

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия №6

имени академика А.Н. Крылова» г. Алатыря ЧР

« _____ » _____ 2022 г. И.Н. Королева

« _____ » _____ 2022 г.



Утверждено: ООО «Акадежда»

Индивидуальный предприниматель

« _____ » _____ 2022 г. П. Любавин

Примерное двенадцатидневное меню

для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №6 имени академика А.Н. Крылова.

Сезон: осенне-зимней

Возрастная категория: с 7 – 11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Первый день (понедельник).																
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. пшеничная с маслом	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 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	8,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
итого:			21,79	17,79	55,77	492,00	0,18	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46		
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	0,46		
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 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		
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,37	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	0,17	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		
итого:			27,95	28,71	87,00	782,00	0,13	0,40	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86		

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										
															Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
Полдник																								
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										
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6										
Итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52										
Завтрак																								
Запеканка из творога	313	150	13,56	12,54	0	523,80	0	0	0	0	13,20	21,00	160,8	1,56										
Чай с сахаром	658*	200	0,20	0,05	15,01	52,00	0	0	0,10	0	5,25	4,40	8,24	0,87										
Итого:			13,76	12,59	15,01	575,80	0	0	0,10	0	18,45	25,40	169,0	2,43										
Обед																								
Зинегрет 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										
Зорщ 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										
Гуфтели 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										
Саша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,02	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,5	4,65										
Сомпот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,80	6	15,40	1,26										
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0	0,04	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24										
Итого:			22,87	31,47	93,46	875	0,69	0,23	18,84	8,47	143,82	193,36	379,00	9,89										
Полдник																								
Удочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,05	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79										
Блоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3										
Сомпот из кураги	638*	200	1,04	0	10,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,40	21	29,20	0,7										
Итого:			8,29	2,4	53,61	339,0	0,76	0,14	25,93	1,40	85,62	49,29	101,88	4,79										
Всего:			44,92	46,46	162,08	1789,80	1,45	0,37	44,87	9,87	247,89	265,05	649,88	17,11										

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				
															Вит	Мин	Элементы	
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				
Чаша 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				
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	5,50	26,00	0,44				
Итого:			28,82	23,66	96,69	624,00	0,13	1,13	9,28	1,08	193,06	88,52	190,25	2,25				
обед																		
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,52	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	21,3	55,31	0,81				
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	8,76	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	57,2	2,24				
Итого:			23,05	20,06	77,41	713,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00				
полдник																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,15	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				
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:			9,08	7,54	61,19	349,00	0,05	0,21	29,33	0,28	81,06	22,45	119,46	1,03				
Всего			60,95	51,76	255,29	1386,00	0,36	1,69	94,86	5,22	428,47	217,08	716,31	9,28				
Итого:																		
всего																		
Итого:																		
всего																		
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				

завтрак													
номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
97*	10	2,30	3,90	0,00	35,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
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
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
	40	3,04	0,34	19,44	95,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:		23,23	17,26	58,27	458,00	0,13	0,27	4,24	0,63	261,06	66,11	257,88	2,78
обед													
	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Салат из свеклы отварной	52/17												
Суп картофель с макарон. издел.	140*	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	436*	15,96	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*	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
ИТОГО:		23,37	29,05	71,37	708,71	0,23	15,42	19,05	6,08	102,14	375,95	207,46	8,98
полдник													
	50	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Пирожки с капустой мясом	738*												
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:		8,34	2,06	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
Итого:		50,94	48,37	179,63	1467,71	0,28	15,62	117,49	7,95	174,63	415,12	598,85	13,01

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
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*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	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	26,00	0,44
ИТОГО:					23,79	32,17	67,81	564,00	0,18	0,28	2,39	0,87	296,32	26,36	97,02	1,91
обед																
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
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	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
ИТОГО:					18,87	29,71	69,82	711,00	1,70	0,78	97,29	8,50	194,32	99,12	260,40	5,63
ПОЛДНИК																
Пирожки с яблоками	738*			100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	5,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
Апельсины св. порциями				150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	50	0,3	51	19,5	34,5	0,45
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
ИТОГО:					7,14	5,52	77,46	439,00	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71
ВСЕГО					49,80	67,40	215,09	1715,00	1,98	1,22	195,90	10,91	574,74	160,31	454,00	11,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Седьмой день (понедельник)																
завтрак																
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 маслом	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		

