

УТВЕРЖДАЮ :
И.о. директора МАОУ "Ходарская СОШ им. И.Н.Ульянова"
Петрова Ф.Е.



Приказ № 213 от 25 октября 2021 года

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения

"Ходарская средняя общеобразовательная школа имени И.Н.Ульянова" Шумерлинского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	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
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	7,74	9,34	39,62	274,00	0,10	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	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	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,21	12,15	60,00	0,00	0,03	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
итого:			17,89	22,90	80,47	576,00	1,12	1,26	1,68	0,55	441,15	111,26	346,55	2,88
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	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	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
котлеты рубленые с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			27,82	30,39	104,49	858,04	0,17	0,46	14,04	4,68	114,72	92,79	286,65	7,43
всего			45,71	53,29	184,96	1434,04	1,29	1,72	15,72	5,23	555,87	204,05	633,20	10,31

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
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*	100(60/40)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,21	12,15	60,00	0,00	0,03	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
итого:			20,52	17,26	89,82	647,00	0,45	0,19	13,36	4,80	75,52	68,07	267,59	2,32
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Гёфтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230	0,01	0,06	2,17	4,96	19,07	7,89	41,45	0,38
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			27,35	36,33	110,23	1003,00	0,20	0,31	29,46	8,99	187,09	233,23	446,28	11,37
всего			47,87	53,59	200,05	1650,00	0,65	0,50	42,82	13,79	262,61	301,30	713,87	13,69

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														
сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Запеканка творожная с повидлом	366*	150/30	32,75	14,70	28,14	380,00	43,79	0,08	0,78	1,42	266,86	40,18	353,08	1,24
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		45	3,42	0,38	21,87	108,00	0,00	0,05	0,00	0,50	9,00	6,30	29,00	0,50
итого:			38,73	19,04	65,23	583,00	43,83	0,13	3,84	1,97	383,91	56,72	445,86	2,76
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	17,26	7,2	3,41	174	0,03	0,03	1,49	1,79	43,44	29	198,89	0,96
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			28,99	24,97	92,80	869,00	0,20	0,66	57,92	5,29	189,35	127,83	426,91	7,10
всего			67,72	44,01	158,03	1452,00	44,03	0,79	61,76	7,26	573,26	184,55	872,77	9,86

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый 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
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,40	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
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		45	3,42	0,38	21,87	108,00	0,00	0,05	0,00	0,50	9,00	6,30	29,00	0,50
итого:			20,30	35,99	83,59	682,40	0,84	0,26	2,78	4,45	139,51	77,84	255,86	2,82
обед														
Салат из свеклы	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
Щи из св. капусты с картофелем со	124*	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
Глов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,80	34,47	60,25	258,10	2,34
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			33,66	30,24	87,83	877,48	0,28	0,34	33,92	9,97	151,37	138,32	422,60	7,60
всего			53,96	66,24	171,41	1559,88	1,12	0,60	36,71	14,42	290,89	216,16	678,46	10,42

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	24	5,52	6,96	0,00	86,40	0,11	0,08	0,38	0,12	240,00	12,00	129,60	0,26
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	8,11	9,19	37,44	266,00	0,10	0,31	1,42	0,71	217,00	78,14	168,36	2,23
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		45	3,42	0,38	21,87	108,00	0,00	0,05	0,00	0,50	9,00	6,30	29,00	0,50
итого:			18,65	18,18	76,67	546,40	0,23	0,46	2,55	1,33	531,25	107,84	380,20	3,89
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Фрикадельки из говядины, туш. в соусе	471*	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Картофель отварной	518*	180	3,64	5,92	29,39	190,80	0,10	0,22	36,00	0,14	18,74	41,42	105,60	1,63
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			22,12	34,80	92,72	882,72	1,14	0,49	72,72	6,20	144,29	110,17	323,91	6,95
всего			40,77	52,98	169,39	1429,12	1,37	0,95	75,27	7,53	675,54	218,01	704,11	10,84

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(60/40)	11,3	10,28	13,39	194	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86
Каша пшеничная вязкая	302*	180	5,05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,54	36,25	102,90	1,19
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		25	1,90	0,21	12,15	60,00	0,00	0,03	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
итого:			18,45	17,18	69,63	510,00	0,08	0,27	1,36	4,15	62,23	65,94	223,70	3,20
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Гуляж из говядины	437*	60/60	17,70	15,77	3,96	229,20	72,00	0,11	0,88	0,30	21,43	4,92	15,52	0,37
Капуста тушеная	534*	180	3,84	6,24	108,00	115,20	0,08	0,05	26,40	2,88	86,40	28,80	57,60	1,20
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			29,50	32,71	166,71	818,40	72,11	0,37	53,18	6,83	206,45	91,66	235,56	5,86
всего			47,95	49,89	236,34	1328,40	72,19	0,64	54,54	10,98	268,68	157,60	459,26	9,06

