

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ «Напольнокотякская СОШ»  Канашского района Чувашской Республики  / Германов В.К. |

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена**

**МБОУ «Напольнокотякская СОШ» Канашского района Чувашской Республики**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **Первый день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с рас. маслом | 45\* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | **0,01** | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп картофельный с горохом | 102\* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| Биточки рубленые с соусом | 281\* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные | 309\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из кураги | 349\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,00 | 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;** |  |  | **23,51** | **22,98** | **95,6** | **792** | **1,4** | **0,89** | **18,9** | **5,13** | **134,97** | **85,85** | **270,49** | **6,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Второй день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 82\* | 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 | 294\* | 80(50/30) | 10,84 | **7,6** | 1,86 | 157 | **0** | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 |
| Рис отварной | 174\* | 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 | 349\* | 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:** |  |  | **19,86** | **19,1** | **80,38** | **728** | **0,19** | **12,78** | **10,37** | **4,55** | **151,41** | **95,42** | **321,42** | **6,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Третий день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 24 | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,6 | 0,5 | 7,9 | 0,2 | 23,4 | 10 | 23 | 0,54 |
| Щи из ев капусты с картофелем со сметаной | 88\* | **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 |
| Котлеты рыбные с соусом | 234' | **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 | 312\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 55,63 | 1Д7 |
| Компот из чернослива | 349\* | 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** | **0,19** | **0,38** | **57,52** | **5,67** | **170,54** | **112,91** | **265,29** | **5,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Четвертый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Салат из моркови с яблоками и курагой | 61\* | 60 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | 0 | 0,05 | 6,95 | 2,49 | 21,19 | 24,00 | **33,98** | 1,32 | | |
| Суп картофельный рыбными консервами | 106\* | 200/12,5 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 | 15,00 | 0,11 | 6,88 | 0,88 | **31,65** | 46,05 | 175,70 | **1,25** | | |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 280\* | 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 | | |
| **Каша** пшеничная вязкая | 171\* | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 349\* | 200 | 1,16 | **0,30** | 47,26 | 196,38 | **0** | 0,02 | 0,80 | **0,20** | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | | |
| 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:** |  |  | **26,4** | **27,83** | **99,39** | **859,06** | **15,09** | **0,38** | **14,9** | **5,28** | **109,63** | **119,86** | **440,23** | **7,51** | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| Пятый день (пятница) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 106\* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 96\* | 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 |
| Птица тушенная | 290\* | 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 |
| Каша гречневая | 163\* | 150 | 6,00 | 6,80 | 29,20 | 202,00 | 0,08 | 0,18 | 30 | 0,12 | 15,62 | 34,52 | 38 | 1,36 |
| Компот из св. яблок | 342\* | 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 |
| итого: |  |  | 17,54 | 25,49 | 78,94 | 723 | 0,74 | 0,38 | 58,08 | 4,15 | 112,75 | 87,83 | 260,97 | 5,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **Шестой день (суббота)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы | 52\* | 60 | 0,76 | 3,04 | 4,59 | 103 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп крестьянский с крупой | 98\* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Шницель руб. с соусом | 268\* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Пюре картофельное | 128\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | **0,09** | **0,16** | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 20,75 | 1,17 |
| **Компот из сухофруктов** | 349\* | **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:** |  |  | **17,68** | **19** | **77,87** | **696** | 0,16 | 0,39 | 38,69 | **3,82** | 132,08 | **101,98** | **169,9** | **5,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **Седьмой день (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 24 | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,6 | 0,5 | 7,9 | 0,2 | 23,4 | 10 | 23 | 0,54 |
| Суп картофельный с горохом | 102\* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,2 | 0,21 | 30,72 | 27,9 | 70,66 | 1,67 |
| Биточки рубленые с соусом | 281\* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макароны отварные | 309\* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из кураги | 349\* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,00 | 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;** |  |  | **23,51** | **22,98** | **95,6** | **792** | **1,4** | **0,89** | **18,9** | **5,13** | **134,97** | **85,85** | **270,49** | **6,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Восьмой день (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 82\* | 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 | 294\* | 80(50/30) | 10,84 | **7,6** | 1,86 | 157 | **0** | 0,07 | 1,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 117,32 | 1,12 |
| Рис отварной | 174\* | 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 | 349\* | 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:** |  |  | **19,86** | **19,1** | **80,38** | **728** | **0,19** | **12,78** | **10,37** | **4,55** | **151,41** | **95,42** | **321,42** | **6,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Девятый день (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с рас. маслом | 45\* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | **0,01** | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Щи из ев капусты с картофелем со сметаной | 88\* | **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 |
| Котлеты рыбные с соусом | 234' | **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 | 312\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 55,63 | 1Д7 |
| Компот из чернослива | 349\* | 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** | **0,19** | **0,38** | **57,52** | **5,67** | **170,54** | **112,91** | **265,29** | **5,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |
| **Десятый день (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| Салат из моркови с яблоками и курагой | 61\* | 60 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | 0 | 0,05 | 6,95 | 2,49 | 21,19 | 24,00 | **33,98** | 1,32 | | |
| Суп картофельный рыбными консервами | 106\* | 200/12,5 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 | 15,00 | 0,11 | 6,88 | 0,88 | **31,65** | 46,05 | 175,70 | **1,25** | | |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 280\* | 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 | | |
| **Каша** пшеничная вязкая | 171\* | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 349\* | 200 | 1,16 | **0,30** | 47,26 | 196,38 | **0** | 0,02 | 0,80 | **0,20** | 5,84 | 33,00 | 46,00 | 0,96 | | |
| 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:** |  |  | **26,4** | **27,83** | **99,39** | **859,06** | **15,09** | **0,38** | **14,9** | **5,28** | **109,63** | **119,86** | **440,23** | **7,51** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| Одиннадцатый день (пятница) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 106\* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 96\* | 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 |
| Птица тушенная | 290\* | 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 |
| Каша гречневая | 163\* | 150 | 6,00 | 6,80 | 29,20 | 202,00 | 0,08 | 0,18 | 30 | 0,12 | 15,62 | 34,52 | 38 | 1,36 |
| Компот из св. яблок | 342\* | 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 |
| итого: |  |  | 17,54 | 25,49 | 78,94 | 723 | 0,74 | 0,38 | 58,08 | 4,15 | 112,75 | 87,83 | 260,97 | 5,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **Двенадцатый день (суббота)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы | 52\* | 60 | 0,76 | 3,04 | 4,59 | 103 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп крестьянский с крупой | 98\* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Шницель руб. с соусом | 268\* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Пюре картофельное | 128\* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | **0,09** | **0,16** | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 20,75 | 1,17 |
| **Компот из чернослива** | 349\* | **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:** |  |  | **17,68** | **19** | **77,87** | **696** | 0,16 | 0,39 | 38,69 | **3,82** | 132,08 | **101,98** | **169,9** | **5,59** |

При составлении меню использовался:

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва 2017