576,67	0,24	0,25	1,68	1,03	96,08	16,00	40,60	2,77	
Обед с первым блюдом															
Салат из овощей	16*	60	0,84	6,08	4,08	74	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Суп из овощей со сметаной	135*	255	2,5	10,4	9,8	144	0,1	8,5	203	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93	
Гуляш из куриного филе	437*	100(50/50)	10,99	14,59	9,47	256	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10	
Каша пшеничная вязкая	302*	180	5,052	5,76	27,59	185	0,06	0,13	0,00	0,78	0,76	0,02	115,13	1,93	
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 пшеничный		30	2,40	0,66	16,50	81,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
итого			23,3	37,8	92,2	899,2	0,8	8,8	218,0	8,7	91,0	96,9	351,8	6,0	
Обед															
Салат из овощей	16*	80	1,12	8,08	5,44	99	0,72	0,04	10,36	3,62	22,44	14,82	32,86	0,62	
Гуляш из куриного филе	471*	100(50/50)	10,99	14,59	9,47	256	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1	
Каша пшеничная вязкая	302*	220	6,175	7,04	33,72	226	0,07	0,16	0,00	0,95	0,92	0,03	140,71	2,36	
Напиток лимонный	699*	200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб пшеничный		30	2,40	0,66	16,50	81,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
итого			22,3	30,8	93,3	834,1	1,0	0,3	17,8	7,5	67,7	45,5	362,4	6,5	

**овощи используются с учетом сезонности

Наименование блюда	Номер по СР	ВЫХОД (г)	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества							
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
<i>Сыр порциями</i>		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
<i>Каша мол. рисовая с маслом</i>	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
<i>Кисель</i>	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<i>итого</i>			28,57	20,11	79,92	523	0,14	0,08	1,42	0,32	266,74	40,42	224,25	0,77
Обед с первым блюдом														
<i>Салат из овощей **</i>	20*	60	0,93	3,05	5,64	53	0,01	0,12	9,54	1,38	25,86	9,86	18,00	0,33
<i>Суп картофельный гороховый</i>	139*	250	5,32	4,42	22,12	143	0,89	0,45	19,19	2,38	33,87	56,75	24,1	2,29
<i>Биточки рубленые из говядины с соусом</i>	451*	100(70/30)	12,26	19,69	9,85	268	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
<i>Макароны отварные</i>	516*	150	5,25	6,15	35,25	221	0,024	0,00	0,015	0,0	13,05	48,225	10,35	0,9
<i>Компот из кураги</i>	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
<i>Хлеб ржаной</i>		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<i>итого</i>			27,62	33,908	104,42	933,3	1,666	0,6815	29,815	5,9215	155,5	152,62	170,26	6,59
Обед с первым блюдом														
<i>Салат из овощей **</i>	20*	80	1,24	4,06	7,52	70	0,02	0,16	12,72	1,84	34,48	13,14	24,00	0,44
<i>Биточки рубленые из говядины с соусом</i>	451*	100(70/30)	12,26	19,69	9,85	268	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
<i>Макароны отварные</i>	516*	180	6,3	7,38	42,3	265	0,029	0,00	0,018	0,0	15,66	57,87	12,42	1,08
<i>Компот из кураги</i>	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
<i>Хлеб ржаной</i>		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<i>итого</i>			23,66	31,734	91,23	852	0,7848	0,2718	13,808	4,0018	132,86	108,8	154,23	4,59

**овощи используются с учетом сезонности, салат допускается заменой овощами порциями

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД (г)	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества							
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
<i>Масло сливочное</i>		10	0,1	8,3	0,1	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
<i>Кашиа пшениная молоч. с маслом сливочн.</i>	302*	200/5	8,53	9,29	42,07	286,67	0,09	0,19	1,28	1,28	47,87	56,75	24,1	1,27
<i>Чай с лимоном</i>	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,0	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого			11,88	17,94	76,81	516,67	0,19	0,23	4,18	0,44	18,53	10,88	37,68	1,68
Обед с первым блюдом														
<i>Салат из овощей с растит.маслом</i>		60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
<i>Борщ с капустой и картофелем/смет.</i>	110*	250/5	2,13	6,64	14,09	124	1,08	0,12	22,14	2,38	47,87	56,75	24,1	1,27
<i>Птица тушенная в соусе</i>	493*	100(50/50)	14,3	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10
<i>Рис отварной</i>	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,4	5,13	27,03	82,28	0,55
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
<i>Пирожки печеные</i>	738-2004	60	4,3	4,4	25,8	162	0,02	0,02	0,02	0,00	25,20	0,00	0,00	0,71
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
итого			27,21	39,86	120,29	965,8	1,35	12,85	23,57	5,54	161,95	126,12	297,21	6,46
Обед														
<i>Салат из овощей с растит.маслом</i>		80	1,12	4,08	7,12	70,4	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
<i>Птица тушенная в соусе</i>	493*	100(50/50)	14,3	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10
<i>Рис отварной</i>	511*	180	4,57	7,33	46,33	273,6	0,08	0,05	0	0,5	6,156	32,44	98,74	0,66
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
<i>Пирожки печеные</i>	738-2004	60	4,30	4,40	25,80	162,0	0,02	0,02	0,02	0,00	25,20	0,00	0,00	0,71
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
итого			26,12	35,462	115,702	905	0,284	12,738	1,43	3,248	115,106	74,776	289,566	5,3

