

Утверждено.  
 Директор МБОУ "Цивильская СОШ №2"  
 Т.Г.Кузьмина

" " \_\_\_\_\_

**Цикличное десятидневное меню  
 для обучающихся среднего и старшего звена образовательных учреждений**

сезон: осенне-зимний  
 возрастная категория: с 12 лет

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
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая манная молочная с маслом	181*	210	6,12	10,05	31,39	251	58	0,08	1,17	0,53	133,77	20,3	118,19	0,47
Какао с молоком	382*	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386*	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Апельсины свежие	338*	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
<b>итого:</b>			<b>16,9</b>	<b>17,83</b>	<b>72,31</b>	<b>542,76</b>	<b>107,4</b>	<b>0,25</b>	<b>67,93</b>	<b>1</b>	<b>477,02</b>	<b>79,69</b>	<b>403,54</b>	<b>1,62</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Котлеты рубленные из птицы с соусом	413*	130(100/30)	14,76	24,7	14,95	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78
Макароны отварные	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
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
<b>итого:</b>			<b>31,7</b>	<b>36,7</b>	<b>112,59</b>	<b>937,96</b>	<b>0,18</b>	<b>21,48</b>	<b>14,42</b>	<b>5,81</b>	<b>123,75</b>	<b>95,64</b>	<b>307,1</b>	<b>7,53</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
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
<b>итого:</b>			<b>5,3</b>	<b>2,66</b>	<b>48,08</b>	<b>368</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>27,51</b>	<b>13,44</b>	<b>52,54</b>	<b>1,58</b>
<b>всего</b>			<b>53,9</b>	<b>57,19</b>	<b>232,98</b>	<b>1848,72</b>	<b>107,67</b>	<b>21,75</b>	<b>82,46</b>	<b>6,96</b>	<b>628,28</b>	<b>188,77</b>	<b>763,18</b>	<b>10,73</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182*	210	7,82	12,02	33,19	285	58	0,21	1,17	0,71	152,76	60,66	230,3	1,71
Компот из свежих яблок	342*	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,01	0,9	0,08	14,18	5,14	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Сыр порциями(российский)	15*	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14*	10	0,1	6,48	0,13	85,44	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0

итого:			15,88	24,37	80,52	671,72	150	0,27	2,21	1,51	372,14	86	372,5	3,3	
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,017	0,017	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55	
Суп картофельный с макаронными изделиями	110*	250	1,84	5,84	9,14	111,25	0,12	0,04	11,013	0,21	46,19	24,33	43,72	1,19	
Тефтели рубленные с соусом	462*	130(100/30)	12,36	20,38	13,1	284,56	0,014	0,07	2,69	6,14	23,62	9,76	51,32	0,48	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,107	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2	
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	
итого:			30,69	40,73	118,58	1087,47	0,221	0,274	30,003	10,16	191,45	252,75	469,3	11,92	
полдник															
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	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39	
всего			54,62	67,1	231,45	2027,19	150,231	0,734	112,593	12,07	628,81	375,54	923,98	16,61	
Третий день (среда)															
завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями		120	250	5,47	4,75	17,96	150	33	0,09	0,83	0,38	163	26,68	136,88	0,65
Кофейный напиток с молоком		379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный			20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Яйцо варёное		209	40	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0	0,24	22	4,8	76,8	1
итого:			15,54	12,09	33,85	360,36	153	0,18	2,13	0,88	315,38	52,08	321,08	2	
обед															
Салат из кваш. Капусты с рас. Маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	86,67	0	0,017	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140*	250/5	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06	
Рыба припущенная с соусом	371*	130(100/30)	22,44	9,36	4,44	225,88	0,033	0,033	1,94	2,32	56,47	37,7	258,55	1,25	
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56	
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:			34,34	27,82	96,71	919,47	0,233	0,45	78,33	5,76	206,57	139,94	561,12	7,35	
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	
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	
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	
итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42	
всего			59,83	47,57	199,04	1664,83	153,363	0,86	176,99	7,1	633,01	227,37	1025,96	10,77	
Четвёртый день (четверг)															
завтрак															
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом		182	210	7,51	10,99	35,9	285	58	0,18	1,17	0,21	138,1	47,61	1584,37	1,23
Какао с молоком		382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,43	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность		386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13

Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
итого:			18,38	18,76	77,8	570,87	107,43	0,33	3,64	0,73	449,52	99,65	1862,48	2,28
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,07	7,65	171,67	0,017	0,017	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,175	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492*	250	33,78	11,23	46,8	426,67	0,27	0,15	8	2,25	43,2	75,5	323,43	2,93
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:			40,27	32,84	97,24	959,09	0,397	0,337	35,55	10,355	157,56	152,71	484,32	8,01
<b>полдник</b>														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
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:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
всего			42,85	42,56	141,61	1239,09	0,415	0,347	48,75	10,395	171,52	155,57	514,51	8,77
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Пудинг из творога с молоком сгущённым	222	150	19,41	14,18	49,74	333,6	89,36	0,11	0,66	0,66	272,16	40,48	301,22	1,22
Сок яблочный	389	200	1	0	20,2	84,8	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Апельсины свежие	338	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			24,82	14,79	97,94	564,57	89,36	0,21	68,95	1,59	331,79	75,63	374,66	4,78
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,35	6,38	17,4	141,25	0,09	0,09	16,8	0,21	28,88	27,25	69,14	1,01
Жаркое по-домашнему	471*	200	14,06	23,6	18,95	437,71	0	0,42	7,73	3,53	32,97	48,96	205,97	3,45
Компот из св. 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
итого:			20,76	40,86	72,35	940,63	1	0,61	44,08	9,13	111,18	109,74	372,79	8,42
<b>полдник</b>														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего			29,1	46,9	122,39	1236,63	1,02	0,81	138,28	10,37	172,61	142,8	446,3	9,74
<b>Шестой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша жидкая молочная овсяная с маслом	182	210	7,82	12,02	33,19	285	58	0,21	1,17	0,71	152,76	60,66	230,31	1,71
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,43	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44

