СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ «Большеатменская СОШ»
_____ Ейков А.М.
«31» марта 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Питание»
_____ А.Ю. Степанов
«31» марта 2022г.

Двенадцатидневное меню
для обучающихся МБОУ «Большеатменская СОШ

Возрастная категория:с 12-18 лет

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**24,63**	**22,98**	**62,96**	**563,23**	**0,07**	**0,24**	**4,2**	**1,28**	**206,6**	**26,54**	**228,51**	**4,04**
Обед														
Салат из св. моркови с яблоками		80	0,8	12,1	7,4	139,1	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0.75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Котлеты рубленные с соусом	413	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**30,11**	**29,12**	**97,44**	**840,04**	**0,25**	**0,46**	**13,31**	**4,46**	**102,36**	**98,28**	**348,35**	**7,67**
Всего			54,74	52,1	160,4	1403,27	0,32	0,7	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	11,71

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,24	63,35	148,1	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**16**	**20,2**	**71,27**	**532**	**0,16**	**0,33**	**1,65**	**1**	**356,49**	**84,75**	**296,84**	**2,96**
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,2	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**27,27**	**36,36**	**111,62**	**1000**	**0,19**	**0,31**	**30,37**	**8,92**	**197,73**	**234,41**	**460,43**	**11,46**
Всего			**43,27**	**56,56**	**182,89**	**1532**	**0,35**	**0,64**	**32,02**	**9,92**	**554,22**	**319,16**	**757,27**	**14,42**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Третий день (среда)														
Завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**13,87**	**18,98**	**107,15**	**659**	**0,13**	**1,17**	**9,42**	**1,65**	**208,79**	**86,44**	**191,9**	**2,28**
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картоф. с макарон. Издел.	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**27,6**	**26,04**	**89,45**	**842**	**0,2**	**0,68**	**74,76**	**5,13**	**191,73**	**128,78**	**486,64**	**6,85**
Всего			**41,47**	**45,02**	**196,6**	**1501**	**0,33**	**1,85**	**84,18**	**6,78**	**400,52**	**215,22**	**678,54**	**9,13**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Четвертый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. гречнеая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**13,2**	**24,07**	**71,74**	**565,68**	**0,24**	**0,36**	**2,06**	**1,2**	**299,08**	**90,81**	**244,48**	**3,54**
Обед														
Салат из свеклы		100	0,08	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из чернослива	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			**34,79**	**18,43**	**101,12**	**813,52**	**0,33**	**21,26**	**31,54**	**3,15**	**129**	**119,31**	**429,87**	**8,29**
Всего			**47,99**	**42,51**	**172,86**	**1379,2**	**0,57**	**21,62**	**33,6**	**4,36**	**428,08**	**210,13**	**674,36**	**11,84**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	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	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**28,25**	**20,66**	**65,76**	**538,18**	**0,17**	**0,38**	**4,53**	**0,78**	**401,4**	**78,09**	**314,83**	**3,14**
Обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,19
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Фрикадельки из говядины, в тушенные в соусе	471*	90(60/30)	17,85	98,38	21,68	301,52	0,2	20,23	0	0,8	39,69	409,93	79,36	5,81
Картофель отварной	518*	180	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из свежих яблок	631*	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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**25,35**	**119,41**	**85,18**	**880,52**	**0,29**	**20,56**	**9,25**	**9,02**	**129,22**	**490,04**	**188,86**	**11,1**
Всего			**53,6**	**140,07**	**150,94**	**1418,71**	**0,46**	**20,93**	**13,78**	**9,8**	**530,61**	**568,14**	**503,7**	**14,25**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Шестой день (суббота)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
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	76,8	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**27,97**	**55,59**	**179,85**	**646,73**	**0,17**	**0,31**	**2,53**	**1,02**	**317,56**	**30,05**	**111,2**	**2,06**
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,9	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Гуляш из говядины	437*	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
Рис отварной	214*	180	3,84	6,24	108	115,2	0,08	0,05	26,4	2,88	86,4	28,8	57,6	1,2
Компот из изюма	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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**23,02**	**33,49**	**171,75**	**813,12**	**1,7**	**0,32**	**51,49**	**12,26**	**214,11**	**109,67**	**294,09**	**6,17**
Всего			**50,99**	**89,07**	**351,59**	**1459,85**	**1,87**	**0,63**	**54,02**	**13,29**	**531,67**	**139,72**	**405,29**	**8,23**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,3	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**30,49**	**18**	**65,02**	**549,73**	**0,18**	**0,33**	**2,37**	**1,38**	**462**	**42,64**	**377,12**	**4,22**
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	20*	100	0,79	10,07	3,02	105	0,05	0,2	9,1	4,5	21,73	12,74	39,82	0,57
