



ЧĂВАШ РЕСПУБЛИКИ
ВĔРЕНÛ ТАТА САМРĂКСЕН
ПОЛИТИКИН МИНИСТЕРСТВИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МИНОБРАЗОВАНИЯ ЧУВАШИИ)

Президентский бульвар, д.17
г. Чебоксары, 428004
тел.(8352) 64-21-71
факс (8352) 62-74-15
e-mail: minobr@cap.ru
<http://www.obrazov.cap.ru>

28.08.2020 № 02/13-11071

Руководителям органов
управления образованием
администраций муниципальных
районов и городских округов

Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики направляет вариант 12-дневного меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов.

Приложение: в электронном виде.

Первый заместитель министра

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в системе электронного документооборота органов власти Чувашской Республики.	
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	
Сертификат	0121B777005DABEB854680E0C612C33845
Владелец	Федорова Алевтина Николаевна
Действителен	с 10.02.2020 по 10.02.2021

А.Н. Федорова

Ширшов Антон Андреевич
8(8352)64-21-75,
obrazov35@cap.ru

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 — 11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая		ценность		Витамины и минеральные вещества																				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe													
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)																											
ЗАВТРАК																											
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02										
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09													
ЧАИ 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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44													
ИТОГО			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45													
ОБЕД																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33													
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													
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,30	3,14	157,00	0,00	0,01	0,84	0,68	23,50	12,10	106,80	1,11													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82													
КИСЕЛЬ	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													
ХЛЕБ РЖАНОИ		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													
ИТОГО			20,97	26,49	98,82	823,00	0,12	0,40	21,88	3,86	113,15	76,39	310,59	6,68													

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,20	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО			6,06	2,58	68,84	403,00	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82
ВСЕГО			50,16	48,45	225,57	1745	1,14	0,69	41,16	6,52	419,19	146,39	631,11	13,95
ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИЯМИ		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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛО	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			24,32	17,70	58,06	474,00	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕ.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462*	90 (60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	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	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		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
ИТОГО			23,9	35,9	106,05	952	0,15	0,31	30,06	9,97	94,27	196,11	387,71	9,93
ПОЛДНИК														
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
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			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
ВСЕГО			55,05	60,69	205,42	1701	0,3	0,96	111,6	11,66	471,32	294,98	742,69	14,04

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки		Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Жир	Белок											

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86				
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44				
ИТОГО			18,88	18,55	66,02	493,00	0,08	0,30	2,22	1,08	200,19	81,70	227,11	3,40				

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35				
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	371*	80 (50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17				
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		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				
ИТОГО			22,97	20,44	72,61	707,00	0,22	0,32	53,30	3,91	178,36	108,50	405,17	6,36				

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80				
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14				
ИТОГО			8,66	7,38	57,63	329,00	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,80	0,94				

ВСЕГО

50,51	46,37	196,26	1529	0,3	0,79	68,85	5,18	439,7	206,99	743,08	10,7
--------------	--------------	---------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность		Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45	

ОБЕД

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	78*	60	1,14	4,84	7,01	76,00	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,10	0,86
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТАН	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
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		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
ИТОГО			21,11	25,78	100,03	829,00	0,27	0,30	26,74	6,05	142,39	74,82	261,53	6,66

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ИТОГО			8,58	5,91	69,07	368	0,02	0,13	30,6	1,25	40,31	54,98	79,03	1,49

ВСЕГО

ВСЕГО			52,82	51,07	227,01	1716	0,49	0,66	59,27	8,51	425,23	159,76	571,74	11,6
--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			24,32	17,70	58,06	474,00	0,15	0,28	1,52	0,66	308,26	67,77	283,34	2,79

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	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
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ	493*	80 (50/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
КИСЕЛЬ	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
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
ИТОГО			23,13	36,13	89,93	851,00	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	773*	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81

ВСЕГО

56,33	60,39	242,88	1802	0,95	0,7	94,7	7,63	464,64	178,37	688,04	9,81
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0,00	73,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,20	3,60	30,00	0,33
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			23,42	26,44	55,04	472,00	0,08	0,18	4,13	0,87	194,27	35,16	134,90	2,20

