

**Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся начального звена образовательных 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	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
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
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. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>итого:</b>			<b>16,22</b>	<b>21,3</b>	<b>71,44</b>	<b>518</b>	<b>1,1</b>	<b>1,21</b>	<b>1,48</b>	<b>0,47</b>	<b>419,29</b>	<b>102,18</b>	<b>311,92</b>	<b>2,6</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленные с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
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
<b>итого:</b>			<b>22,75</b>	<b>24,56</b>	<b>88,93</b>	<b>727</b>	<b>0,13</b>	<b>12,97</b>	<b>11,39</b>	<b>4,08</b>	<b>92,8</b>	<b>72,33</b>	<b>236</b>	<b>6,24</b>

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
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>5,3</b>	<b>2,66</b>	<b>48,08</b>	<b>368</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>27,51</b>	<b>13,44</b>	<b>52,54</b>	<b>1,58</b>
<b>всего</b>			<b>44,27</b>	<b>48,52</b>	<b>208,45</b>	<b>1613</b>	<b>1,32</b>	<b>14,2</b>	<b>12,98</b>	<b>4,7</b>	<b>539,6</b>	<b>187,95</b>	<b>600,46</b>	<b>10,42</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>16,66</b>	<b>14,1</b>	<b>79,2</b>	<b>549</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>13,36</b>	<b>3,91</b>	<b>62,84</b>	<b>57,46</b>	<b>219,8</b>	<b>2,11</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокачанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленные 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 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
<b>итого:</b>			<b>22,98</b>	<b>29,05</b>	<b>94,59</b>	<b>852</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>20,61</b>	<b>7,13</b>	<b>152,86</b>	<b>192,1</b>	<b>372,35</b>	<b>9,76</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>8,05</b>	<b>2</b>	<b>32,35</b>	<b>268</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>80,38</b>	<b>0,4</b>	<b>65,22</b>	<b>36,79</b>	<b>82,18</b>	<b>1,39</b>
<b>всего</b>			<b>47,69</b>	<b>45,15</b>	<b>206,14</b>	<b>1669</b>	<b>0,61</b>	<b>0,56</b>	<b>114,35</b>	<b>11,44</b>	<b>280,92</b>	<b>286,35</b>	<b>674,33</b>	<b>13,26</b>

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
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>30,64</b>	<b>20,9</b>	<b>58,19</b>	<b>547</b>	<b>36,59</b>	<b>0,11</b>	<b>3,55</b>	<b>1,62</b>	<b>239,63</b>	<b>44,36</b>	<b>331,91</b>	<b>2,4</b>
<b>обед</b>														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
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
<b>итого:</b>			<b>23,43</b>	<b>19,26</b>	<b>80,37</b>	<b>717</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>55,51</b>	<b>3,93</b>	<b>149,88</b>	<b>83,9</b>	<b>404,2</b>	<b>6,04</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>9,95</b>	<b>7,66</b>	<b>68,48</b>	<b>385</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>96,53</b>	<b>0,46</b>	<b>111,06</b>	<b>35,35</b>	<b>143,76</b>	<b>1,42</b>
<b>всего</b>			<b>64,02</b>	<b>47,82</b>	<b>207,04</b>	<b>1649</b>	<b>36,89</b>	<b>0,7</b>	<b>155,59</b>	<b>6,01</b>	<b>500,57</b>	<b>163,61</b>	<b>879,87</b>	<b>9,86</b>

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
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>19,67</b>	<b>24,24</b>	<b>82,59</b>	<b>574</b>	<b>0,79</b>	<b>0,22</b>	<b>1,96</b>	<b>4,32</b>	<b>164,78</b>	<b>39,01</b>	<b>255,29</b>	<b>3,34</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	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	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
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
<b>итого:</b>			<b>25,88</b>	<b>21,13</b>	<b>73,9</b>	<b>700</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>25,29</b>	<b>6,74</b>	<b>118,08</b>	<b>110,71</b>	<b>330,05</b>	<b>6,2</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>2,58</b>	<b>9,72</b>	<b>44,37</b>	<b>280</b>	<b>0,018</b>	<b>0,01</b>	<b>13,2</b>	<b>0,04</b>	<b>13,96</b>	<b>2,86</b>	<b>30,19</b>	<b>0,76</b>
<b>всего</b>			<b>48,13</b>	<b>55,09</b>	<b>200,86</b>	<b>1554</b>	<b>1,068</b>	<b>0,49</b>	<b>40,45</b>	<b>11,1</b>	<b>296,82</b>	<b>152,58</b>	<b>615,53</b>	<b>10,3</b>