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Биточки рубленные с соусом	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	45,28	0,82
Компот из кураги	638*	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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**30,1**	**38,99**	**95,25**	**925**	**0,25**	**0,73**	**23,16**	**8,96**	**111,56**	**88,47**	**361,57**	**7,32**
Всего			**60,59**	**55,35**	**160,27**	**1474,73**	**0,43**	**1,06**	**25,53**	**10,34**	**573,56**	**131,11**	**738,69**	**11,54**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,4	13,95	31,96	284	0,07	0,2	1,23	0,35	141,24	63,35	148,1	1,32
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
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**12,66**	**18,71**	**93,48**	**594**	**0,1**	**0,28**	**12,13**	**1,3**	**167,29**	**80,59**	**204,38**	**3,08**
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	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	0,08	0,04	0	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
Итого			**23,53**	**23,63**	**103,27**	**835,04**	**0,24**	**21,27**	**12,98**	**5,46**	**176,94**	**118,5**	**382,18**	**7,41**
Всего			**36,19**	**42,34**	**196,85**	**1429,04**	**0,34**	**21,55**	**25,1**	**6,75**	**344,23**	**199,08**	**586,56**	**10,49**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Девятый день (среда)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,15	0	0	0	1,8	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	0,08	0,09	1,32	0,7	129,79	29,44	138,4	0,43
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**10,45**	**23,5**	**71,54**	**544,5**	**0,08**	**0,15**	**1,42**	**1,25**	**146,84**	**40,9**	**181,99**	**1,88**
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188	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	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,9	1,42
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			**21,59**	**27,96**	**90,69**	**827**	**0,17**	**0,64**	**76,79**	**7,21**	**213,54**	**133,18**	**271,87**	**6,74**
Всего			**32,04**	**51,46**	**162,23**	**1371,5**	**0,25**	**0,79**	**78,21**	**8,46**	**360,38**	**174,08**	**453,86**	**8,62**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Десятый день (четверг)														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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 пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**27,18**	**19,17**	**75,07**	**556,18**	**0,14**	**0,32**	**2,59**	**0,81**	**349,48**	**74,33**	**285,26**	**2,75**
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша пшеничная вязкая	302*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого			**34,28**	**34,79**	**119,45**	**1000**	**0,2**	**0,52**	**40,52**	**6,66**	**137,1**	**253,65**	**589,55**	**11,37**
Всего			**61,46**	**53,96**	**194,52**	**1556,18**	**0,34**	**0,84**	**43,11**	**7,47**	**486,58**	**327,98**	**874,81**	**14,12**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Одиннадцатый день (пятница)														
Завтрак														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2
Итого			**14,43**	**17,35**	**92,1**	**590,18**	**0,09**	**1,54**	**1,41**	**1,2**	**293,13**	**124,75**	**196,49**	**4,81**
Обед														
Салат из св. моркови с яблоками	49	80	0,8	12,1	7,4	139,1	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17	14,06	0,8
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250/5	2,31	6,6	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,6	10,36	9,05	168	0,05	0,06	0,32	0,34	43,1	6,47	43,69	0,16
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	4,44	8,36	19,18	170,4	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1
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			**21,39**	**36,21**	**78,57**	**822,4**	**1,02**	**0,39**	**44,2**	**6,6**	**175,56**	**106,88**	**315,82**	**6,14**
Всего			**35,81**	**53,56**	**170,67**	**1412,58**	**1,12**	**1,93**	**45,61**	**7,8**	**468,69**	**231,64**	**512,31**	**10,96**

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Двенадцатый день (суббота)														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молоч. ячневая 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	76,8	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190	0	0,14	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0,06	0	0,55	10	7	32,5	0,55
Итого			**33,02**	**51,94**	**180,07**	**634,73**	**0,14**	**0,31**	**2,88**	**1,02**	**371,36**	**215,01**	**163,3**	**5,04**
Обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Шницель руб. с соусом	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Пюре картофельное	520*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,6
Компот из чернослива	638*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,1	0,06	0	12,4	3,4	3,4	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			**32**	**22,59**	**85,02**	**853,36**	**0,2**	**0,48**	**15,46**	**4,37**	**137,43**	**112**	**468,26**	**7,16**
Всего			**65,02**	**74,53**	**265,09**	**1488,09**	**0,35**	**0,79**	**18,34**	**5,39**	**508,79**	**327,01**	**631,56**	**12,2**

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

*** Сборник технических нормативов издание 2008 г.