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe		
Итого:			25,38	15,03	57,83	480,00	0,14	0,23	2,09	1,26	341,33	34,92	283,28	3,54		
Обед																
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 каргофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	113	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67		
Гуляш из филе курицы	437*	50/30	14,28	19,35	7,27	220,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10		
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,80	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		
Итого :			26,00	32,00	83,00	828,00	0,28	0,40	86,56	6,63	98,84	76,22	338,07	6,72		
Полдник																
Варушка 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		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,40	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
Итого :			6,02	2,58	54,48	355	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52		
Всего :			57,40	49,61	195,31	1 663,00	0,51	0,76	168,70	8,44	491,28	143,18	696,49	11,78		
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
Восьмой день (вторник)			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe		
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 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 лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого :			22,13	17,66	80,27	554	0,12	0,29	12,08	0,98	189,06	66,11	197,38	2,97		

обед															
Помидоры свежие порциями															
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Котлеты руб из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	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	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	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			19,86	19,10	80,38	728,00	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57	
полдник															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,15	0,13	0,15	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	16,5	3,3
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
ИТОГО:			9,20	7,96	71,03	393,00	0,10	0,22	31,28	0,46	84,06	29,35	125,76	4,27	
ВСЕГО			51,15	44,72	231,68	1675,00	0,41	14,29	53,73	5,99	424,53	190,88	645,06	13,81	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Девятый день (среда)															
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. 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	0,20	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	6,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			25,37	24,06	61,08	472,00	0,18	0,11	1,28	0,68	130,51	42,96	179,39	1,84	
обед															

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Салат из квашенной 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
Итого :			18,07	22,17	78,94	703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
Полдник														
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
Итого :			8,64	5,93	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
Всего :			52,08	51,00	210,00	1547,00	0,40	0,62	96,20	7,63	342,44	211,79	525,25	9,24
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
Десятый день (четверг)			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0	36,00	0,04	0	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная пшенная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	5,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого :			23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
Обед														
Салат из свеклы отварной	52/17	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,30	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01

Котлеты Особые	452*	80(50/30)	13,88	17,78	4,5	199	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	0,05	0,03	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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
ИТОГО:			31,32	30,85	102,29	884,00	0,18	0,35	28,45	5,13	111,10	211,87	517,41	9,92
ПОЛДНИК														
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
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
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	0,3	0,3	51	19,5	34,5	0,45
ИТОГО:			6,34	5,41	67,49	341,00	0,79	0,14	90,87	1,68	104,71	50,59	116,10	1,85
Всего			60,97	53,48	237,36	1719,00	1,10	0,76	121,70	7,49	474,98	327,91	888,87	14,22

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Одиннадцатый день (пятница)																
завтрак																
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		
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	26,00	0,44		
ИТОГО:			12,54	13,14	75,14	472,00	0,10	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30		
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		
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		

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Макароны отварные	516*	150	5,37	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82					
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	5,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95					
Хлеб ржаной		50	2,82	0,60	0,60	126,00		0,00	0,04	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24					
Итого :			19,54	19,50	88,57	711,00		0,20	12,86	2,27	98,10	63,85	204,10	5,40					
Полдник																			
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					
Итого :			6,83	7,09	41,31	275,00		0,00	80,00	1,03	48,79	31,10	91,64	1,32					
Всего:			38,86	53,58	205,02	1458,00		0,30	14,53	4,33	392,55	210,67	169,04	20,02					
Наименование	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
Блюда			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Двенадцатый день (суббота)																			
Завтрак																			
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3					
Каша молочная ячневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	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					
Итого :			27,40	26,78	57,48	489,00	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	222,72	202,36	4,86					
Обед																			
Огурцы соленные 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					
Кнели из говядины	474*	80(50/30)	18,03	6,64	2,61	143	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	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	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	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					
Итого :			27,33	17,01	72,02	744,00	0,18	0,38	11,90	3,68	101,62	92,34	395,89	6,43					

полдник																	
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			
Груши св. порциями		150	2,25	0,15	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9			
Итого:			6,11	6,75	86,38	366,00	0,00	0,21	36,40	1,13	27,75	71,01	79,44	1,36			
ВСЕГО:			64,81	20,84	715,83	1359,00	0,15	0,75	21,68	5,88	431,64	236,97	677,63	12,65			

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

Т...