

Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся МБОУ "Сятракасинская СОШ"

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 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														
Масло сливочное порциями	97*	10	0.05	8.25	0.08	75.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	1.90	0.02
Каша вязкая пшеничная с маслом	302*	220/5	6.60	9.02	36.52	253.66	0.08	0.20	1.43	0.80	205.43	15.66	183,38,	2.55
Чай с лимоном	686*	200	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.80	5.95	148.00	0.01	0.07	0.38	0.00	29.22	14.79	56.38	0.79
итого:			17.36	19.53	82.07	654.66	0.19	0.33	4.71	1.35	253.90	42.73	100.56	4.82
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0.8	0.2	5.21	20.04	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
Птица тушенная в смет.соусе	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 изделия 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	0.40	13.31	4.46	102.36	98.28	348.35	7.67
всего			47.47	48.65	179.51	1494.47	0.44	0.73	18.02	5.81	356.26	141.01	448.91	12.49
Второй день (вторник)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4.52	4.18	0	56	0	0	0	0	4.4	7	53.6	0.52
Каша вязкая овсяная с маслом	302*	220/5	6.60	12.32	29.04	253.44	0.08	0.31	1.44	0.72	222.03	79.59	171.48	2.27
Чай с сахаром	685*	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Сок фруктовый		200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.00	0.12	80.00	0.40	36.00	22.00	26.00	0.60
итого:			15.12	17.15	94.75	605.44	0.08	0.49	81.54	1.67	277.68	119.99	291.82	4.81
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	5.48	9.12	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	10.02	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	0.08	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:			27.27	35.64	111.74	1000.00	0.19	0.35	30.37	8.92	197.73	234.41	460.43	11.46
всего			42.39	52.59	206.49	1605.44	0.27	0.84	81.89	10.59	475.41	354.40	752.25	16.27

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1.20	4.30	22.00	132.00	0.03	0.02	8.00	0.40	8.00	5.00	14.00	0.30
Каша вязкая рисовая с маслом	302*	220/5	3.3	8.8	34.76	231.44	0.08	0.09	1.51	0.28	148.12	40.93	179.55	0.62
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	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			10.80	17.10	109.76	634.44	0.13	1.17	9.61	1.23	227.12	97.93	233.05	2.47
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
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2.31	5.99	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:			27.60	25.43	89.45	842.00	0.20	0.68	74.76	5.13	191.73	128.78	486.64	6.85

всего			38.40	42.53	199.21	1476.44	0.33	1.85	84.37	6.36	418.85	226.71	719.69	9.32
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0.05	8.25	0.08	75.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	1.90	0.02
Каша вязкая гречневая с маслом	302*	200/5	6.6	10.34	34.1	255.86	0.07	0.28	1.31	0.65	222.03	72.35	155.89	0.06
Чай с молоком	297**	200	1.60	1.65	17.36	86.00	0.02	0.02	0.75	0.00	65.25	11.40	53.24	0.90
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			12.05	20.64	75.84	607.86	0.19	0.36	2.06	1.20	298.48	90.79	243.53	1.53
обед														
Помидоры 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
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	250,/	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00	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 св. плодов	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	0.08	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
Печенье сахарное		30	2.25	2.94	22.32	125	0.01	0.	0	0	11.27	0	46.99	1.18
Груша св. порциями		100	1.50	0.10	21.00	43.31	0.00	0.08	20.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
итого:			36.29	18.53	122.12	856.83	0.33	21.38	51.54	3.56	137.00	161.32	457.88	8.89
всего			48.34	39.17	197.96	1464.69	0.52	21.74	53.60	4.76	435.48	252.11	701.41	10.42

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4.60	5.80	0.00	72.00	0.09	0.07	0.32	0.10	200.00	10.00	108.00	0.22

