



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Тюрлеминская СОШ"  
Козловского района  
Арзамасова М.А.

**Десятидневное меню  
для обучающихся 5-11 классов МБОУ "Тюрлеминская СОШ"  
Козловского района Чувашской Республики**

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	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 молочная 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
<b>итого:</b>			<b>24,63</b>	<b>22,98</b>	<b>62,96</b>	<b>563,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>4,20</b>	<b>1,28</b>	<b>206,60</b>	<b>26,54</b>	<b>228,51</b>	<b>4,04</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		100	1,40	5,10	8,90	88,34	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
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
котлеты рубленные с соусом	413*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61
Макаронные изделия отварные	516*	200	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	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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
<b>итого:</b>			<b>27,89</b>	<b>27,76</b>	<b>114,10</b>	<b>931,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>29,11</b>	<b>6,82</b>	<b>182,39</b>	<b>87,66</b>	<b>304,07</b>	<b>7,73</b>
<b>второй день</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	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 молочная 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
<b>итого:</b>			<b>24,63</b>	<b>22,98</b>	<b>62,96</b>	<b>563,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>4,20</b>	<b>1,28</b>	<b>206,60</b>	<b>26,54</b>	<b>228,51</b>	<b>4,04</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		100	1,40	5,10	8,90	88,34	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
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
котлеты рубленные с соусом	413*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61
Макаронные изделия отварные	516*	200	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	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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
<b>итого:</b>			<b>27,89</b>	<b>27,76</b>	<b>114,10</b>	<b>931,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>29,11</b>	<b>6,82</b>	<b>182,39</b>	<b>87,66</b>	<b>304,07</b>	<b>7,73</b>
<b>полдник</b>														
ватрушка с повидлом	741*	100	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
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2
<b>итого:</b>			<b>6,42</b>	<b>6,28</b>	<b>63,58</b>	<b>426,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>80,05</b>	<b>0,55</b>	<b>51,21</b>	<b>32,44</b>	<b>76,24</b>	<b>2,72</b>

