|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Основное (организованное) двенадцатидневное меню для обучающихся** | | | | | | | |  |
| **общеобразовательных учреждений Чебоксарского района** | | | | |  |  | |  |
| Сезон: весенне-летний | |  |  |  |  |  | |  |
| Возрастная категория: с 12 лет | |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 1 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| понедельник | Масло порциями | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112 | | 96\* |
|  | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 20,49 | 10,15 | 23,26 | 273 | | 302\* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | | 686\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **24,63** | **22,98** | **62,86** | **563** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Помидоры свежие | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114 | |  |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | | 139\* |
|  | Птица (филе) тушенная в сметанном соусе | 50/50 | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 | | 493\* |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | | 516\* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | | 685\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **30,63** | **40,65** | **90** | **917** | |  |
|  | **подник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Ватрушка с повидлом | 75 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235 | | 741\* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **6,02** | **2,58** | **54,48** | **355** | |  |
|  | **Всего:** |  | **61,28** | **66,21** | **207,34** | **1835** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 2 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| вторник | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | | 97\* |
|  | Каша молочная овсяная с маслом | 200/5 | 7,4 | 13,95 | 31,96 | 284 | | 302\* |
|  | Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | | 79\*\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **16,14** | **20,17** | **80,79** | **570** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105 | | 16\* |
|  | Борщ из свежей капусты и картофеля со  сметаной | 250/5 | 1,8 | 6,2 | 9 | 107 | | 110\* |
|  | Тефтели рубленые с соусом | 100(60/40) | 8,87 | 14,59 | 11,09 | 211 | | 462\* |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | | 508\* |
|  | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | | 699\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **24,99** | **39,44** | **101,14** | **974** | |  |
|  | **подник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Булочка творожная | 50 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | | 786\* |
|  | Яблоки св. порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | | 639\* |
|  | **итого за полдник:** |  | **7,49** | **2,20** | **44,63** | **309** | |  |
|  | **Всего:** |  | **48,62** | **61,81** | **226,56** | **1853** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 3 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| среда | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | | 2\* |
|  | Каша молочная гречневая с маслом | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30 | 248 | | 302\* |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | | 297\*\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **14,33** | **16** | **93,66** | **585** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Огурцы свежие порциями | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,21 | 20 | |  |
|  | Суп картофельный с макароными изделиями | 250 | 2,84 | 5,37 | 20,84 | 146 | | 140\* |
|  | Котлеты руб. из филе птицы с соусом | 100(50/50) | 11,18 | 8,5 | 12,42 | 173 | | 498\* |
|  | Рис отварной | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | | 511\* |
|  | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | | 638\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **23,26** | **22** | **116,36** | **863** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Ватрушка с творогом | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 | | 741\* |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | | 638\* |
|  | Мандарины св. порциями | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **9,30** | **7,52** | **69,92** | **381** | |  |
|  | **Всего:** |  | **46,89** | **45,52** | **279,94** | **1829** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 4 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| четверг | Масло порциями | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112 | | 96\* |
|  | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256 | | 302\* |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | | 692\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **12,75** | **27,05** | **85,23** | **639** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из свеклы | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171 | | 88\* |
|  | Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,8 | 5,57 | 7,77 | 93 | | 124\* |
|  | Котлеты рыбные с соусом | 100(50/50) | 9,38 | 9,12 | 12,27 | 171 | | 388\* |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 | | 520\* |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 | | 699\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **19,28** | **37,05** | **79,13** | **854** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Вафли мягкие | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180 | |  |
|  | Груши св. порциями | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49 | |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | | 685\* |
