

Утверждено.
 Директор МБОУ "Цивильская СОШ №2"
 Т.Г.Кузьмина

" _ " _____

**Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся среднего и старшего звена образовательных учреждений**

сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Первый день (понедельник)															
Завтрак															
Сыр с порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28	
Каша молоч. пшенная 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. с 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		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09	
Котлеты рубленые с соусом	413*	130(100/30)	14,76	24,7	14,95	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78	
Макароны отварные	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09	
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:			31,7	36,7	112,59	937,96	0,18	21,48	14,42	5,81	123,75	95,64	307,1	7,53	
полдник															
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	
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	
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58	
всего			53,22	60,66	232,11	1823,96	1,37	22,71	16,01	6,43	570,55	211,26	671,56	11,71	
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*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,017	0,017	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,12	0,04	11,013	0,21	46,19	24,33	43,72	1,19	

Тефтели рубленные с соусом	462*	130(100/30)	12,36	20,38	13,1	284,56	0,014	0,07	2,69	6,14	23,62	9,76	51,32	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,107	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
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:			30,69	40,73	118,58	1087,47	0,221	0,274	30,003	10,16	191,45	252,75	469,3	11,92
полдник														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39
всего			55,4	56,83	230,13	1904,47	0,671	0,624	123,743	14,47	319,51	347	771,28	15,42
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*	100	1,6	5,07	8,33	86,67	0	0,017	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Суп картоф. С макарон. Издел.	140*	250	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371*	130(100/30)	22,44	9,36	4,44	225,88	0,033	0,033	1,94	2,32	56,47	37,7	258,55	1,25
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
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:			34,34	27,82	96,71	919,47	0,233	0,45	78,33	5,76	206,57	139,94	561,12	7,35
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
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
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
всего			74,93	56,38	223,38	1851,47	36,953	0,79	178,41	7,84	557,26	219,65	1036,79	11,17
Четвёртый 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 рубленные 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**	100	1,27	15,07	7,65	171,67	0,017	0,017	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,175	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492*	250	33,78	11,23	46,8	426,67	0,27	0,15	8	2,25	43,2	75,5	323,43	2,93
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:			40,27	32,84	97,24	959,09	0,397	0,337	35,55	10,355	157,56	152,71	484,32	8,01
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
итого:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
всего			62,52	66,8	224,2	1813,09	1,205	0,567	50,71	14,715	336,3	194,58	769,8	12,11
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
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. с 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:			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,35	6,38	17,4	141,25	0,09	0,09	16,8	0,21	28,88	27,25	69,14	1,01
Фрикадельки из говядины, тушённые в соусе	471*	130(100/30)	14,35	14,02	12,25	227,5	0,065	0,08	0,44	0,44	58,37	8,76	59,17	0,21
Картофель отварной	518*	200	4,04	6,57	32,65	212	0,11	0,24	40	0,16	20,83	46,03	117,33	1,81
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:			25,09	37,85	98,3	942,42	1,175	0,51	76,79	6,2	157,41	115,57	343,32	6,99
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего			50,96	58,95	221,2	1736,42	1,295	1,07	195,72	8,59	500,25	246,1	713,57	12,22
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 пшеничная 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	685*	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 белокачанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	132,5	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Гуляш из говядины	437*	100/50	29,5	26,28	6,6	382	0,12	0,18	1,46	0,5	35,72	8,2	25,86	0,62
Капуста тушёная	534*	200	4,8	6,03	20,4	153,33	0,56	0,8	106,29	2	116,88	42,12	84,48	1,63
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:			40,92	42,14	81,73	1010,16	0,75	1,14	133,65	6,08	250,62	107,33	269,37	6,36

полдник															
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6	
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	
итого:			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18	
всего			61,74	61,47	221,04	1822,16	0,87	1,48	158,46	10,89	344,7	187,08	530,3	13,51	
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*	100	0,9	7,17	3,17	81,67	1	0,83	13,17	0,33	39	16,67	38,33	0,9	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09	
Биточки рубленые с соусом	451*	130(100/30)	14,76	15,37	17,32	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78	
Макароны отварные	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09	
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:			32,5	34,32	119,36	1027,63	1,83	1,33	27,1	6,86	176,52	106,83	349,92	7,8	
полдник															
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	
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	
итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09	
всего			57,54	54,75	247,33	1983,63	2,12	1,61	36,53	7,55	649,19	188,69	797,37	10,78	
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	632	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42	
обед															
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19	
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	130(100/30)	17,62	12,35	3,02	255,13	0	0,11	0,02	4,81	69,27	29,3	182,52	0,2	
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73	
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:			28,6	27,14	98,32	932,38	0,25	21,24	11,68	6,72	194	129,57	431,98	6,37	
полдник															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	

Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
всего			57,79	55,8	247,5	1913,38	0,73	21,7	107,02	12,58	329,1	323,28	831,96	14,19
Девятый день (среда)														
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. 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	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
итого:			15,93	14,04	97,99	540,33	0,17	0,38	22,34	1,11	326,42	103,46	326,13	2,94
обед														
Салат из кваш. Капусты с рас. Маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	86,67	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Ци из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	14,69	13,36	17,4	251,88	0,02	0,08	1,64	4,73	51,27	28,32	125,21	1,12
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
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:			25,8	32,38	97,85	905,97	0,25	0,48	80,58	8,41	230,19	144,76	354,64	7,16
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
всего			50,37	52,35	266,21	1818,3	0,45	0,99	140,32	10,8	598	304,14	761,34	11,56
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	685*	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*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,71	3,5	19,12	133,75	0,05	0,13	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26
Фрикадельки из говядины, тушённые в соусе	471*	130(100/30)	14,35	14,02	12,25	227,5	0,07	0,08	0,44	0,46	58,37	8,76	59,17	0,21
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
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:			30,4	29,6	105,2	908,91	0,21	0,47	39,33	4,87	159,89	79,91	401,53	7,07
полдник														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
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

Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06
всего			61,9	60,13	238,2	1849,91	0,568	0,72	137,2	7,24	286,62	170,08	753,54	12,84
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Птица тушённая 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. с 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	0,22	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картоф. С макарон. Издел.	140*	250	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,13	1,06
Биточки рубленные с соусом	451*	130(100/30)	14,76	24,7	14,95	268,13	0	0,08	1	1,63	38,59	12	81,49	0,78
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
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:			33,05	39,87	126,91	1030,71	0,21	21,34	24,35	3,84	114,98	258,84	498,4	11,98
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего			63,44	71,89	276,01	2010,71	0,45	21,73	142,61	8,21	279,59	354,27	844,62	16,71
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Каша молоч. 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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
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 варёное	337*	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
итого:			22,06	15,37	73,87	602	0,18	0,23	2,71	0,87	331,49	237,51	258,54	5,65
обед														
Огурцы солёные порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,33	0,03	0,03	5	0,1	23	14	24	0,6
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	132,5	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Шницель руб. с соусом	451*	130(100/30)	14,76	15,37	17,32	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
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:			25,13	27,63	94,81	882,63	0,21	0,49	51,97	5,28	174,42	127,24	357	6,65
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
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
итого:			3,86	6,6	54,88	292	0,15	0,09	6,4	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46

всего			51,05	49,6	223,56	1776,63	0,54	0,81	61,08	6,68	521,66	372,76	652,98	12,76
-------	--	--	-------	------	--------	---------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 года

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002года

***Сборник технических нормативов изд.2008 года