*Салат из овощей с растит.маслом допускается заменой овощами св.порциями

Наименование блюда	номер по СР	выход (г)	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества								
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Девятый день (среда)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
<i>Каша молочная овсяная с маслом</i>	302*	200/5	6,74	10,33	15,46	282	0,19	0,70	29,60	0,60	161,60	202,30	56,51	1,31	
<i>Ватрушка с творогом</i>	741*	60	6,8	5,9	25,5	183	0,04	0,13	0,10	0,12	42,50	11,10	85,00	0,60	
<i>Чай с сахаром</i>	685*	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,28	0,25	14,58	72,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
итого			16,02	16,53	70,55	594	0,23	0,86	29,80	1,05	215,35	222,00	169,25	3,11	
Обед															
<i>Щи из св.капусты со сметаной</i>	124*	250/5	1,89	6,54	8,94	103	0,98	0,11	30,33	0,14	50,64	41,11	17,29	0,81	
<i>Котлеты рыбные с маслом</i>	388*	75/5	9,52	5,56	11,44	218	0,01	0,05	0,45	2,91	35,78	77,43	77,05	0,72	
<i>Картофельное пюре</i>	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,28	0,25	14,58	72,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>Фрукты свежие</i>		шт	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
итого			20,5	18,54	98,26	840	1,08	0,42	66,78	4,30	160,47	206,51	266,97	5,41	
Обед															
<i>Котлеты рыбные с маслом</i>	388*	75/5	9,52	5,56	11,44	218	0,01	0,05	0,45	2,91	35,78	77,43	77,05	0,72	
<i>Картофельное пюре</i>	520*	200	4,29	7,41	29,33	207	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56	
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,28	0,25	14,58	72	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>Фрукты свежие</i>		шт	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
итого			19,68	13,853	96,65333	789	0,13	0,36	45,10	4,20	123,31	176,29	281,56	4,99	

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Десятый день (четверг)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Яйцо вареное	337*	1 шт.	5	4,2	0,4	78	0,15	0,06	0,00	1,03	50,00	10,00	25,20	1,20	
Каша ячневая молоч. с маслом сливочн.	302*	200/5	18,33	20,22	21,48	286,67	0,09	0,19	1,28	1,28				0,31	
Чай с сахаром	685*	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	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	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
итого			26,57	24,81	56,33	517,67	0,24	0,29	1,38	1,47	64,53	20,00	59,44	2,82	
Обед															
Салат из овощей**	43*	60	0,93	3,05	5,64	53	0,01	0,12	9,54	1,38	25,86	9,86	18,00	0,33	
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	7,48	7,92	16,24	187	0,91	0,34	11,83	2,58	39,49	38,5	10,68	1,75	
Котлеты из птицы панированные	496*	75	18,2	18,4	0,7	241			0,01		20,7	83	10,39	0,8	
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
Напиток из ягод	700*	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Ватрушка	741*	75	4,6	2,4	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
итого			36,95	36,848	98,85	1030	1,0615	0,65	21,43	5,25	125,39	155,52	236,05	7,19	
Обед															
Салат из овощей**	43*	80	1,24	4,06	7,52	70	0,02	0,16	12,72	1,84	34,48	13,14	24,00	0,44	
Котлеты из птицы панированные	496*	75	18,2	18,4	0,7	241	0	0	0,01	0	20,7	83	10,39	0,8	
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	6,40	30,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15	
Напиток из ягод	700*	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Ватрушка	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,0	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
итого			31,18	31,544	92,15333	912	0,17	0,39	12,78	3,346667	94,73	120,31	263,35	6,09	