<b>всего</b>			<b>58,94</b>	<b>57,02</b>	<b>240,64</b>	<b>1920,57</b>	<b>0,30</b>	<b>1,03</b>	<b>113,36</b>	<b>8,65</b>	<b>440,20</b>	<b>146,64</b>	<b>608,82</b>	<b>14,49</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	15	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 молочная 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
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	3,04	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>25,16</b>	<b>26,73</b>	<b>57,10</b>	<b>451,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>1,63</b>	<b>0,96</b>	<b>306,51</b>	<b>38,01</b>	<b>165,04</b>	<b>1,98</b>
<b>обед</b>														
салат из белокочанной капусты	43*	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
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/10	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 рубленные 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*	200	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	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	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
<b>итого:</b>			<b>27,27</b>	<b>36,36</b>	<b>111,62</b>	<b>1000,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>30,37</b>	<b>8,92</b>	<b>197,73</b>	<b>234,41</b>	<b>460,43</b>	<b>11,46</b>
<b>полдник</b>														
булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яблоки 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
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
<b>итого:</b>			<b>8,29</b>	<b>2,40</b>	<b>51,61</b>	<b>339,00</b>	<b>0,76</b>	<b>0,14</b>	<b>25,93</b>	<b>1,40</b>	<b>85,62</b>	<b>49,29</b>	<b>101,88</b>	<b>4,79</b>
<b>всего</b>			<b>60,72</b>	<b>65,49</b>	<b>220,33</b>	<b>1790,73</b>	<b>1,06</b>	<b>0,60</b>	<b>57,93</b>	<b>11,28</b>	<b>589,86</b>	<b>321,71</b>	<b>727,35</b>	<b>18,23</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	96*	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 молочная 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
<b>итого:</b>			<b>14,10</b>	<b>26,02</b>	<b>83,08</b>	<b>631,68</b>	<b>0,09</b>	<b>1,34</b>	<b>1,41</b>	<b>1,20</b>	<b>294,83</b>	<b>124,41</b>	<b>198,24</b>	<b>3,64</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
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
филе цыплят туш. в смет. соусе	493*	100/15	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
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 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
<b>итого:</b>			<b>24,92</b>	<b>46,34</b>	<b>101,26</b>	<b>1000,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>28,06</b>	<b>11,08</b>	<b>140,38</b>	<b>125,23</b>	<b>387,63</b>	<b>6,77</b>
<b>полдник</b>														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49,34	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
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
<b>итого:</b>			<b>4,08</b>	<b>9,82</b>	<b>65,37</b>	<b>329,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>33,20</b>	<b>0,44</b>	<b>21,96</b>	<b>44,86</b>	<b>58,19</b>	<b>1,36</b>
<b>всего</b>			<b>43,10</b>	<b>82,18</b>	<b>249,71</b>	<b>1961,02</b>	<b>0,34</b>	<b>1,76</b>	<b>62,67</b>	<b>12,72</b>	<b>457,17</b>	<b>294,50</b>	<b>644,06</b>	<b>11,77</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
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 молочная пшенная 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 сладкий	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
<b>итого:</b>			<b>27,18</b>	<b>19,17</b>	<b>75,07</b>	<b>556,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>2,59</b>	<b>0,81</b>	<b>349,48</b>	<b>74,33</b>	<b>285,26</b>	<b>2,75</b>
<b>обед</b>														
винегрет овощной	71*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
рассольник ленинградский со сметаной	132*	200\5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	105(70/35)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
картофель отварной	518*	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 свежих яблок	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>22,74</b>	<b>35,21</b>	<b>89,62</b>	<b>884,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,61</b>	<b>67,83</b>	<b>6,15</b>	<b>171,67</b>	<b>106,88</b>	<b>237,49</b>	<b>6,56</b>
<b>полдник</b>														
Булочки 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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого:</b>			<b>5,12</b>	<b>2,06</b>	<b>56,85</b>	<b>316,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>
<b>всего</b>			<b>55,04</b>	<b>56,44</b>	<b>221,54</b>	<b>1756,18</b>	<b>1,29</b>	<b>1,13</b>	<b>150,42</b>	<b>7,88</b>	<b>566,02</b>	<b>209,30</b>	<b>582,67</b>	<b>10,20</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Шестой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	15	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 молочная Дружба с маслом	302*	200/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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	3,04	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>28,28</b>	<b>37,88</b>	<b>173,29</b>	<b>584,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>2,50</b>	<b>1,26</b>	<b>389,18</b>	<b>23,52</b>	<b>230,04</b>	<b>3,57</b>
<b>обед</b>														
салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,16	5,26	81,70	1,00	0,83	13,20	0,33	39,00	16,70	3,80	0,90
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	61,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
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
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
компот из кураги	638*	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
<b>итого:</b>			<b>27,99</b>	<b>29,82</b>	<b>112,54</b>	<b>845,70</b>	<b>1,82</b>	<b>1,34</b>	<b>26,81</b>	<b>5,95</b>	<b>165,87</b>	<b>102,92</b>	<b>282,62</b>	<b>7,35</b>
<b>полдник</b>														
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
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
<b>итого:</b>			<b>6,50</b>	<b>2,76</b>	<b>59,34</b>	<b>379,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>102,85</b>	<b>0,67</b>	<b>72,11</b>	<b>38,64</b>	<b>85,34</b>	<b>1,58</b>
<b>всего</b>			<b>62,77</b>	<b>70,46</b>	<b>345,17</b>	<b>1808,70</b>	<b>2,03</b>	<b>1,86</b>	<b>132,16</b>	<b>7,88</b>	<b>627,16</b>	<b>165,08</b>	<b>598,00</b>	<b>12,50</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное	337*	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 молочная 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	3,04	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>14,71</b>	<b>15,67</b>	<b>66,90</b>	<b>472,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>1,77</b>	<b>1,14</b>	<b>198,04</b>	<b>224,44</b>	<b>226,64</b>	<b>4,74</b>
<b>обед</b>														
огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,20	20,00	0,05	21,00	0,25	0,33	12,50	22,50	17,50	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	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
<b>итого:</b>			<b>23,53</b>	<b>22,91</b>	<b>103,48</b>	<b>835,00</b>	<b>0,24</b>	<b>21,19</b>	<b>12,96</b>	<b>5,46</b>	<b>176,91</b>	<b>118,45</b>	<b>382,14</b>	<b>7,41</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,7	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	3,3
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
<b>итого:</b>			<b>9,20</b>	<b>7,96</b>	<b>71,03</b>	<b>393,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>31,28</b>	<b>0,46</b>	<b>84,06</b>	<b>29,35</b>	<b>125,76</b>	<b>4,27</b>
<b>всего</b>			<b>47,44</b>	<b>46,54</b>	<b>241,41</b>	<b>1700,00</b>	<b>0,49</b>	<b>21,54</b>	<b>46,01</b>	<b>7,06</b>	<b>459,01</b>	<b>372,24</b>	<b>734,54</b>	<b>16,42</b>





Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Девятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	15	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 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
Чай с лимоном	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		50	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>27,60</b>	<b>28,60</b>	<b>66,62</b>	<b>525,73</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,73</b>	<b>1,06</b>	<b>407,39</b>	<b>42,59</b>	<b>218,01</b>	<b>1,80</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	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 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
фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471	105(70/35)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
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	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
каша пшеничная вязкая	302	220	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
<b>итого:</b>			<b>43,89</b>	<b>26,93</b>	<b>90,97</b>	<b>891,36</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>30,90</b>	<b>2,52</b>	<b>332,52</b>	<b>91,86</b>	<b>435,75</b>	<b>7,54</b>
<b>полдник</b>														
вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
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	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>итого:</b>			<b>4,77</b>	<b>9,98</b>	<b>61,75</b>	<b>363,00</b>	<b>0,79</b>	<b>0,08</b>	<b>90,80</b>	<b>1,40</b>	<b>89,40</b>	<b>40,50</b>	<b>88,83</b>	<b>1,77</b>
<b>всего</b>			<b>76,26</b>	<b>65,51</b>	<b>219,34</b>	<b>1780,09</b>	<b>1,16</b>	<b>0,83</b>	<b>124,43</b>	<b>4,98</b>	<b>829,31</b>	<b>174,95</b>	<b>742,59</b>	<b>11,11</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>десятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	120*	200/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,7	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
<b>итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472,00</b>	<b>0,10</b>	<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>														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45
Суп картофельный с макарон. издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
печень, тушен. по строгановски	255*	100(60/40)	22,8	10,2	9,4	219,4	9500	0,32	14	1,5	18	22	424	9,2
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 свежих яблок	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
<b>итого:</b>			<b>39,61</b>	<b>24,39</b>	<b>113,53</b>	<b>937,40</b>	<b>#####</b>	<b>13,19</b>	<b>37,25</b>	<b>3,52</b>	<b>87,45</b>	<b>241,35</b>	<b>806,25</b>	<b>19,47</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>6,02</b>	<b>2,58</b>	<b>54,48</b>	<b>355,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>80,05</b>	<b>0,55</b>	<b>51,11</b>	<b>32,04</b>	<b>75,14</b>	<b>1,52</b>
<b>всего</b>			<b>58,17</b>	<b>40,11</b>	<b>243,15</b>	<b>1764,40</b>	<b>#####</b>	<b>14,62</b>	<b>118,58</b>	<b>5,10</b>	<b>389,22</b>	<b>389,11</b>	<b>#####</b>	<b>24,29</b>

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

\*\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2017год