

"Утверждаю"
 Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ"
 _____/В.А.Прокопьев/

**Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся начального звена образовательных учреждений**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Первый день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28	
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1	
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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
итого:			16,22	21,3	71,44	518	1,1	1,21	1,48	0,47	419,29	102,18	311,92	2,6	
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	
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Котлеты рубленные с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
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	
итого:			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24	

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
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 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:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
всего			44,27	48,52	208,45	1613	1,32	14,2	12,98	4,7	539,6	187,95	600,46	10,42
Второй день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511*	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 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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	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
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
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
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:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76
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			47,69	45,15	206,14	1669	0,61	0,56	114,35	11,44	280,92	286,35	674,33	13,26

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)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
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:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
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			64,02	47,82	207,04	1649	36,89	0,7	155,59	6,01	500,57	163,61	879,87	9,86

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)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	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 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 пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			19,67	24,24	82,59	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	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
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
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:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
полдник														
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			48,13	55,09	200,86	1554	1,068	0,49	40,45	11,1	296,82	152,58	615,53	10,3

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)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
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
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
обед														
Винегрет овощной	71*	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	132*	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
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	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
Картофель отварной	518*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
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:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
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			43,41	46,59	201,84	1517	0,86	0,94	177,01	6,54	455,59	218,36	631,22	11,18

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)														
завтрак														
Котлеты рыбные с соусом	388*	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
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
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:			15,37	14,37	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	4,97
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	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 крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Гуляш из говядины	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
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:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29
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
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
итого:			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18
всего			44,79	43,96	206,56	1531	0,65	1,17	122,8	9,14	275,55	161,72	474,05	12,44

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)														
завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
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
итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	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	139*	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	451*	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	516*	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	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:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
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			48,55	43,41	223,57	1748	1,69	1,17	28,33	5,82	607,64	167,71	717,94	9,43

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)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7.	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
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
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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			19,33	21,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
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	110*	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	498*	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	511*	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	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:			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
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			49,05	47,76	229,56	1702	0,67	13,24	105,71	10,41	286,51	289,13	721,4	14,39

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
итого:			15,48	13,37	76,99	489	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	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	388*	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	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
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:			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
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			42,19	41,47	226,3	1564	0,3	0,74	96,94	7,56	335,85	229,04	602,99	10,17

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)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
итого:			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	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 рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	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	302*	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 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:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
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			53,22	50,41	218,24	1649	0,498	0,61	126,07	5,85	241,36	153,15	665,52	11,75

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)														
завтрак														
Птица тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15.	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511*	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	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:			22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
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
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:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
всего			52,44	54,33	242,38	1759	0,22	13,42	125,01	8,075	237,62	287,59	742,02	14,35

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)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
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
Яйцо вареное	337*	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
итого:			20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	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	451*	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	520*	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	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:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59
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
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:			3,86	6,6	54,88	292	0	0,09	6,4	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46
всего			42,08	40,8	196,9	1542	0,34	0,69	47,8	5	475,32	344,7	452,88	11,48

При составлении меню использовались:

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

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год