ОБЕД

САЛАТ ПОЛОНЬИНСКИЙ	24*	60	0,70	6,04	2,74	68,00	0,33	0,01	13,56	2,84	23,00	10,38	15,10	0,38
СУП КЛЕЦКАМИ	155*	250	0,28	2,07	1,62	124,00	0,02	0,01	1,50	0,45	15,30	5,76	13,64	0,22
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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		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
ИТОГО			22,00	24,79	91,86	882,00	0,40	0,24	16,06	6,80	107,34	181,95	364,40	8,63

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83

ВСЕГО

49,74	58,25	212,88	1695	0,52	0,54	49,9	8,43	334,44	235,06	549,3	11,32
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛС	311*	180/5	18,33	20,22	21,48	235,00	0,08	0,15	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			26,42	26,56	58,28	471,00	0,16	0,22	2,17	0,75	368,11	57,42	380,69	2,33

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,30	3,14	157,00	0,00	0,01	0,84	0,68	23,50	12,10	106,80	1,11
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
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
ИТОГО			22,01	26,49	95,85	817,00	0,82	0,42	22,68	4,96	144,87	97,39	339,79	7,28

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			5,86	2,60	60,71	370,00	0,14	0,13	61,09	0,40	55,24	27,02	79,35	1,80

ВСЕГО

54,29	55,65	214,84	1658	1,12	0,77	85,94	6,11	568,2	181,8	799,83	11,41
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.																	
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02				
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87					
ИТОГО			3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44					
			14,27	22,65	56,58	474,00	0,18	0,30	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19					

ОБЕД

МАРИНАД ОВОЩНОЙ	613*	60	0,94	6,06	7,01	85,00	4,32	0,04	3,30	2,88	27,62	19,79	33,11	0,44					
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17					
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	498*	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12					
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55					
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		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					
ИТОГО			20,65	25,85	86,08	819	4,5	0,23	15,7	7,27	181,7	106,46	354,2	6,78					

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80					
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			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4					

ВСЕГО

ВСЕГО			44,78	56,04	200,96	1642	4,73	0,81	97,11	8,85	467	217,55	662,4	11,37					
--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	--------------	--------------	--	--	--	--	--

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			26,26	13,72	55,69	473,00	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	388*	80 (50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
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		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
ИТОГО			19,45	22,79	93,56	770,00	0,18	0,46	59,38	5,82	155,33	120,13	290,32	6,31

ПОЛДНИК

КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО			5,63	6,93	40,64	255,00	0,01	0,26	13,20	0,67	20,75	11,96	70,70	0,86

ВСЕГО

51,34 43,44 189,89 1498 0,26 0,93 76,66 7,7 364,61 162,85 600,44 11,13

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			24,57	18,85	60,41	485,00	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
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	471*	80 (50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		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
ИТОГО			26,66	22,45	104,81	833,00	0,15	0,34	40,51	3,43	124,82	204,26	422,32	9,61

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738*	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,06	38,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ИТОГО			6,25	5,26	77,94	381	0,02	0,23	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28

ВСЕГО

57,48	46,56	243,16	1699	0,32	0,86	87,8	5,55	504,91	303,44	806,6	14,66
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛ.	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
КИСЕЛЬ	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			25,17	24,01	80,00	544,00	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07	

ОБЕД

САЛАТ ПОЛОНЬНСКИЙ	24*	60	0,70	6,04	2,74	68,00	0,33	0,01	13,56	2,84	23,00	10,38	15,10	0,38
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
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		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
ИТОГО			20,16	26,56	86,17	779,00	0,43	0,24	33,25	6,63	165,70	64,85	228,78	6,01

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72

ВСЕГО

ВСЕГО			54,21	56,61	228,87	1662	1,38	0,49	109	9,45	383,47	148,5	499,64	8,8
--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	---------------	--------------	---------------	------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0,00	73,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	3,60	30,00	0,33
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			23,36	26,43	54,83	470,00	0,08	0,18	1,33	0,87	191,47	34,32	133,36	2,16	

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	134*	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУ	498*	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
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		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
ИТОГО			20,07	21,77	74,14	739,00	0,10	0,38	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19

ПОЛДНИК

КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ИТОГО			7,07	6,96	60,34	347	0	0,3	16,4	1,04	27,67	53,02	97,16	1,49

ВСЕГО

ВСЕГО			50,5	55,16	189,31	1556	0,18	0,86	69,9	7,54	381,77	187,2	515,24	9,84
--------------	--	--	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

При составлении меню использовались

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

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