

УТВЕРЖДАЮ:  
 И.о.директора МБОУ «Еметкинская СОШ»  
 Козловского района Чувашской Республики  
 /Иванова Л. М./

**Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ «Еметкинская СОШ»  
 Козловского района Чувашской Республики**

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,000	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
<b>итого:</b>			<b>21,79</b>	<b>17,79</b>	<b>55,77</b>	<b>492,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>4,08</b>	<b>1,21</b>	<b>185,33</b>	<b>23,80</b>	<b>187,72</b>	<b>3,46</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	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	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,74
<b>итого:</b>			<b>27,95</b>	<b>28,71</b>	<b>87,00</b>	<b>782,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>11,25</b>	<b>4,13</b>	<b>93,30</b>	<b>82,08</b>	<b>324,68</b>	<b>6,86</b>
			<b>49,74</b>	<b>46,50</b>	<b>142,77</b>	<b>1416,77</b>	<b>0,31</b>	<b>0,61</b>	<b>15,33</b>	<b>5,34</b>	<b>278,63</b>	<b>105,88</b>	<b>512,40</b>	<b>10,32</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	mg	Р	Fe
Второй день (вторник)														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сыр порциями		20	4,6	5,88	0	72,00	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная овсяная 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 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:			<b>25,39</b>		<b>58,06</b>	<b>476,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>182,66</b>	<b>67,27</b>	<b>235,94</b>	<b>3,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной					7,31				8,81					
Тефтели рубленые 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	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116,00	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			<b>22,98</b>	<b>29,05</b>	<b>94,59</b>	<b>875,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>20,61</b>	<b>7,13</b>	<b>152,86</b>	<b>192,10</b>	<b>372,35</b>	<b>9,76</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,37</b>	<b>46,58</b>	<b>152,59</b>	<b>1351,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>	<b>21,89</b>	<b>7,71</b>	<b>335,52</b>	<b>259,37</b>	<b>608,29</b>	<b>12,91</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Ккал	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молот.рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,2	0,51
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		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
<b>итого:</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>	<b>624,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>9,28</b>	<b>1,08</b>	<b>193,06</b>	<b>88,52</b>	<b>190,2</b>	<b>2,25</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из кваш. капусты с раст.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
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
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	1,3,81	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>23,05</b>	<b>20,00</b>	<b>77,41</b>	<b>713,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>106,09</b>	<b>406,6</b>	<b>6,00</b>
			<b>52,77</b>	<b>43,66</b>	<b>174,10</b>	<b>1337,0</b>	<b>0,31</b>	<b>1,48</b>	<b>65,03</b>	<b>4,95</b>	<b>347,41</b>	<b>194,61</b>	<b>596,8</b>	<b>8,25</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	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
<b>итого:</b>			<b>11,69</b>	<b>19,44</b>	<b>63,88</b>	<b>481,00</b>	0,20	<b>0,32</b>	<b>1,93</b>	<b>1,03</b>	<b>256,11</b>	<b>82,16</b>	<b>221,44</b>	<b>3,22</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из сол. огурцов с луком	17*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св 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	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из св. плодов	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
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>			<b>27,44</b>	<b>15,31</b>	88,21	<b>707,00</b>	<b>0,29</b>	<b>12,78</b>	<b>26,19</b>	<b>2,52</b>	<b>104,49</b>	<b>91,09</b>	<b>249,26</b>	<b>7,26</b>
			<b>39,13</b>	<b>34,75</b>	<b>152,0</b>	<b>1188,00</b>	<b>0,49</b>	<b>13,1</b>	<b>28,12</b>	<b>3,55</b>	<b>360,6</b>	<b>173,25</b>	<b>470,7</b>	<b>10,48</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	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
<b>итого:</b>			<b>23,23</b>	<b>17,26</b>	<b>58,27</b>	<b>458,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>4,24</b>	<b>0,63</b>	<b>261,06</b>	<b>66,11</b>	<b>257,88</b>	<b>2,78</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы с курагой	51*****	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0	0,02	3,32	214,02	3,11	18,5	35,58	0,99
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117,00	0,06	0,08	13,2	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	308,22	59,67	4,37
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,00	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>23,37</b>	<b>29,05</b>	<b>71,37</b>	<b>685,79</b>	<b>0,23</b>	<b>15,42</b>	<b>19,05</b>	<b>6,08</b>	<b>102,14</b>	<b>375,95</b>	<b>207,46</b>	<b>8,98</b>
<b>итого:</b>			<b>46,6</b>	<b>46,31</b>	<b>129,64</b>	<b>1143,79</b>	<b>0,36</b>	<b>15,69</b>	<b>23,29</b>	<b>6,71</b>	<b>363,2</b>	<b>442,06</b>	<b>465,34</b>	<b>11,76</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe	
Шестой день (суббота)															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Масло сливочное порциями	97*	10	0,0»	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/	17,06	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,1	0,52	
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	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	26,0	0,44	
<b>итого:</b>			<b>23,79</b>	<b>32,17</b>	<b>67,81</b>	<b>564,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>2,39</b>	<b>0,87</b>	<b>296,32</b>	<b>26,36</b>	<b>97,02</b>	<b>1,91</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		0,46	
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	
Биточки рубленые 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	
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 кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1Д	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>18,87</b>	<b>29,71</b>	<b>69,82</b>	<b>711,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,78</b>	<b>97,29</b>	<b>8,50</b>	<b>194,32</b>	<b>99,12</b>	<b>260,40</b>	<b>5,63</b>	
