

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ п.Опытный

Цивильского района Чувашской Республики»

_____ Г.Г.Фадеева

(приказ № 57 от 24.02.2022г.)

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 7 до 11 лет на весенне-летний период

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
15	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
	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
		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													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,408	39,96	0,00	0,017	2,816	0,00	13,393	7,912	23,76	0,45
102	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67

413	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
202	Макароны отварные	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
79	Чай с фруктовым соком	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	22,72	28,05	87,22	754,96	0,1	0,387	14,056	3,88	98,69	66,742	249,26	6,24
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
		итого	5,30	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
		ВСЕГО	44,24	52,01	206,74	1640,96	2,19	1,617	15,65	4,5	545,49	182,36	613,72	10,42
	Второй день (вторник)													
	ЗАВТРАК													
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
295	Котлета рубленая из филе птицы с соусом	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
304	Рис отварной	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	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													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,00	0,05	3,46	181,8	11,61	15,17	23,52	0,72
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	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
279	Тефтели рубленые с соусом	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
171	Каша гречневая рассыпчатая	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
348	Компот из плодов сушеных	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	22,804	26,08	102,30	856,18	5338,6	0,238	13,485	5,75	146,02	202,26	387,97	9,97
	ПОЛДНИК													
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0,0	29,22	14,79	56,18	0,79
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,00	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		итого	8,05	2,0	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39
		ВСЕГО	47,514	42,18	213,85	1673,18	5339,1	0,588	107,23	10,06	274,08	296,51	689,95	13,47

	Третий день (среда)													
	ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное порциями	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
366	Запеканка творожная с повидлом	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
377	Чай с лимоном	222	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	26,0	0,44
		итого	30,64	20,90	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
227	Рыба припущенная с соусом	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
128	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
348	Компот из изюма витаминизированный	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
699	Напиток лимонный	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	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
		всего	64,02	47,82	207,04	1649	36,89	0,7	155,59	6,01	500,57	163,61	879,87	9,86
	Четвертый день (Четверг)													
	ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
451	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
638	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
342	Компот из кураги	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 пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	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													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,655	3,65	6,72	62,34	0,00	0,012	3,86	0,00	17,56	10,10	19,08	0,88
88	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	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

492	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
638	Компот из чернослива	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<i>итого</i>	<i>25,775</i>	<i>15,74</i>	<i>76,03</i>	<i>659,34</i>	<i>0,25</i>	<i>0,262</i>	<i>24,05</i>	<i>2,72</i>	<i>116,77</i>	<i>109,59</i>	<i>327,20</i>	<i>6,37</i>
	ПОЛДНИК													
	Вафли мягкие	40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
		<i>итого</i>	<i>2,58</i>	<i>9,72</i>	<i>44,37</i>	<i>280</i>	<i>0,018</i>	<i>0,01</i>	<i>13,2</i>	<i>0,04</i>	<i>13,96</i>	<i>2,86</i>	<i>30,19</i>	<i>0,76</i>
		<i>всего</i>	<i>48,025</i>	<i>49,70</i>	<i>202,99</i>	<i>1513,34</i>	<i>1,058</i>	<i>0,492</i>	<i>39,21</i>	<i>7,08</i>	<i>295,51</i>	<i>151,46</i>	<i>612,68</i>	<i>10,47</i>
	Пятый день (пятница)													
	ЗАВТРАК													
15	Ветчина порциями	25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
173	Каша молочная гречневая с маслом	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
378	Чай с молоком	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	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	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
		<i>итого</i>	<i>17,53</i>	<i>15,06</i>	<i>72,86</i>	<i>498</i>	<i>0,1</i>	<i>0,36</i>	<i>24,73</i>	<i>1,15</i>	<i>281,41</i>	<i>97,47</i>	<i>296,74</i>	<i>3,91</i>
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	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
259	Жаркое по-домашнему	200	14,05	33,712	18,944	437,60	0,00	0,422	7,725	0,00	32,78	48,96	3,58	205,96
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	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
		<i>итого</i>	<i>17,54</i>	<i>25,49</i>	<i>78,94</i>	<i>723</i>	<i>0,74</i>	<i>0,38</i>	<i>58,08</i>	<i>4,15</i>	<i>112,75</i>	<i>87,83</i>	<i>260,97</i>	<i>5,95</i>
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой мясом	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
		<i>итого</i>	<i>8,34</i>	<i>6,04</i>	<i>50,04</i>	<i>296</i>	<i>0,02</i>	<i>0,2</i>	<i>94,2</i>	<i>1,24</i>	<i>61,43</i>	<i>33,06</i>	<i>73,51</i>	<i>1,32</i>
		<i>всего</i>	<i>43,41</i>	<i>46,59</i>	<i>201,84</i>	<i>1517</i>	<i>0,88</i>	<i>0,94</i>	<i>177,01</i>	<i>6,54</i>	<i>455,59</i>	<i>218,36</i>	<i>631,22</i>	<i>11,18</i>
	Шестой день (суббота)													
	ЗАВТРАК													
388	Котлеты рыбные с соусом	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
302	Каша пшенная вязкая	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,2	4	2,8	13	0,22