|  | **итого за полдник:** |  | **4,08** | **9,83** | **54,65** | **286** | |  |
|  | **Всего:** |  | **36,11** | **73,93** | **219,01** | **1779** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 5 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| пятница | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | | 97\* |
|  | Каша молочная пшенная с маслом | 200/5 | 19,59 | 14,4 | 26,24 | 288 | | 302\* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | | 686\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **28,25** | **20,66** | **65,76** | **538** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5,07 | 8,33 | 87 | | 45\* |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,31 | 6,6 | 17,36 | 135 | | 132\* |
|  | Кнели из цыплят с рисом с соусом | 100(50/50) | 12,52 | 4,92 | 7,48 | 126 | | 218\* |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | | 516\* |
|  | Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | | 79\*\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **25,97** | **23,08** | **100,92** | **822** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Пирожки с капустой мясом | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176 | | 738\* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **8,34** | **6,04** | **50,04** | **296** | |  |
|  | **Всего:** |  | **62,56** | **49,78** | **216,72** | **1656** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 6 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| суббота | Яйцо вареное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | 337\* |
|  | Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 262 | | 302\* |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | | 693\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **31,56** | **30,83** | **75,16** | **593** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Винегрет овощной | 100 | 1,37 | 10,14 | 7,55 | 126 | | 71\* |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121 | | 134\* |
|  | Биточки рубленые с соусом | 100(60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201 | | 413\* |
|  | Капуста тушеная | 180 | 4,32 | 5,42 | 18,3 | 138 | | 534\* |
|  | Компот из св. плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | | 631\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **22,62** | **32,83** | **78,96** | **821** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Пирожки с ябоками | 100 | 5,11 | 4,94 | 45,31 | 246 | | 738\* |
|  | Апельсины свежие порциями | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | |  |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **6,69** | **5,42** | **73,41** | **419** | |  |
|  | **Всего:** |  | **60,87** | **69,08** | **227,53** | **1833** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 7 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| понедельник | Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | | 97\* |
|  | Каша молочная пшеничная с маслом | 220/5 | 20,49 | 10,15 | 23,36 | 273 | | 302\* |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,65 | 17,36 | 86 | | 297\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **30,49** | **18** | **65,02** | **550** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114 | | 19\* |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,89 | 4,65 | 19,98 | 147 | | 139\* |
|  | Гуляш из птицы | 100(50/50) | 12,3 | 3,4 | 5,2 | 100,6 | | ТТК |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | | 508\* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | | 685\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **32,78** | **26,77** | **97,01** | **869,6** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Ватрушка с повидлом | 75 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235 | | 741\* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **6,02** | **2,58** | **54,48** | **355** | |  |
|  | **Всего:** |  | **69,29** | **47,35** | **216,51** | **1774,6** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 8 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| вторник | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | | 2\* |
|  | Каша молочная овсяная с маслом | 200/5 | 7,4 | 13,95 | 31,96 | 284 | | 302\* |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | | 686\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **12,66** | **18,71** | **93,48** | **594** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Огурцы свежие порциями | 100 | 0,9 | 10,11 | 3,47 | 109 | |  |
|  | Борщ из свежей капусты и картофеля со  сметаной | 250/5 | 1,8 | 6,2 | 9 | 107 | | 110\* |
|  | Фрикадельки из говядины, тушенные с соусом | 100(50/50) | 9,28 | 9,83 | 9,55 | 158 | | 471\* |
|  | Рис отварной | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | | 511\* |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | | 639\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **19,82** | **34,07** | **97,83** | **891** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Ватрушка с творогом | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 | | 741\* |
|  | Яблоки св. порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | |  |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | | 638\* |
|  | **итого за полдник:** |  | **9,22** | **7,74** | **74,86** | **402** | |  |
|  | **Всего:** |  | **41,7** | **60,52** | **266,17** | **1887** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 9 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| среда | Масло порциями | 15 | 0,08 | 12,37 | 0,08 | 112 | | 96\* |
|  | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 6,37 | 10,68 | 32,15 | 256 | | 302\* |
