

СОГЛАСОВАНО:
 Директор школы № 3
 Степанова Н.И.
 " 10 " 10 2022 г.

Примерное двенадцатидневное меню на октябрь месяц
 для обучающихся общеобразовательных учреждений города Ижевска

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы № 3
 Степанова Н.И.
 " 10 " 10 2022 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	
Первый день (понеделник)															
завтрак															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч, пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	54,20	334	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	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			20,60	13,56	70,72	596	0,15	0,23	4,43	1,32	241,13	210,16	246,32	6,55	
обед															
Салат из белокачанной капусты с яблоками	46**	100	0,12	5,1	11,16	90	0,00	0,03	16,87	2,30	33,49	16,00	29,35	0,98	
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	19,8	2,25	145	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	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			28,55	36,57	110,63	907	0,20	0,46	40,89	6,01	125,79	83,97	312,25	5,32	
полдник															
Ватрушка с повидлом	741*	50	3,1	1,6	19	157	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:			4,50	1,80	45,40	277	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52	
ВСЕГО			53,65	51,93	226,75	1780	0,44	0,82	125,37	7,88	418,03	326,17	633,71	13,39	
Второй день (вторник)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч, ячневая с маслом	302*	245/5	8,9	8,2	38	303	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			17,34	16,70	79,70	727	0,13	1,18	9,33	1,38	253,02	77,72	122,62	2,37	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Опущенные порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Тфтели рубленые с соусом	279**	100(60/40)	9,96	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			26,87	31,39	79,25	894	0,18	0,32	25,37	6,90	133,79	227,89	448,56	10,32	
ПОЛДНИК															
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	33,42	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
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	
ИТОГО:			5,36	11,34	64,38	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49	
Всего			49,57	59,43	223,33	1998	1,02	1,59	35,88	9,38	448,43	341,40	656,56	14,18	
Третий день (среда)															
ЗАВТРАК															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	39,64	260	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	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			17,77	21,96	63,95	598	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98	
ОБЕД															
Салат овощной с яблоками	56**	100	1,16	0,20	7,20	36	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/250/5	3,10	7,00	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00	
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	19,93	18,94	9,20	193	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	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	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	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			31,24	33,42	93,97	820	1,09	0,68	62,22	9,34	173,93	125,93	394,79	6,95	
ПОЛДНИК															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:			8,86	7,74	72,30	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10	
Всего			57,87	63,12	230,22	1810	1,31	1,04	80,67	10,72	507,30	368,27	683,07	15,03	
Четвертый день (четверг)															
ЗАВТРАК															

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	48	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			26,38	29,02	82,33	780	0,24	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02	
обед															
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	11,09	6,30	13,35	191	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Каша пшеничная вязкая	510*	180	4,44	8,36	29,18	185	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	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			22,17	23,62	83,32	823	0,95	0,35	46,69	9,83	206,04	116,69	398,80	7,14	
ПОЛДНИК															
Вафли		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	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	
ИТОГО:			4,08	9,77	65,37	376	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36	
Всего			52,63	62,41	231,02	1979	1,20	0,72	72,11	11,46	427,59	237,71	639,85	11,52	
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	54,20	334	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	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
ИТОГО:			20,60	13,56	70,72	596	0,15	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92	
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250/5	3,7	5,79	20,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,00	19,50	18,90	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	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	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			22,51	30,97	78,60	918	0,29	20,50	16,30	4,17	165,29	468,28	176,95	10,91	
ПОЛДНИК															
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
ИТОГО:			4,26	2,06	58,16	378	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97		
Всего			47,37	46,59	207,48	1892	0,50	20,97	21,86	5,58	579,43	752,38	654,53	18,81		
Шестой день (суббота)																
завтрак																
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	32,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			19,46	22,80	73,80	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17		
обед																
Салат Бурчак	ТТК	100	1,65	4,12	7,29	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крутой с мясом																
птицы	134*	5/250	3,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30		
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	13,40	11,54	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,33	26,33	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67		
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	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			27,29	29,99	89,80	976	1,68	0,33	30,61	9,98	143,50	109,85	314,13	6,29		
полдник																
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6		
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	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:			6,69	5,42	73,41	419	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71		
Всего			53,44	58,21	237,01	2161	1,92	1,80	136,11	12,61	471,61	251,95	612,31	12,17		
Седьмой день (понедельник)																
завтрак																
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	39,64	260	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	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			17,77	21,96	63,95	598	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98		
обед																
Огульцы свежие порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5		
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08		
птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08		
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82		
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			29,23	32,57	101,36	829	0,20	0,60	28,92	4,76	123,80	93,37	356,04	6,91		
ПОЛДНИК																
Булочка российская	775*	60	4,3	5,1	36,4	209	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
ИТОГО:			5,70	5,30	62,80	329	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34		
Восьмой день (вторник)	Есего		52,70	59,83	228,11	1756	9,34	1,01	110,75	7,01	439,71	349,88	597,28	13,23		
ЗАВТРАК																
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	17,63	8,90	33,60	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:			24,41	23,92	67,93	666	0,09	0,29	2,22	0,74	182,94	61,31	190,66	2,48		
ОБЕД																
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Гуляш	260**	100	14,4	11,7	2,89	221	0	0,36	1	1,9	20	22,4	129	2,2		
Каша рисовая вязкая	510*	180	3,12	5,1	31,9	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	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	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
ИТОГО:			24,51	30,06	77,07	834	0,16	0,73	21,49	8,03	153,04	98,75	357,30	7,94		
ПОЛДНИК																
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
ИТОГО:			8,86	7,74	72,30	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10		
Всего			57,78	61,72	217,30	1892	0,33	1,21	40,34	9,12	405,84	182,99	664,70	13,52		
Девятый день (среда)																
ЗАВТРАК																
Рйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша молоч., рисовая с маслом	302*	245/5	7,3	8,03	22,5	312	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			17,40	13,29	39,02	574	0,15	0,13	4,43	0,79	189,11	230,16	239,53	4,97
обед														
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	6,13	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Ши из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Шницель рубленый с соусом	268**	100(60/40)	16,45	17,54	30,12	201	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			27,16	34,85	102,61	864	1,00	0,61	70,48	8,71	174,24	106,68	231,43	6,56
полдник														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1
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
ИТОГО:			4,12	8,20	61,89	335,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24
Всего			48,68	56,34	203,52	1773	1,22	0,92	89,01	10,27	523,81	366,30	684,52	12,77
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	43,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			18,04	14,85	83,56	692	0,13	0,35	10,06	1,08	266,60	79,25	264,29	3,21
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	8,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	11,09	19,30	13,35	191	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			31,27	36,33	87,80	960	0,12	0,48	47,72	7,73	161,00	253,40	582,95	11,17
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
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		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
ИТОГО:			5,66	6,78	69,51	359	0,78	0,16	90,80	1,92	92,27	46,59	97,62	1,44
Всего			54,97	57,96	240,87	2011	1,03	0,99	148,58	10,73	519,87	379,24	944,86	15,82

