

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

Примерное двенадцатидневное меню МБОУ «Еметкинская СОШ» Козловского района Чувашской республики
 для обучающихся 5-9 классов

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 -18лет

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Ре
Первый день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,20	1,28	206,60	26,54	228,51	4,04
ОБЕД														
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,6	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	7,67
Всего:			54,76	52,10	160,10	1403,27	0,32	0,70	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	11,71

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe
Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			16,00	20,20	71,27	532,00	0,16	0,33	1,65	1,00	356,49	84,75	296,84	2,96
ОБЕД														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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
итого:			27,27	36,36	111,62	1038,92	0,19	0,31	30,37	8,92	197,73	234,41	460,43	11,46
Всего			43,27	56,36	182,89	1570,92	0,35	0,64	32,02	9,92	554,22	319,16	757,27	14,42

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe	
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 молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			13,87	18,98	107,15	659,00	0,13	1,17	9,42	1,65	208,79	86,44	191,90	2,28	
ОБЕД															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40'	1,00	
Рыба, припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			27,60	26,04	89,45	842,00	0,20	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85	
всего			41,47	45,02	196,60	1501,00	0,33	1,85	84,18	6,778	400,52	215,22	678,54	9,13	

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe	
Четвертый день (четверг)															
ЗАВТРАК															
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			13,20	24,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,20	299,08	90,81	244,48	3,54	
ОБЕД															
Салат из сол. огурцов	17*	100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,80	34,47	60,25	258,10	2,34	
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	
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
итого:			34,79	18,43	101,12	813,52	0,33	21,26	31,54	3,15	129,00	119,31	429,87	8,29	
всего			47,99	42,51	172,86	1379,20	0,57	21,62	33,60	4,36	428,08	210,13	674,36	11,84	

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			28,25	20,66	65,76	538,18	0,17	0,38	4,53	0,78	401,40	78,09	314,83	3,14
ОБЕД														
Салат из свеклы с курагой		100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Компот из чернослива	638*	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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,35	119,41	85,18	797,52	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	490,04	188,86	11,10
всего			53,60	140,07	150,94	1334,70	0,46	20,93	13,78	9,80	530,67	568,14	503,70	14,25

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe
Шестой день (суббота)														
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 молоч. манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,20	2,06
ОБЕД														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108,00	115,20	0,08	0,05	26,40	2,88	86,40	28,80	57,60	1,20
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,02	33,49	171,75	813,12	1,70	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17
всего			50,99	89,07	351,59	1459,85	1,87	0,63	54,02	13,29	531,67	139,72	405,29	8,23

Наименование блюда	номер ПО СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe
Седьмой день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Сосиски отварные с соусом	413*	100(60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	106,80	1,11
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	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
итого:			23,50	37,35	94,83	918,00	0,17	0,63	22,76	7,39	122,03	87,59	339,63	7,40
всего			53,99	55,35	159,85	1467,73	0,35	0,96	25,13	8,77	584,03	130,23	716,75	11,62

Наименование блюда	номер ПО	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк	Жир	Угле	Ккал	А	В	С	Е	Са	м§	Р	Рe
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 овсяная с	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			12,66	18,71	93,48	594,00	0,10	0,28	12,13	1,30	167,29	80,59	204,38	3,08
ОБЕД														
Огурцы сол. порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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
итого:			23,53	23,63	103,3	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,50	382,18	7,41
Всего:			36,19	42,34	196,8	1429,04	0,34	21,55	25,10	6,75	344,25	199,08	586,55	10,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Ме	Р	Ре
Девятый день (среда)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
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		50 .	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			10,45	23,50	71,54	544,50	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,90	181,99	1,88
ОБЕД														
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из чернослива	638*	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:			21,59	27,96	90,69	827,00	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74
			32,04	51,46	162,23	1371,50	0,25	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Ме	Р	Ре
Десятый день (четверг)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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 пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75
ОБЕД														
Салат Степной	25*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты (особые)	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			34,28	34,79	119,45	1038,92	0,20	0,52	40,52	6,66	137,10	253,65	589,55	11,37
всего			32,04	51,46	162,23	1595,10	0,25	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Ме	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			14,43	17,35	92,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81
ОБЕД														
Икра свекольная	78*	100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Фрикадельки из говядины,	471*	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00	0,05	0,06	0,32	0,34	43,10	6,47	43,69	0,16
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,40	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
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
итого:			21,39	36,21	78,57	822,40	1,02	0,39	44,20	6,60	175,56	106,88	315,82	6,14
всего			35,81	53,56	170,67	1412,58	1,112	1,93	45,61	7,80	468,69	231,64	512,31	10,96

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Ме	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное		1 шт	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 молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,30	5,04
ОБЕД														
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Рис отварной	511*	180 -	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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
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:			32,00	22,59	85,02	853,36	0,20	0,48	15,46	4,37	137,43	112,00	468,26	7,16
всего			65,02	74,53	265,09	1488,09	0,35	0,79	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,20

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 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