|  | Чай с фруктовым соком | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | | 79\*\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **10,59** | **23,47** | **81,06** | **582** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 10,07 | 3,02 | 105 | | 16\* |
|  | Суп картофельный с рыбой | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134 | | 133\* |
|  | Котлеты особые с соусом | 100(50/50) | 8,93 | 14,5 | 9,77 | 208 | | 452\* |
|  | Макароны отварные | 180 | 6,38 | 5,87 | 42,62 | 253 | | 516\* |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 | | 699\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **24,22** | **34,45** | **100,51** | **922** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Пирожки с капустой мясом | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176 | | 738\* |
|  | Компот из чернослива | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | | 638\* |
|  | Бананы св. порциями | 100 | 1,5 | 0,05 | 21 | 96 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **9,01** | **5,89** | **79,05** | **408** | |  |
|  | **Всего:** |  | **43,82** | **63,81** | **260,62** | **1912** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 10 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| четверг | Сыр порциями | 200 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | | 97\* |
|  | Каша молочная пшенная с маслом | 200/5 | 19,59 | 14,4 | 26,24 | 288 | | 302\* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | | 685\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **28,19** | **20,65** | **65,55** | **536** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из свеклы | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171 | | 88\*\* |
|  | Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 1,8 | 5,57 | 7,77 | 93 | | 124\* |
|  | Биточки рыбные с соусом | 100(50/50) | 9,38 | 9,12 | 12,27 | 171 | | 388\* |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 | | 520\* |
|  | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 | | 699\* |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **19,34** | **37,07** | **80,43** | **858** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Запеканка из творога с повидлом | 130/20 | 27,29 | 12,25 | 23,45 | 317 | | 366\* |
|  | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | | 638\* |
|  | **итого за полдник:** |  | **28,33** | **12,25** | **54,41** | **440** | |  |
|  | **Всего:** |  | **75,86** | **69,97** | **200,39** | **1834** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 11 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| пятница | Каша молочная гречневая с маслом | 200/5 | 7,73 | 9,65 | 30 | 248 | | 302\* |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | | 692\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | Конфета шоколадная | 16 | 0,4 | 3,7 | 9,1 | 71 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **14,43** | **17,35** | **92,1** | **590** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5,07 | 8,33 | 87 | | 45\* |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 2,31 | 6,6 | 17,36 | 135 | | 132\* |
|  | Плов из птицы | 200 | 26,96 | 8,96 | 37,35 | 340 | | 492\* |
|  | Компот из св. плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | | 631\* |
|  | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 3,18 | 9,6 | 86 | |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **35,35** | **24,57** | **101,11** | **883** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Булочка творожная | 50 | 6,65 | 1,8 | 5,95 | 148 | | 786\* |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **8,05** | **2** | **32,35** | **268** | |  |
|  | **Всего:** |  | **57,83** | **43,92** | **225,56** | **1741** | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углеводы | | |  |
| 12 день | **завтрак** |  |  |  |  |  | |  |
| пятница | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | | 2\* |
|  | Каша молочная ячневая с маслом | 200/5 | 19,62 | 22,44 | 22,65 | 263 | | 302\* |
|  | Чай с молоком | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | | 297\* |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | |  |
|  | **итого за завтрак:** |  | **27,66** | **30,53** | **96,86** | **663** | |  |
|  | **обед** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Огурцы соленые порциями | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13 | | 134\* |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,99 | 4,97 | 11,52 | 121 | | 474\* |
|  | Кнели из говядины с рисом с соусом | 100(60/40) | 20,13 | 9,31 | 4,97 | 185 | | 511\* |
|  | Рис отварной | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | | 639\* |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | |  |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | |  |
|  | **итого за обед:** |  | **31,76** | **22,31** | **93,9** | **836** | |  |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  | |  |
|  | Пирожки с ябоками | 100 | 5,11 | 4,94 | 45,31 | 246 | | 738\* |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | | 705\* |
|  | Груши св. порциями | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49 | |  |
|  | **итого за полдник:** |  | **7,29** | **5,32** | **86,31** | **428** | |  |
|  | **Всего:** |  | **66,71** | **58,16** | **277,07** | **1927** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 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. 2002 года | | | | | | | | |
| \*\*\*Сборник технических нормативов изд. 2008 год | | | |  |  |  |  | |
| Технико-технологическая карта | |  |  |  |  |  |  | |