Бананы	338	75	1,5	0,38	15,75	96	0	0,03	7,5	0,3	6	31,5	21	0,45
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
итого:			20,19	20,17	90,84	666,87	107,43	0,39	11,14	1,53	470,18	144,2	529,42	3,21
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,9	7,17	3,17	81,67	1	0,83	13,17	0,33	39	16,67	38,33	0,9
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Биточки рубленные с соусом	451*	130(100/30)	14,76	15,37	17,32	268,13	0	0,08	1,63	3,38	38,59	12	81,49	0,78
Макароны отварные	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
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:			32,5	34,32	119,36	1027,63	1,83	1,33	27,1	6,86	176,52	106,83	349,92	7,8
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
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
итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
всего			57,45	56,89	262,71	2025,5	109,35	1,74	44,69	8,55	668,69	262,99	932	12,1
Сьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша жидкая манная молочная с маслом	181	210	6,12	10,05	31,37	251	58	0,08	1,17	0,53	133,77	20,31	118,19	0,48
Сок яблочный	389	200	1	0	20,2	84,8	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Яблоки свежие	338	75	0,4	0,3	7,35	47	0	0,02	7,5	0,15	12	6,75	8,25	1,65
Яйцо варёное	209	40	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0	0,24	22	4,8	76,8	1
итого:			15,76	15,35	78,52	539,32	158	0,19	12,67	1,64	190,97	53,06	252,04	6,37
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	130(100/30)	17,62	12,35	3,02	255,13	0	0,11	0,02	4,81	69,27	29,3	182,52	0,2
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
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
итого:			28,6	27,14	98,32	932,38	0,25	21,24	11,68	6,72	194	129,57	431,98	6,37
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
всего			54,22	50,03	235,14	1820,7	158,3	21,71	104,48	8,91	474,15	218,56	815,76	14,14
Восьмой день (среда)														
завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	182	210	7,51	10,99	35,9	285	58	0,19	1,17	0,21	138,1	47,61	184,37	1,24

Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,54	15,95	100,6	20	0,04	1,3	0	125,78	14	90	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Бананы	338	75	1,5	0,38	15,75	96	0	0,03	7,5	0,3	6	31,5	21	0,45
Кефир 3,2% жирность	386	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
итого:			17,63	18,11	82,26	602,11	103	0,33	10,85	0,77	424,48	117,21	431,52	2,17
обед														
Салат из кваш. Капусты с рас. Маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	86,67	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	14,69	13,36	17,4	251,88	0,02	0,08	1,64	4,73	51,27	28,32	125,21	1,12
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
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:			25,8	32,38	97,85	905,97	0,25	0,48	80,58	8,41	230,19	144,76	354,64	7,16
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	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
всего			52,07	56,42	250,48	1880,08	103,28	0,94	128,83	10,46	696,06	317,89	866,73	10,79
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Каша жидкая молочная рисовая с маслом	182	210	5,11	10,06	32,38	251	58	0,07	1,17	0,21	130,01	30,12	138,14	0,47
Сок виноградный	389	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0,04	4	0,4	40	18	24	0,8
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Сыр порциями(российский)	15	20	4,64	5,31	0	93,16	52	0,01	0,14	0,1	193,6	7	100	0,2
Масло сливочное	14	10	0,1	7,2	0,13	65,72	40	0	0	0,1	2,4	0	3	0
итого:			12,27	23,17	74,77	593,04	150	0,14	5,31	1,07	370,61	61,72	282,54	1,69
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,71	3,5	19,12	133,75	0,05	0,13	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26
Фрикадельки, тушённые в соусе	471*	130(100/30)	14,35	14,02	12,25	227,5	0,07	0,08	0,44	0,46	58,37	8,76	59,17	0,21
Макароны отварные	302*	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
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:			30,4	29,6	105,2	908,91	0,21	0,47	39,33	4,87	159,89	79,91	401,53	7,07
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
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
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
итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06

всего			48,23	58,24	231,72	1778,95	150,3	0,73	137,61	6,52	610,86	176,46	780,75	10,82
Десятый день (пятница)														
завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	181*	210	6,12	10,05	31,39	251	58	0,08	1,17	0,53	133,77	20,3	118,19	0,47
Какао с молоком	382*	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Кефир 3,2% жирность	386*	125	3,63	4	5	73,75	25	0,05	0,88	0	150	17,5	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,2	9,66	46,76	0	0,02	0	0,26	4,6	6,6	17,4	0,22
Апельсины свежие	338*	75	1,25	0,21	8,68	52,65	0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,95	24,64	0,32
итого:			16,9	17,83	72,31	542,76	107,4	0,25	67,93	1	477,02	79,69	403,54	1,62
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картоф. С макарон. Издел.	140*	250	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,13	1,06
Биточки рубленные с соусом	451*	130(100/30)	14,76	24,7	14,95	268,13	0	0,08	1	1,63	38,59	12	81,49	0,78
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из св. 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
итого:			33,05	39,87	126,91	1030,71	0,21	21,34	24,35	3,84	114,98	258,84	498,4	11,98
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
всего			58,29	63,74	249,26	1869,47	107,63	21,79	186,48	6,08	653,43	371,59	975,45	14,92

При составлении меню использовались:

\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 года

\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002года

\*\*\*Сборник технических нормативов изд.2008 года