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
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
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. 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
<b>итого:</b>			<b>17,53</b>	<b>15,06</b>	<b>72,86</b>	<b>498</b>	<b>0,1</b>	<b>0,36</b>	<b>24,73</b>	<b>1,15</b>	<b>281,41</b>	<b>97,47</b>	<b>296,74</b>	<b>3,91</b>
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
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
<b>итого:</b>			<b>17,54</b>	<b>25,49</b>	<b>78,94</b>	<b>723</b>	<b>0,74</b>	<b>0,38</b>	<b>58,08</b>	<b>4,15</b>	<b>112,75</b>	<b>87,83</b>	<b>260,97</b>	<b>5,95</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,04</b>	<b>50,04</b>	<b>296</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>94,2</b>	<b>1,24</b>	<b>61,43</b>	<b>33,06</b>	<b>73,51</b>	<b>1,32</b>
<b>всего</b>			<b>43,41</b>	<b>46,59</b>	<b>201,84</b>	<b>1517</b>	<b>0,86</b>	<b>0,94</b>	<b>177,01</b>	<b>6,54</b>	<b>455,59</b>	<b>218,36</b>	<b>631,22</b>	<b>11,18</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Шестой день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>15,37</b>	<b>14,37</b>	<b>69,47</b>	<b>471</b>	<b>0,1</b>	<b>0,25</b>	<b>17,61</b>	<b>3,52</b>	<b>67,25</b>	<b>63,84</b>	<b>195,04</b>	<b>4,97</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Гуляш из говядины	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
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
<b>итого:</b>			<b>23,97</b>	<b>24,63</b>	<b>67,25</b>	<b>719</b>	<b>0,53</b>	<b>0,83</b>	<b>97,99</b>	<b>4,33</b>	<b>181,47</b>	<b>81,97</b>	<b>213,12</b>	<b>5,29</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>5,45</b>	<b>4,96</b>	<b>69,84</b>	<b>341</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>7,2</b>	<b>1,29</b>	<b>26,83</b>	<b>15,91</b>	<b>65,89</b>	<b>2,18</b>
<b>всего</b>			<b>44,79</b>	<b>43,96</b>	<b>206,56</b>	<b>1531</b>	<b>0,65</b>	<b>1,17</b>	<b>122,8</b>	<b>9,14</b>	<b>275,55</b>	<b>161,72</b>	<b>474,05</b>	<b>12,44</b>

