

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ «Чемуршинская ООШ»
Чебоксарского района Чувашской Республики
Д.В. Сергеев
Приказ №48 от 31 августа 2022 г.

**Примерное десятидневное 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 | Углево ды | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | 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 молочная пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,9 | 0,98 | 0,2 | 104,29 | 41,88 | 156 | 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 | 0,7 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,2 |
| Мандарины св. порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 | 0 | 0,04 | 22,8 | 0,2 | 21 | 6,6 | 10,2 | 1 |
| 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 | 0Д2 | 3Д2 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 20,5 | 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 рубленые 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 | 8Д6 | 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 | 235 | 6,24 |
| 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 |
| Итого | | | 44,27 | 48,52 | 208,45 | 1613 | 1,32 | 14,2 | 12,98 | 4,7 | 539,6 | 187,95 | 600,46 | 10,42 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 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 | 1336 | 3,91 | 62,84 | 57,46 | 2193 | 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 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 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 | 7Д3 | 15236 | 192,1 | 37235 | 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 | 8038 | 0,4 | 65,22 | 36,79 | | 139 |
| Итого | | | 47,59 | 45,15 | 206,14 | 1669 | 0,61 | 0,56 | 114,35 | 11,44 | 280,92 | 286,35 | 674,33 | 13,25 |

| Наименование блюда | номер поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | 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 квашенной капусты с растительным 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 картофельный с макаронными изделиями | 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 | 0,3 |
| 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 |
| итого | | | 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 поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | 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 ев 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 |
| Итого | | | 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 | P | 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 молочная 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, тушеные 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 | 112,78 | 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 | 0,3 | 94,2 | 1,24 | 61,43 | 33,06 | 7331 | 1,32 |
| итого: | | | 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 поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Шестой 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 молочная 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 |
| Макаронны 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 | 1Д | 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 | 1136 | 52,66 | 1,09 |
| итого: | | | 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 поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Седьмой 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 | 15,211 | 531 | 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 | 831 | 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 | ^117,3 2 | 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 | 4,35 | 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 | 03 |
| 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 |
| итого | | | 49,09 | 47,76 | 229,56 | 1702 | 0,67 | 13,24 | 105,71 | 10,41 | 286,51 | 289,13 | 721,4 | 14,39 |

| Наименование блюда | номер поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | Калл | А | В | с | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Восьмой 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. пшениная 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 | 0,4-1 | 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 | 25,28 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Щи из кв.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 |
| Итого: | | | 42,19 | 41,47 | 226,3 | 1564 | 0,3 | 0,74 | 95,94 | 7,56 | 335,85 | 229,04 | 602,99 | 10,17 |

| наименование блюда | номер поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Девятый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 13 | 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 | ОД | 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 | 43 | 1,79 | 46,37 | 5534 | 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, тушеные 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 | 62,38 | 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 |
| Итого: | | | 53,22 | 50,41 | 218,24 | 16,49 | 0,498 | 0,61 | 126,07 | 5,85 | 241,36 | 153,15 | 665,52 | 11,75 |

| Наименование блюда | номер поСР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев оды | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Десятый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Птица тушенная в сметанном 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 | 1Д |
| 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 | 0,02 | 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 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 |
| 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 | |
| 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 |
| итого: | | | 52,44 | 54,33 | 242,38 | 1759 | 0,22 | 13,42 | 125,01 | 8,075 | 237,62 | 287,59 | 742,02 | 14,35 |

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