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)														
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 молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	5,36	8,24	38,26	250,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,18	32,92	143,44	0,50
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,21	12,15	60,00	0,00	0,03	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
итого:			23,01	40,55	189,18	720,00	0,18	0,38	3,04	0,62	463,50	61,21	323,87	2,72
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,17	3,17	81,67	1,00	0,83	13,17	0,33	39,00	16,67	38,33	0,90
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	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		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			28,62	37,34	108,88	947,67	1,82	1,33	26,72	6,06	167,46	103,93	320,37	7,53
всего			51,63	77,89	298,06	1667,67	2,00	1,71	29,76	6,68	630,96	165,14	644,24	10,25

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7,00	0,36	0,02	6,75	0,21	4,20	6,00	7,80	0,27
Тефтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230,00	0,01	0,06	2,17	4,96	19,07	7,89	41,45	0,38
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,21	12,15	60,00	0,00	0,03	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
итого:			22,89	24,83	103,44	731,00	0,44	0,22	15,52	6,20	52,54	187,33	318,91	7,46
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	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)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			24,23	23,88	92,40	851,04	0,24	21,25	11,65	5,29	179,48	120,08	382,51	6,43
всего			47,12	48,71	195,84	1582,04	0,68	21,47	27,17	11,49	232,02	307,41	701,42	13,89

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	24	5,52	6,96	0,00	86,40	0,11	0,08	0,38	0,12	240,00	12,00	129,60	0,26
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	7,74	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00	0,00	0,05	0,00	0,50	9,00	6,30	29,00	0,50
итого:			17,02	18,04	78,55	545,40	0,19	0,22	2,74	1,37	384,92	51,72	304,21	1,77
обед														
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св. капусты с картофелем со	124*	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
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(60/40)	11,3	10,28	13,39	194	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			22,20	28,25	90,96	844,00	0,17	0,65	76,73	7,37	215,52	134,73	280,07	6,93
всего			39,22	46,29	169,51	1389,40	0,36	0,87	79,47	8,74	600,44	186,45	584,28	8,70

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый 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
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,80	34,47	60,25	258,10	2,34
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		45	3,42	0,38	21,87	108,00	0,00	0,05	0,00	0,50	9,00	6,30	29,00	0,50
итого:			30,63	17,64	74,31	580,48	0,31	0,17	6,48	2,30	49,92	70,99	297,24	3,73
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушенные в	471*	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Каша пшеничная вязкая	302*	180	5,05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,54	36,25	102,90	1,19
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			26,76	27,09	102,28	870,00	0,18	0,56	40,35	4,21	162,07	115,90	366,84	6,31
всего			57,39	44,73	176,59	1450,48	0,49	0,73	46,83	6,51	211,99	186,89	664,08	10,04

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Птица тушенная в смет. Соусе	493*	60/40	17,13	23,22	8,72	264,00	0,18	0,08	1,03	2,56	29,10	20,57	166,60	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,21	12,15	60,00	0,00	0,03	0,00	0,28	5,00	3,50	16,25	0,28
итого:			24,05	30,76	96,08	715,00	0,26	0,15	1,43	3,37	85,05	62,50	296,99	3,53
обед														
Помидоры свежие порциями		60	11,50	19,50	0,00	180,00	2,00	0,00	0,80	0,26	500,00	25,00	270,00	0,56
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			39,42	52,62	112,56	1103,00	2,14	0,33	8,65	4,75	592,84	241,04	642,65	11,17
всего			63,47	83,38	208,64	1818,00	2,40	0,48	10,08	8,12	677,89	303,54	939,64	14,70

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
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	6,80	8,38	36,98	251,00	0,10	0,13	1,48	0,52	208,82	24,86	82,94	0,62
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
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		45	3,42	0,38	21,87	108,00	0,00	0,05	0,00	0,50	9,00	6,30	29,00	0,50
итого:			23,57	16,81	82,46	656,00	0,20	0,27	2,96	1,02	367,29	242,35	275,36	5,81
обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Шницель руб. с соусом	451*	100(60/40)	11,35	11,83	13,33	206	0	0,063	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00	0,00	0,04	0,00	0,85	15,60	12,35	56,55	2,43
итого:			22,64	24,23	87,92	810,36	0,15	0,62	48,14	4,56	160,79	121,08	239,04	6,51
всего			46,21	41,04	170,38	1466,36	0,35	0,88	51,10	5,58	528,08	363,43	514,40	12,32

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