

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 3

Степанова Н.И.

2022 г.

**Примерное двенадцатидневное меню на октябрь месяц
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Венда Л.М.



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витаминный и минеральный состав									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
Первый день (понедельник)															
завтрак															
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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			14,71	8,86	70,42	510,00	0,08	0,21	4,08	1,21	184,13	23,76	185,82	3,44	
обед															
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46**	60	0,73	3,06	6,7	54	0	0,2	10,12	1,38	20,1	9,6	17,6	0,59	
Сул картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90(45/45)	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из апельсина	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			27,61	37,09	84,65	786	0,17	0,40	31,79	5,42	115,20	78,79	313,07	6,49	
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			46,82	47,75	200,47	1573	0,34	0,74	115,92	7,18	350,44	134,59	574,03	11,45	
Второй день (вторник)															
завтрак															
Каша молоч., ячневая с маслом	302*	245/5	8,9	8,2	48	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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			15,35	12,30	67,70	572	0,10	1,14	1,33	0,87	243,02	71,32	102,12	1,96	
обед															
Огульцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	279**	90(60/30)	12,56	18,51	8,1	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			28,13	30,91	84,68	791	0,15	0,25	20,01	5,96	99,27	186,56	360,48	8,64
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
Комлот 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			48,84	54,55	216,76	1740	0,96	1,48	22,52	7,93	403,91	293,67	547,98	12,09
Третий день (среда)														
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. манная с маслом	302*	235/5	7	7,7	35	299	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	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			13,45	12,15	51,01	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Салат овощной с яблоками	56**	60	0,70	0,12	4,32	21	0,54	0,03	7,80	2,72	16,90	11,14	24,70	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/200/5	2,72	5,5	7,92	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	176	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	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	52,2	2,24
ИТОГО:			27,12	27,90	79,61	724	0,71	0,40	48,19	6,81	142,80	102,84	330,69	6,03
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			49,43	47,79	202,92	1625	0,91	0,70	66,26	7,89	441,97	173,69	678,92	11,06
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			23,89	14,52	71,53	593	0,08	0,30	2,22	1,08	195,79	74,70	173,51	2,88		
обед																
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45		
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68		
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12		
Каша пшеничная вязкая	510*	150	5,32	4,89	25,5	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	17,87	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:			22,18	23,47	56,09	713	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26		
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			50,15	47,76	192,99	1682	0,39	13,13	51,61	4,04	322,24	210,65	480,96	11,50		
Пятый день (пятница)																
завтрак																
Дйцо вареное		1/2 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5		
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	225/5	9,7	7,9	49,81	310	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32		
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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			16,46	10,76	66,18	518	0,13	0,27	4,26	0,58	188,56	153,61	230,88	4,17		
обед																
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33		
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом	140*	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
птицы	259**	180	14,30	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24		
Жаркое по-домашнему	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Компот из смеси сухофруктов		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Хлеб ржаной			22,49	24,17	65,83	818	0,25	18,33	23,14	3,11	139,50	416,87	210,10	9,92		
ИТОГО:																
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		
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	8,36	58,16	378	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97		
Всего			43,21	43,29	190,17	1714	0,44	18,77	28,40	4,42	485,81	601,48	657,72	16,06		
Шестой день (суббота)																
завтрак																

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe
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
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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			17,47	18,40	58,80	611,00	0,11	1,27	1,28	0,58	234,01	100,87	181,10	2,76
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	4,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крутой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	15,38	12,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	13,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56
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:			26,40	25,01	70,73	812	1,35	0,21	17,57	7,44	111,78	94,55	279,32	4,97
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			50,56	48,83	202,94	1842	1,56	1,64	115,07	9,56	429,89	230,25	557,00	11,32
Седьмой день (понеделник)														
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. манная с маслом	302*	235/5	7	7,7	35	299	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	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			13,45	12,15	51,01	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Орुцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90(45/45)	10,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			26,38	34,09	79,09	739	0,17	0,46	24,61	4,24	105,30	77,59	313,47	6,20
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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ИТОГО:			5,70	5,30	62,80	329	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			45,53	51,54	192,90	1577	9,29	0,81	106,06	6,20	387,01	162,61	614,66	9,47
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	26,10	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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			15,89	9,42	49,63	479	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
обед														
Салат из сырых овощей	29**	60	0,66	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Гуляш	260**	90	13	10,6	2,89	221	0	0,33	0,9	1,7	18	20,2	116	2
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,6	15,1	26,6	154	0	0,04	0	0,53	4,13	18	55,6	0,4
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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:			21,83	35,02	68,56	755	0,12	0,45	85,57	5,88	131,32	82,70	306,81	7,16
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			46,58	52,18	190,49	1626	0,29	0,91	104,42	6,86	380,32	165,48	604,86	12,60
Девятый день (среда)														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	225/5	6,7	7,4	20,7	287	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
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			10,91	7,96	36,92	463,00	0,08	0,11	4,08	0,68	132,11	43,76	179,03	1,86
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Ши из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Шницель рубленый с соусом	268**	90(50/40)	15,38	17,1	8,1	207	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe		
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:			24,56	28,58	73,22	712	0,20	12,94	41,73	3,43	140,99	90,65	275,39	5,68		
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			39,59	44,74	172,03	1510	0,35	13,23	59,91	4,88	433,56	163,87	667,98	8,78		
Десятый день (четверг)																
ЗАВТРАК																
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 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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			16,05	10,45	72,56	537	0,10	0,31	2,06	0,57	256,60	72,85	243,79	2,80		
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33		
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	5	2,8	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01		
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	90(50/40)	12,1	18,4	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО:			29,75	31,49	82,82	832	0,10	0,31	35,34	5,97	125,68	207,74	483,71	9,52		
ПОЛДНИК																
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	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	8,78	69,51	359	0,78	0,16	90,80	1,92	92,27	46,59	97,62	1,44		
Всего			51,46	50,72	274,89	1728	0,98	0,78	128,20	8,46	474,55	327,18	825,12	13,76		
Одиннадцатый день (пятница)																
ЗАВТРАК																
Макаронны 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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
ИТОГО:			23,75	14,55	64,01	555,00	0,08	0,30	1,28	1,03	194,91	75,12	174,54	3,17		
ОБЕД																
Салат из свеклы отварной	52**	60	0,76	4,04	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов	265**	180	18,7	18,4	43,2	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			25,97	27,92	79,96	889,00	0,27	0,24	30,60	6,73	89,88	100,13	363,44	6,85
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			54,22	45,67	197,57	1712	0,36	0,71	115,58	8,90	333,19	204,45	599,18	11,62
Двенадцатый день (суббота)														
ЗАВТРАК														
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		50	3,95	0,50	1,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			15,31	14,82	62,63	554	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
ОБЕД														
Салат овощной с яблоками	56**	60	0,70	0,12	3,30	21	0,54	0,03	7,80	2,72	16,90	11,14	24,70	0,46
Суп крестьянский с крутой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	14	15,1	8,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	25,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	14,90	97	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	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:			25,29	24,45	61,70	745	0,64	0,33	17,55	7,11	105,03	80,21	233,92	5,34
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
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			51,00	46,71	206,11	1693	0,78	0,86	40,30	8,29	390,15	201,99	564,37	10,34

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
Бурцева Г.В.

Экономист по ценам
Некрасова И.Б.