			<b>42,66</b>	<b>61,88</b>	<b>137,63</b>	<b>1275,0</b>	<b>1,88</b>	<b>1,06</b>	<b>99,68</b>	<b>9,37</b>	<b>307,42</b>	<b>125,48</b>	<b>357,42</b>	<b>7,54</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молоч. пшеничная с	302	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
итоги:			<b>25,38</b>	<b>15,03</b>	<b>57,83</b>	<b>480,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,09</b>	<b>1,26</b>	<b>341,33</b>	<b>34,92</b>	<b>283,28</b>	<b>3,54</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
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
Птица тушенная в сметанном соусе	413*	80(50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11
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
итоги:			<b>19,67</b>	<b>28,58</b>	<b>81,56</b>	<b>770,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>86,54</b>	<b>5,18</b>	<b>98,09</b>	<b>71,18</b>	<b>306,04</b>	<b>6,73</b>
			<b>45,05</b>	<b>43,61</b>	<b>139,3</b>	<b>1250,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,57</b>	<b>88,63</b>	<b>6,44</b>	<b>439,42</b>	<b>106,1</b>	<b>589,32</b>	<b>10,27</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
<b>Восьмой день (вторник)</b>														
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 овсяная с	302*	180/5	17,03	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	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
<b>итого:</b>			<b>22,13</b>	<b>17,66</b>	<b>80,27</b>	<b>554,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>12,08</b>	<b>0,98</b>	<b>189,06</b>	<b>66,11</b>	<b>197,88</b>	<b>2,97</b>
Огурцы сол. 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
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/	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>19,10</b>	<b>80,38</b>	<b>728,00</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>41,99</b>	<b>36,76</b>	<b>160,6</b>	<b>1282,00</b>	<b>0,31</b>	<b>13,07</b>	<b>22,45</b>	<b>5,53</b>	<b>340,47</b>	<b>161,53</b>	<b>519,3</b>	<b>9,54</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
<b>Девятый день (среда)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Чай с сахаром	685*	200	0,2.0	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	26,0	0,44
<b>итого:</b>			<b>25,17</b>	<b>24,06</b>	<b>61,08</b>	<b>472,00</b>	<b>0,18</b>	0,11	<b>1,28</b>	0,68	<b>130,51</b>	<b>42,96</b>	<b>179,39</b>	<b>1,84</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
Биточки 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>703,00</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>43,44</b>	<b>46,23</b>	<b>140,02</b>	<b>1378,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>30,83</b>	<b>5,81</b>	<b>370,24</b>	<b>276,72</b>	<b>772,72</b>	<b>12,37</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	mg	Р	Fe
<b>Десятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,	1,32
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	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,0	0,11
<b>итого:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,22</b>	<b>67,58</b>	<b>494,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>2,38</b>	<b>0,68</b>	<b>259,14</b>	<b>64,85</b>	<b>255,31</b>	<b>2,45</b>
<b>обед</b>														
Салат Степной	25*	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
Суп картофельный рыбный	133*	200/1 2,5	4,57	2,8	15,3	107,00	0,04	ОД	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты Особые	452*	80(50/	13,88	17,78	4,5	199,00	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	271,00	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128,00	0	0,05	0	ОД	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>31,32</b>	<b>30,85</b>	<b>102,2</b>	<b>907,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>28,45</b>	<b>5,13</b>	<b>111,10</b>	<b>211,87</b>	<b>517,41</b>	<b>9,92</b>
			<b>54,63</b>	<b>102,70</b>	<b>169,87</b>	<b>1401,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>30,83</b>	<b>5,81</b>	<b>370,24</b>	<b>276,72</b>	<b>772,72</b>	<b>12,37</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27,00	224,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	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	26,0	0,44
<b>итого:</b>			<b>17,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472,00</b>	0,10	<b>1,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>250,66</b>	<b>115,72</b>	<b>173,30</b>	<b>3,30</b>
<b>ОБЕД</b>														
Икра свекольная	78*	60	0,48	0,1.2	3,12	12,00	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	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	0,1.3
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0	0,76	10,3	3,16	45,28	0,82
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	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
<b>итого:</b>			<b>19,49</b>	<b>19,50</b>	<b>88,57</b>	<b>711,00</b>	0,20	12,86	<b>20,46</b>	<b>2,27</b>	<b>98,10</b>	<b>63,85</b>	<b>204,1</b>	<b>5,40</b>
			<b>32,03</b>	<b>32,64</b>	<b>163,71</b>	<b>1183,0</b>	<b>0,30</b>	<b>14,16</b>	<b>21,74</b>	<b>3,3</b>	<b>348,76</b>	<b>179,57</b>	<b>377,40</b>	<b>8,7</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	mg	Р	Fe	
Двенадцатый день (суббота)	Ч														
ЗАВТРАК															
Яйцо вареное	337*	1шт	5,1	4,6	0,3	63,00	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	од	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	
<b>итого:</b>			<b>27,40</b>	<b>26,78</b>	<b>57,48</b>	<b>489,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,33</b>	<b>0,87</b>	<b>302,27</b>	<b>222,72</b>	<b>202,36</b>	<b>4,86</b>	
ОБЕД															
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8,00	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	106,00	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Кнели из говядины	474*	80(50/	18,03	6,64	2,61	143,00	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09	
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Напиток из плодов шиповника	705*	200 ,,	0,68	0,28	20	133,00	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>			<b>27,33</b>	<b>17,01</b>	<b>72,02</b>	<b>744,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>11,90</b>	<b>3,68</b>	<b>101,62</b>	<b>92,34</b>	<b>395,89</b>	<b>6,43</b>	
			<b>54,73</b>	<b>43,79</b>	<b>129,5</b>	<b>1233,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,54</b>	<b>14,23</b>	<b>4,55</b>	<b>403,89</b>	<b>315,06</b>	<b>598,25</b>	<b>11,2</b>	

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОН 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