Наименование блюда				Номер по СР	выход (г/д)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
Одиннадцатый день (пятница)						Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe								
завтрак																									
Бутерброд с маслом				1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03								
Макароны с сыром				333*	250	19,6	14	48	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86								
Чай с сахаром				685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87								
Хлеб пшеничный					60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55								
ИТОГО:						26,24	29,05	74,81	742	0,08	0,32	1,28	1,14	198,71	76,58	183,89	3,31								
обед																									
Салат из свеклы				52**	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19								
Суп картоф с макарон. издел. с мясом				140*	5/250/5	3,7	5,79	20,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05								
Плов				265**	200	20,9	8,2	37,35	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34								
Компот из св. плодов				631*	200	0,16	0,16	27,87	109	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24								
ИТОГО:						28,85	29,81	94,27	1005	0,30	0,34	21,48	9,65	110,48	118,46	351,25	7,77								
полдник																									
Пирожки с яблоками				738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1								
Сок фруктовый					200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6								
ИТОГО:						4,50	3,20	53,60	268	0,01	0,17	83,70	1,14	48,40	29,20	61,20	1,60								
всего						59,59	62,06	222,68	2015	0,39	0,83	106,46	11,93	357,59	224,24	596,34	12,68								
Двенадцатый день (суббота)																									
завтрак																									
Бутерброд с сыром				3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00								
Каша Молочная овсяная с маслом				302*	245/5	11,02	14,30	39,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32								
Чай охлажденный с плодовым соком				79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58								
Хлеб пшеничный					60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55								
ИТОГО:						21,50	23,92	70,93	718	0,16	0,29	2,57	0,74	236,14	246,25	241,81	5,45								
обед																									
Салат овощной с яблоками				56**	100	1,16	0,20	7,20	35	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77								
Суп крестьянский с крупой с мясом				134*	5/250	3,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30								
Биточки рубленые с соусом				451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61								
Каша пшеничная вязкая				510*	180	4,44	8,36	29,18	185	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00								
Напиток Свежесть				ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24								
ИТОГО:						23,28	27,10	86,50	822	0,95	0,44	31,29	9,05	192,57	123,18	340,00	6,72								
полдник																									

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Ватрушка с творогом	741 *	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Компот из смеси сухофруктов	639 *	200	0,44	0,00	28,88	116	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:			10,40	7,44	81,78	394	0,05	0,26	20,53	0,55	105,98	61,93	149,14	2,66
ВСЕГО			55,18	58,46	239,21	1934	1,16	0,99	54,39	10,34	534,69	431,36	730,95	14,83

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Буцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.