



**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ
"ЧУРАЧИКСКАЯ СОШ" ЦИВИЛЬСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Выход (гр)	Пищевые ценности (г)				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Первый день (понедельник)																
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		
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,09	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:	21,79	17,79	55,77	492,00	0,19	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46		
ОБЕД																
Помидоры свежие порциями	ТТК	60	1,00	0,00	2,00	14,00	80,00	0,04	15,00	0,40	8,40	12,00	15,60	0,50		
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,00	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67		
Гуляш из филе птицы	437*	50/30	14,28	19,35	7,27	165,83	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10		
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	201,67	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82		
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		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		

Сок		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	30,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
		Итого:	29,87	28,79	112,28	840,50	80,25	0,55	55,90	4,73	130,20	102,58	355,78	7,51
		Всего:	51,66	46,58	168,05	1332,50	80,44	0,76	59,98	5,94	315,53	126,38	543,50	10,97
Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	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 манная с маслом	302*	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:	23,20	24,48	54,83	433,00	0,12	0,14	1,49	0,92	287,27	35,72	157,36	1,94
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,00	3,00	1,00	35,00	6,00	0,02	6,00	1,40	13,10	8,00	24,00	0,30
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	462*	80(50/30)	8,56	14,11	9,07	100,69	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	232,50	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих 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		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
Яблоки свежие порциями		100	0,60	0,60	14,70	68,00	0,05	0,05	24,75	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
		Итого:	22,37	29,76	103,63	760,19	6,21	0,28	48,02	7,53	126,17	201,34	383,86	12,72
		Всего:	45,57	54,24	158,46	1193,19	6,33	0,42	49,51	8,45	413,44	237,06	541,22	14,66
Третий день (среда)														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная рисовая с маслом	302*	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
Кофейный напиток с молоком	692**	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,20	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
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:	28,82	23,66	96,69	624,00	0,31	1,13	9,28	1,08	193,06	88,52	190,25	2,25
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	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
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	90,40	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81
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*	120	3,22	5,56	22,00	164,17	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

Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,01	0,06	38,00	0,20	35,00	110,00	17,00	0,10
		Итого:	23,85	20,26	84,91	737,57	0,19	0,41	93,75	4,07	189,35	216,09	423,60	6,10
		Всего:	52,67	43,92	181,60	1361,57	0,50	1,54	103,03	5,15	382,41	304,61	613,85	8,35
Четвертый 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
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
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:	481,00	11,69	19,44	63,88	481,00	0,20	0,32	1,93	1,03	256,11	82,16	221,44	3,22
ОБЕД														
Огурцы свежие порциями	ТТК	60	0,00	0,00	2,00	8,00	0,01	0,02	6,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	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	229,00	0,16	0,09	4,80	1,35	25,92	45,30	194,06	1,76
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	196,38	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
Вафли		40	2,38	9,68	18,64	180,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62
	Итого:	818,38	27,37	21,77	84,42	818,38	0,25	0,19	25,84	2,37	143,41	88,39	353,10	6,56
	Всего:	1299,38	39,06	41,21	148,30	1299,38	0,45	0,51	27,77	3,40	399,52	170,55	574,54	9,78
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	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	302*	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 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:	458,00	23,23	17,26	58,27	458,00	0,13	0,27	4,24	0,63	281,06	66,11	237,88	2,78
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	1,00	4,00	2,00	47,00	0,04	0,03	10,00	2,00	10,00	9,10	18,50	0,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200/5	2,26	4,30	16,68	95,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	436*	150	16,96	15,11	15,09	226,71	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,20	59,67	4,37
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

Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,01	0,06	38,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого:		24,20	24,21	75,03	660,71	0,26	15,47	61,20	3,91	124,27	367,71	226,08	8,22
Всего:		47,43	41,47	133,30	1118,71	0,39	15,74	65,44	4,54	405,33	433,82	463,96	11,00
Шестой день (суббота)													
Масло сливочное порциями	97*	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная манная с маслом	302*	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Какао с молоком	693*	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
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:		23,79	32,17	67,81	564,00	0,18	0,28	2,39	0,87	296,32	26,36	97,02	1,91
ОБЕД													
Винегрет овощной	71*	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой	134*	1,51	3,32	9,24	106,00	0,04	0,04	8,00	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	413*	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516*	5,32	4,89	35,52	201,67	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	63*	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
Яблоки свежие порциями	100	0,60	0,60	14,70	68,00	0,05	0,05	24,75	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого:		21,19	24,94	106,20	865,67	1,38	0,32	42,32	8,06	140,96	89,19	258,82	8,53
Всего:		44,98	57,11	174,01	1429,67	1,56	0,60	44,71	8,93	437,28	115,55	355,84	10,44
Сельмой день (понедельник)													
ЗАВТРАК													
Сыр порциями	97*	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 пшеничная с маслом	302*	18,44	9,14	21,03	262,00	0,09	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297*	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:		25,38	15,03	57,83	480,00	0,15	0,23	2,09	1,26	341,33	34,92	283,28	3,54
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров	ТТК	1,00	0,00	2,00	14,00	8,00	0,04	15,00	0,40	8,40	120,00	15,60	0,50
Суп картофельный с горохом	139*	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Гуляш из филе птицы	437*	14,28	19,35	7,27	165,83	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10
Каша гречневая рассыпчатая	508*	8,76	6,62	43,08	232,50	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром	685*	0,57	0,00	34,41	57,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	0,75	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

Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	30,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
		Итого:	33,54	30,50	129,72	833,33	8,26	0,62	55,81	4,92	148,66	362,56	511,55	11,57
		Всего:	58,92	45,53	187,55	1313,33	8,41	0,85	57,90	6,18	489,99	397,48	794,83	15,11
Восьмой день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная из риса и пшена маслом	175***	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,90	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
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:	22,13	17,66	80,27	554,00	0,93	0,29	12,08	0,98	189,06	66,11	197,88	2,97
ОБЕД														
Огурцы соленные порциями	ТТК	60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	0,02	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты рубленые из говядины или филе птицы	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
Груши свежие порциями		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
		Итого:	20,26	19,34	88,52	771,00	0,18	0,22	18,22	4,81	176,71	102,32	341,32	8,78
		Всего:	42,39	37,00	168,79	1325,00	1,11	0,51	30,30	5,79	365,77	168,43	539,20	11,75
Девятый день (среда)														
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога	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
Чай с сахаром	685*	200,00	0,57	0,00	34,41	57,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	0,75	0,81
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:	3,66	8,59	53,93	228,00	0,11	0,12	0,75	0,89	29,60	31,14	28,65	1,27
ОБЕД														
Свежие помидоры порциями	ТТК	60,00	1,00	0,00	2,00	14,00	80,00	0,04	15,00	0,40	8,40	12,00	15,60	0,50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные	391*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,53	17,43	77,05	0,69

Картофельное пюре	520*	120	3,22	5,56	22,00	164,17	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих 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		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
Банан		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	10,00	42,00	28,00	0,60
Итого:		19,20	19,34	90,40	743,17	80,19	0,38	73,19	4,84	150,15	136,39	313,99	6,83	
Всего		22,86	27,93	144,33	971,17	80,30	0,50	73,94	5,73	179,75	167,53	342,64	8,10	
Десятый день (четверг)														
Сыр порциями	97*	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	302*	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 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:		23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	279,14	64,85	235,31	2,45	
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	1,00	4,00	2,00	47,00	0,04	0,03	10,00	2,00	10,00	9,10	18,50	0,00
Суп картофельный с крупой с рыбой	133*	200/12,5	4,57	2,80	15,30	68,60	0,04	0,10	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты (особые) с соусом	452*	80(50/30)	13,88	17,78	4,50	173,70	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	232,50	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром	685*	200	0,57	0,00	34,41	57,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	0,75	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
Яблоки свежие порциями		100	0,60	0,60	14,70	68,00	0,05	0,05	24,75	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого:		32,20	32,40	114,59	772,80	0,27	0,45	54,41	6,40	123,23	241,71	509,37	13,04	
Всего		55,51	49,62	182,17	1266,80	0,40	0,72	56,79	7,08	402,37	306,56	744,68	15,49	
Одинадцатый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,20	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
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:		12,54	13,14	75,14	472,00	0,28	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30	
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	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
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	90,40	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81
Жаркое по-домашнему	436*	150	16,96	15,11	15,09	226,71	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,20	59,67	4,37

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		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
Апельсины свежие с порциями		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,01	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
		Итого:	23,68	24,21	70,58	647,11	0,24	15,38	95,22	3,09	133,47	366,62	213,13	9,02
Двенадцатый день (суббота)		Всего:	36,22	37,35	145,72	1119,11	0,52	16,68	96,50	4,12	384,13	482,34	386,43	12,32
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	337*	20	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 молочная ячневая с маслом	302*	180/50	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 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:	27,40	26,78	57,48	489,00	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	222,72	202,36	4,86
ОБЕД														
Огурцы соленые порциями	ТТК	60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	0,02	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106,00	0,04	0,04	8,00	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель рыбный натуральный с соусом	391*	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
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
Груши свежие порциями		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
		Итого:	18,50	18,61	99,30	786,00	0,14	0,21	17,41	4,91	147,96	98,88	298,17	7,93
		Всего:	45,90	45,39	156,78	1275,00	0,31	0,37	19,74	5,78	450,23	321,60	500,53	12,79

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 год

***Сборник технических нормативов изд.2008 год

Технико-технологическая карта