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
<b>Седьмой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>20,28</b>	<b>18,03</b>	<b>75,46</b>	<b>625</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>2,98</b>	<b>0,53</b>	<b>450,68</b>	<b>69,9</b>	<b>394,79</b>	<b>1,89</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>23,51</b>	<b>22,98</b>	<b>95,6</b>	<b>792</b>	<b>1,4</b>	<b>0,89</b>	<b>18,9</b>	<b>5,13</b>	<b>134,97</b>	<b>85,85</b>	<b>270,49</b>	<b>6,45</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>4,76</b>	<b>2,4</b>	<b>52,51</b>	<b>331</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,45</b>	<b>0,16</b>	<b>21,99</b>	<b>11,96</b>	<b>52,66</b>	<b>1,09</b>
<b>всего</b>			<b>48,55</b>	<b>43,41</b>	<b>223,57</b>	<b>1748</b>	<b>1,69</b>	<b>1,17</b>	<b>28,33</b>	<b>5,82</b>	<b>607,64</b>	<b>167,71</b>	<b>717,94</b>	<b>9,43</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Восьмой день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>19,33</b>	<b>21,12</b>	<b>90,88</b>	<b>625</b>	<b>0,43</b>	<b>0,18</b>	<b>15,21</b>	<b>5,31</b>	<b>45,92</b>	<b>157,78</b>	<b>268,24</b>	<b>6,42</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	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	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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>19,86</b>	<b>19,1</b>	<b>80,38</b>	<b>728</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>10,37</b>	<b>4,55</b>	<b>151,41</b>	<b>95,42</b>	<b>321,42</b>	<b>6,57</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>9,86</b>	<b>7,54</b>	<b>58,3</b>	<b>349</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>80,13</b>	<b>0,55</b>	<b>89,18</b>	<b>35,93</b>	<b>131,74</b>	<b>1,4</b>
<b>всего</b>			<b>49,05</b>	<b>47,76</b>	<b>229,56</b>	<b>1702</b>	<b>0,67</b>	<b>13,24</b>	<b>105,71</b>	<b>10,41</b>	<b>286,51</b>	<b>289,13</b>	<b>721,4</b>	<b>14,39</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Девятый день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молоч. пшениная 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
<b>итого:</b>			<b>15,48</b>	<b>13,37</b>	<b>76,99</b>	<b>489</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>2,02</b>	<b>0,61</b>	<b>123,92</b>	<b>60,21</b>	<b>257,13</b>	<b>2,77</b>
<b>обед</b>														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
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
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
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
<b>итого:</b>			<b>18,07</b>	<b>22,17</b>	<b>78,94</b>	<b>703</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>57,52</b>	<b>5,67</b>	<b>170,54</b>	<b>112,91</b>	<b>265,29</b>	<b>5,94</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>8,64</b>	<b>5,93</b>	<b>70,37</b>	<b>372</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>37,4</b>	<b>1,28</b>	<b>41,39</b>	<b>55,92</b>	<b>80,57</b>	<b>1,46</b>
<b>всего</b>			<b>42,19</b>	<b>41,47</b>	<b>226,3</b>	<b>1564</b>	<b>0,3</b>	<b>0,74</b>	<b>96,94</b>	<b>7,56</b>	<b>335,85</b>	<b>229,04</b>	<b>602,99</b>	<b>10,17</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>Десятый день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>25,94</b>	<b>25,06</b>	<b>81,25</b>	<b>664</b>	<b>0,268</b>	<b>0,13</b>	<b>4,9</b>	<b>1,79</b>	<b>46,37</b>	<b>55,34</b>	<b>255,33</b>	<b>3,71</b>	
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Фрикадельки из говядины. тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13	
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 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	
<b>итого:</b>			<b>21,72</b>	<b>19,88</b>	<b>85,24</b>	<b>708</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>28,2</b>	<b>3,48</b>	<b>114,63</b>	<b>62,98</b>	<b>313,51</b>	<b>5,98</b>	
<b>полдник</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>5,56</b>	<b>5,47</b>	<b>51,75</b>	<b>277</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>92,97</b>	<b>0,58</b>	<b>80,36</b>	<b>34,83</b>	<b>96,68</b>	<b>2,06</b>	
<b>всего</b>			<b>53,22</b>	<b>50,41</b>	<b>218,24</b>	<b>1649</b>	<b>0,498</b>	<b>0,61</b>	<b>126,07</b>	<b>5,85</b>	<b>241,36</b>	<b>153,15</b>	<b>665,52</b>	<b>11,75</b>	

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	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Птица тушенная 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. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
<b>итого:</b>			<b>22,05</b>	<b>25,98</b>	<b>99,06</b>	<b>684</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>24,06</b>	<b>3,13</b>	<b>103,18</b>	<b>62,37</b>	<b>272,71</b>	<b>3,41</b>	
<b>обед</b>															
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>			<b>23,56</b>	<b>21,26</b>	<b>102,01</b>	<b>800</b>	<b>0,15</b>	<b>12,86</b>	<b>20,95</b>	<b>3,915</b>	<b>85,65</b>	<b>194,12</b>	<b>377,67</b>	<b>9,62</b>	
<b>полдник</b>															
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
<b>итого:</b>			<b>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>41,31</b>	<b>275</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>80</b>	<b>1,03</b>	<b>48,79</b>	<b>31,1</b>	<b>91,64</b>	<b>1,32</b>	
<b>всего</b>			<b>52,44</b>	<b>54,33</b>	<b>242,38</b>	<b>1759</b>	<b>0,22</b>	<b>13,42</b>	<b>125,01</b>	<b>8,075</b>	<b>237,62</b>	<b>287,59</b>	<b>742,02</b>	<b>14,35</b>	

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
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная 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		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
Яйцо вареное	337*	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
<b>итого:</b>			<b>20,54</b>	<b>15,2</b>	<b>64,15</b>	<b>554</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,71</b>	<b>0,65</b>	<b>327,49</b>	<b>234,71</b>	<b>245,54</b>	<b>5,43</b>
<b>обед</b>														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
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
<b>итого:</b>			<b>17,68</b>	<b>19</b>	<b>77,87</b>	<b>696</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>38,69</b>	<b>3,82</b>	<b>132,08</b>	<b>101,98</b>	<b>169,9</b>	<b>5,59</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>3,86</b>	<b>6,6</b>	<b>54,88</b>	<b>292</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>6,4</b>	<b>0,53</b>	<b>15,75</b>	<b>8,01</b>	<b>37,44</b>	<b>0,46</b>
<b>всего</b>			<b>42,08</b>	<b>40,8</b>	<b>196,9</b>	<b>1542</b>	<b>0,34</b>	<b>0,69</b>	<b>47,8</b>	<b>5</b>	<b>475,32</b>	<b>344,7</b>	<b>452,88</b>	<b>11,48</b>

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