685	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
	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													
	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
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
260	Гуляш из говядины	80(50/30)	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
534	Капуста тушеная	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
348	Компот из изюма витаминизированный	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	23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с яблоками	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
79	Чай с фруктовым соком	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	341,00	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18
		ВСЕГО	44,79	43,96	206,56	1531	0,65	1,17	122,8	9,14	275,55	161,72	474,05	12,44
	Седьмой день (понедельник)													
	ЗАВТРАК													
174	Каша молочная рисовая с маслом	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
693	Какао с молоком	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	0,2	4	2,8	13	0,22
15	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	147	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													
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
102	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
451	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	2375	7,39	50,15	0,48
202	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
342	Компот из кураги	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	23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92

699	Напиток лимонный	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	48,55	43,41	223,57	1748	1,69	1,17	28,33	5,82	607,64	167,71	217,94	9,43
	Восьмой день (вторник)													
	ЗАВТРАК													
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
279	Тефтели рубленые с соусом	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
171	Каша гречневая рассыпчатая	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,2	4	2,8	13	0,22
		итого	19,33	21,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
	ОБЕД													
25	Салат «Степной»	60	1,02	3,48	5,46	69,6	40,32	0,05	6,90	0,00	9,55	11,23	28,39	0,45
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	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
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	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
304	Рис отварной	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
348	Компот из смеси сухофруктов	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	20,40	22,46	82,72	785,60	40,48	0,23	17,12	4,35	153,46	93,15	339,31	6,57
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	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	49,59	51,12	231,90	1759,60	40,96	0,69	112,46	10,21	288,56	286,86	739,29	14,39
	Девятый день (среда)													
	ЗАВТРАК													
15	Ветчина порциями	25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
174	Каша молочная пшеничная с маслом	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Груши св.порциями	100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
		итого	15,48	13,37	76,99	489	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	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

88	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	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
388	Котлеты рыбные с соусом	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
128	Картофельное пюре	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	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	17,66	22,33	72,41	681,60	0,19	1,20	56,77	5,30	164,32	91,81	249,68	6,08
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой мясом	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
699	Напиток апельсиновый	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	41,78	41,63	219,77	1542,60	0,30	1,56	96,19	7,19	329,63	207,94	587,38	10,31
	Десятый день (четверг)													
14	Масло сливочное порциями	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
492	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
685	Чай с сахаром	215	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	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	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													
534	Капуста тушеная	60	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
106	Суп картофельный рыбный	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
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	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
638	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
348	Компот из изюма витаминизированный	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	21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
	ПОЛДНИК													
768	Булочка с орехами	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	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	53,22	50,41	218,74	1649	0,498	0,62	126,07	5,85	241,36	153,15	665,52	11,75

	Одиннадцатый день (пятница)													
	ЗАВТРАК													
493	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,85	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
304	Рис отварной	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
348	Компот из смеси сухофруктов	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	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	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
		итого	22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	272,73	0,028	10,83	0,00	10,64	10,473	19,104	0,499
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
451	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
171	Каша гречневая рассыпчатая	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
377	Чай с лимоном	222	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 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	23,84	20,7	88,98	784,62	272,84	0,278	27,93	3,64	89,96	192,73	391,65	9,629
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		итого	6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
		всего	52,72	53,77	229,35	1743,62	272,91	0,838	131,99	7,80	241,93	286,20	756,00	14,36
	Двенадцатый день (суббота)													
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная манная с маслом	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
378	Чай с молоком	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	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
337	Яйцо вареное	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
		итого	20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
	ОБЕД													
	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
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53

451	Шницель с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
128	Картофельное пюре	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
348	Компот из чернослива	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	17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59
	ПОЛДНИК													
769	Булочка домашняя	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
699	Напиток лимонный	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	0,09	6,4	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46
		всего	42,08	40,8	196,9	1542	0,34	0,69	47,8	5,0	475,32	344,7	452,88	11,48

При составлении меню использовались:

Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.

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 год

Сборник технических нормативов изд.2008 год