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Одиннадцатый день (пятница)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
<i>Сыр порциями</i>		15	3,45	5,85	0,00	54,00	0,60	0,00	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,17	
<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	310	0,10	0,27	1,44	0,59	170,98	65,12	140,30	0,84	
<i>Чай с сахаром</i>	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	
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
<i>итого:</i>			28,77	21,66	61,00	517,0	0,70	0,31	1,78	1,11	334,23	82,62	255,54	2,32	
Обед с первым блюдом															
<i>Салат из овощей **</i>	78*	50	0,78	2,54	4,70	44	0,01	0,10	7,95	1,15	21,55	8,22	15,00	0,28	
<i>Суп картофельный с макарон. изделиями</i>	140*	250	2,85	3,42	20,92	129	0,05	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65	
<i>Биточки рубленые из говядины с соусом</i>	451*	120(70/50)	13,62	22,8	13,8	247	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
<i>Каши гречневая</i>	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,0795	0	0,55	14,49	138,6	207,51	4,65	
<i>Компот из св.яблок</i>	631*	200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,40	0,66	16,50	81,0	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>итого</i>			29,98	36,5	127,17	944,0	0,12	0,79	28,55	7,16	108,42	206,21	333,34	8,46	
Обед с первым блюдом															
<i>Салат из овощей **</i>	78*	80	1,24	4,06	7,52	70	0,02	0,16	12,72	1,84	34,48	13,14	24,00	0,44	
<i>Биточки рубленые из говядины с соусом</i>	451*	120(70/50)	13,62	22,8	13,8	247	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
<i>Каши гречневая</i>	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,0954	0	0,66	17,39	166,3	249,01	5,58	
<i>Компот из св.яблок</i>	631*	200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,40	0,66	16,50	81,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
<i>итого</i>			29,34	35,928	117,686	895,6	0,09	0,37	20,32	5,38	95,70	200,35	373,16	8,90	

*Салат из овощей с растит.маслом допускается заменой овощами св.порциями

Наименование блюда	номер по СР	выход	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Двенадцатый день (суббота)		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
<i>Каша молочная "Дружба" с маслом</i>	302*	200/5	7,15	4,18	42,9	262	0,17	0,96	61,20	0,77	146,70	221,30	44,30	2,34	
<i>Ватрушка с творогом</i>	741*	75	8,46	7,34	31,90	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80	
<i>Чай с сахаром</i>	685*	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
			15,81	11,57	89,81	548	0,22	1,12	61,43	0,92	58,43	239,63	158,28	4,01	
Обед с первым блюдом															
<i>Салат из овощей **</i>	043*	50	0,78	2,54	4,70	44	0,01	0,10	7,95	1,15	21,55	8,22	15,00	0,28	
<i>Суп из овощей со сметаной</i>	135*	255	2,5	10,4	9,8	144	0,1	8,5	203	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93	
<i>Плов из птицы</i>	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,016	1,76	
<i>Напиток из плодов и ягод</i>	705*	200	0,68	0,28	20,00	133,0	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66	
<i>Кондитерские изделия /фасоф/.</i>		шт	2,9	10,4	21,9	195	0,01				24,28	26,28	18,9	0,63	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
			28,54	30,66	84,78	835	0,28	8,72	215,81	5,27	120,45	145,65	281,516	5,375	
Обед 2 вариант															
<i>Салат из овощей **</i>	043*	80	1,24	4,06	7,52	70	0,02	0,16	12,72	1,84	34,48	13,14	24,00	0,44	
<i>Плов из птицы</i>	492*	210	28,38	9,44	39,31	358,4	0,22	0,126	6,72	1,89	36,3	63,42	271,62	1,76	
<i>Напиток из плодов и ягод</i>	705*	200	0,68	0,28	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66	
<i>Кондитерские изделия /фасоф/.</i>		шт	2,9	10,4	21,9	195	0,01	0	0	0	24,28	26,28	18,9	0,63	
<i>Хлеб ржаной</i>		30	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
			34,61	24,48	0,30	820	0,25	0,316	19,5	4,12	114,648	111,94	344,0224	4,61	

**овощи и фрукты используются с учетом сезонности

Витаминизация тертых блюд проводится ежедневно под контролем медицинского работника.

Салаты из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализовываться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.

Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.

Зеленый горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение к второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путем кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда

В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки

Напитки с соками, ягодами, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.