Каша вязкая пшеничная с маслом	302*	220.5	6.38	10.12	34.98	256.52	0.09	0.27	1.44	0.14	201.68	61.44	181.01	1.61
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	5.24	9.78	1.00
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Груша св. порциями		100	1.50	0.10	21.00	43.31	0.00	0.08	20.00	0.04	8.00	42.00	28.00	0.60
итого:			18.78	20.02	108.98	642.83	0.20	1.48	21.86	0.83	480.68	125.68	359.29	3.98
обед														
Салат из свеклы отварной	88*	100	1.27	15.06	7.65	171.00	0.01	0.05	8.50	6.70	31.45	18.70	36.55	1.19
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250	2.84	5.37	20.84	146	0.07	0.12	16.5	0.29	23.28	24.51	66.14	1.05
Жаркое по-домашнему	436*	200	17.85	9.80	21.68	250.00	0.20	20.23	20.00	0.80	40.00	78.00	79.36	5.81
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	0.60	0.60	126.00	0.00	0.08	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
Апельсин св. порциями		150	1.35	0.30	12.15	60.00	0.08	0.06	90.00	0.30	51.00	39.50	34.50	0.45
итого:			25.35	31.13	97.33	889.00	0.37	20.62	135.75	9.32	180.53	197.61	289.50	11.55
всего			44.13	51.15	206.31	1531.83	0.57	22.10	157.61	10.15	661.21	323.29	648.79	15.53

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	
Шестой день (суббота)															
завтрак															
Масло сливочное порциями	97*	10	0.05	8.25	0.08	75.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	1.90	0.02	
Каша вязкая манная с маслом	302*	220/5	5.28	9.02	33.44	236.06	0.08	0.12	1.51	0.52	212.69	25.31	84.48	0.62	
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		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.04	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55	
итого:			12.17	21.06	85.73	579.06	0.21	0.20	2.81	1.08	344.53	47.23	216.96	1.43	
обед															
Винегрет овощной	71*	100	1.37	10.11	7.54	127	0.9	0.05	12.95	4.54	28.05	18.53	41.08	0.77	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1.87	4.97	11.52	121	0.01	0.05	10	0.4	23.5	20.75	50.1	0.65	

Биточки рубленые с соусом	451*	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
Капуста тушеная	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 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	0.08	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
Сок фруктовый		200	1.4	0.2	26.4	120	0	0.12	80	0.4	36	22	26	0.6
итого:			23.30	23.30	198.14	933.20	1.69	0.44	131.46	12.66	250.05	131.63	320.00	6.77
всего			35.47	42.96	283.87	1512.26	1.90	0.64	134.27	13.74	594.58	178.86	536.96	8.20

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями		20	4.60	5.80	0.00	72.00	0.09	0.07	0.32	0.10	200.00	10.00	108.00	0.22	
Каша вязкая пшеничная с маслом	302*	220/5	6.60	9.02	36.52	253.66	0.08	0.20	1.43	0.80	205.43	15.66	183.38	2.55	
Чай с молоком	297**	200	1.60	1.65	17.36	86.00	0.02	0.02	0.75	0.00	65.25	11.40	53.24	0.90	
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55	
итого:			16.60	16.87	78.18	530.66	0.19	0.35	2.50	1.45	480.68	44.06	377.12	4.22	
обед															
Салат из свежих огурцов	16*	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	
Сосиски отварные с соусом	413*	100 (60/40)	7.28	16.14	4.08	192	0	0.01	1.12	0.88	29	14.8	131.8	1.36	
Макаронные изделия 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	0.08	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:			23.50	37.35	94.83	918.00	0.17	0.75	22.76	7.39	122.03	87.59	373.69	7.82	
всего			40.10	54.22	173.01	1448.66	0.36	1.10	25.26	8.84	602.71	131.65	750.81	12.04	

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
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1.20	4.30	22.00	132.00	0.03	0.02	8.00	0.40	8.00	5.00	14.00	0.30
Каша вязкая овсяная с маслом	302*	220/5	6.60	12.32	29.04	253.44	0.08	0.31	1.44	0.72	222.03	79.59	171.48	2.27
Чай с лимоном	686*	200	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			11.86	17.08	90.56	563.44	0.11	0.39	12.34	1.67	248.08	96.83	227.76	4.03
обед														
Помидоры 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	5.48	9.12	107	0.11	0.04	10.99	0.21	47.11	24.21	53.88	1.17
Котлеты руб.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	0.08	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:			23.53	22.91	103.49	835.04	0.24	21.27	12.98	5.46	176.94	118.50	382.18	7.41
всего			35.39	39.99	194.05	1398.48	0.35	21.66	25.32	7.13	425.02	215.33	609.94	11.44

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														
Масло сливочное порциями	97*	10	0.05	8.25	0.08	75.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	0.04	1.90	0.02

Каша вязкая рисовая с маслом	302*	220/5	3.3	8.8	34.76	231.44	0.08	0.09	1.51	0.28	148.12	40.93	179.55	0.62
Чай с сахаром	685*	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.25	4.40	8.24	0.87
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Бананы св. порциями		100	1.50	0.05	21.00	96.00	0.00	0.04	20.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
итого:			7.35	17.55	95.15	578.44	0.18	0.19	21.61	1.23	172.57	94.37	250.19	2.66
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 св 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
Биточки рыбные с соусом	388*	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
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 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	0.08	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
итого:			21.62	29.46	90.64	840.00	0.16	0.70	76.78	6.22	204.18	121.14	333.09	6.49
всего			28.97	47.01	185.79	1418.44	0.34	0.89	98.39	7.45	376.75	215.51	583.28	9.15
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
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	15	3.45	4.35	0.00	54.00	0.06	0.01	0.24	0.08	150.00	7.50	81.00	0.16
Каша вязкая пшеничная с маслом	311*	220/5	6.38	10.12	34.98	256.52	0.09	0.27	1.44	0.14	201.68	61.44	181.01	1.32
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	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55

итого:			13.97	14.89	83.81	524.52	0.15	0.34	2.72	0.82	367.81	79.92	301.72	2.61
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
Котлеты Особые	452*	80(50/30)	13.88	17.78	4.5	199	0.08	0.07	0.52	2.03	18.53	15.68	128.74	1.03
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 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	1000.00	0.20	0.52	40.52	6.24	137.10	253.65	589.55	11.37
всего			48.25	49.68	203.26	1524.52	0.35	0.86	43.24	7.06	504.91	333.57	891.27	13.98

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Одиннадцатый день (пятница)															
завтрак															
Каша вязкая гречневая с маслом	302*	200/5	6.6	10.34	34.1	255.86	0.07	0.28	1.31	0.65	22.03	72.35	155.89	2.06	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2.50	3.60	28.70	152.00	0.02	1.00	0.10	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55	
Сыр порциями		25	5.75	9.75	0.00	90.00	1.00	0.00	0.40	0.13	250.00	12.50	135.00	0.28	
итого:			18.65	24.09	87.10	616.86	1.09	1.34	1.81	1.33	343.03	136.85	330.39	3.89	
обед															
Огурцы свежие порциями		100	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0,2*1,67	12.53	22.55	17.54	0.75	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2.31	5.99	17.36	135	0.08	0.1	16.79	0.21	27.81	27.16	68.4	1	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	105 (70/35)	12.21	11.67	9.84	190	0.06	0.06	0.36	0.38	45.98	6.98	46.51	0.18	
Каша вязкая пшеничная с маслом	302*	180	5.4	7.38	29.88	207.54	0.04	0.13	0.73	0.25	67.22	41.26	133.07	1	

Компот из св. плодов	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	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
Сок фруктовый		200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.00	0.12	80.00	0.40	36.00	22.00	26.00	0.60
итого:			25.10	26.20	117.16	907.58	0.24	21.38	24.73	1.90	174.82	112.95	322.12	6.12
всего			43.75	50.29	204.26	1524.44	1.33	22.72	26.54	3.23	517.85	249.80	652.51	10.01

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Яйцо вареное	337*	1 шт	5.1	4.6	0.3	63	0.07	0	0.35	0	55	185	54	3
Каша вязкая овсяная с маслом	302*	220/5	6.6	12.32	29.04	253.44	0.08	0.16	1.31	0.25	160.88	36.55	244.71	0.92
Какао с молоком	693*	200	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.04	1.30	0.01	120.64	14.88	98.08	0.24
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
итого:			18.54	20.71	81.55	584.44	0.18	1.30	2.96	0.81	346.52	243.43	429.29	4.71
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	1.87	4.97	11.52	121	0.01	0.05	10	0.4	23.5	20.75	50.1	0.65
Кнели из говядины	474*	100 (60/40)	20.13	9.32	4.97	185	0.08	0.31	0.39	2.56	57.93	29.99	239.77	2.34
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
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
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:			30.88	22.60	85.02	853.36	0.20	0.48	15.46	4.37	137.43	112.00	468.26	7.16
всего			49.42	43.31	166.57	1437.80	0.38	1.78	18.42	5.18	483.95	355.43	897.55	11.87

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