

Двенадцатидневное меню рационов питания обучающихся 1-4 классов

МБОУ «Таушкасинская СОШ им. Г.Т. Прокопьева»

Цивильского района Чувашской Республики

д. Таушкасы

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Первый день (понедельник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Масло сливочное порциями | 97* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 0,90 | 0,02 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 185 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262 | 0,09 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,04 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 13,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Яблоки свежие | | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 46 | | | | | | | | |
| Итого | | 535 | 22,19 | 18,19 | 64,97 | 538 | 0,19 | 0,21 | 4,08 | 1,21 | 185,29 | 23,80 | 186,72 | 3,46 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Салат из свежих помидоров | 19* | 60 | 0,9 | 2,46 | 2,16 | 35 | 0,01 | 0,00 | 10,86 | 0,30 | 27,00 | 10,21 | 19,86 | 0,48 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,06 | 118 | 0,00 | 0,19 | 9,00 | 0,21 | 30,72 | 27,90 | 70,00 | 1,57 |
| Гуляш из филе птицы | 437* | 50/30 | 14,28 | 19,35 | 2,27 | 220 | 0,10 | 0,07 | 0,85 | 2,13 | 24,25 | 17,14 | 138,83 | 1,10 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 3,32 | 4,89 | 35,32 | 211 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,75 | 16,30 | 8,16 | 45,20 | 0,82 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 26,37 | 31,05 | 79,94 | 805 | 0,11 | 0,39 | 21,75 | 4,22 | 118,80 | 78,79 | 333,30 | 6,79 |
| Всего | | 1285 | 48,56 | 49,24 | 144,91 | 1343 | 0,30 | 0,60 | 25,83 | 5,43 | 304,09 | 102,59 | 520,02 | 10,25 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Второй день (вторник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Запеканка из творога | 366* | 50 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 181 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 1,50 | 0,02 |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 105 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 148 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,00 | 40,27 | 148,10 | 0,02 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 52 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,87 |
| Груша свежая | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 42 | | | | | | | | |
| Итого | | 595 | 21,32 | 22 | 67,73 | 519 | 0,19 | 0,27 | 1,28 | 0,58 | 179,45 | 50,31 | 183,84 | 1,82 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Икра свекольная | 78* | 60 | 0,93 | 3,03 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,34 | 1,18 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 110* | 200/5 | 1,42 | 4,67 | 7,34 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 16,05 | 19,45 | 43,00 | 0,95 |
| Тефтели с соусом | 462* | 90 | 8,56 | 14,11 | 4,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,20 | 50,35 | 6,76 | 15,53 | 0,30 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 148,67 | 208,51 | 4,65 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 18,88 | 116 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,20 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 765 | 22,93 | 29,03 | 79,62 | 852 | 0,16 | 0,21 | 20,01 | 6,88 | 165,96 | 202,14 | 352,63 | 9,67 |
| Всего | | 1360 | 44,25 | 51,03 | 147,35 | 1371 | 0,35 | 0,48 | 21,29 | 7,46 | 345,41 | 252,45 | 536,47 | 11,49 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Третий день (среда)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Каша молочная рисовая с маслом | 302* | 185 | 22,00 | 15,42 | 20,55 | 214 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 110,00 | 32,00 | 143,35 | 0,51 |
| Чай с молоком | 297* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,4 | 40 | | | | | | | | |
| Итого | | 525 | 27,54 | 17,62 | 66,75 | 436 | 0,10 | 0,13 | 1,93 | 0,68 | 183,25 | 49,00 | 222,59 | 1,85 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из квашенной капусты | 16* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,0 | 52,0 | 0,00 | 0,02 | 2,41 | 0,06 | 21,00 | 7,80 | 0,36 | 0,03 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 200 | 2,26 | 4,30 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,20 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Рыба припущенная с соусом | 371* | 80 | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,20 | 139,11 | 0,32 |
| Картофельное пюре | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,25 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Компот из изюма | 638* | 200 | 0,30 | 0,00 | 23,16 | 178 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 8,40 | 25,80 | 0,60 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 23,37 | 19,26 | 70,17 | 767 | 0,17 | 0,37 | 42,74 | 2,73 | 145,43 | 103,08 | 366,01 | 5,21 |
| Всего | | 1275 | 50,91 | 36,88 | 136,62 | 1203 | 0,27 | 0,50 | 44,67 | 3,41 | 328,68 | 152,08 | 588,60 | 7,06 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Четвертый день (четверг)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Масло сливочное порциями | 97* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 0,90 | 0,02 |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 185 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 148 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,00 | 40,27 | 148,10 | 0,02 |
| Чай с соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,10 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Банан | | 100 | 0,3 | | 44,7 | 90 | | | | | | | | |
| Итого | | 535 | 51,06 | 21,57 | 112,36 | 504 | 0,19 | 0,27 | 2,22 | 0,63 | 180,30 | 49,89 | 182,21 | 1,06 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,90 | 6,10 | 4,80 | 78 | 0,20 | 0,04 | 5,34 | 4,45 | 21,40 | 18,03 | 39,91 | 0,75 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 205 | 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 | 4,80 | 1,35 | 25,92 | 45,30 | 194,06 | 1,76 |
| Компот из свежих яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,00 | 29,00 | 111 | 0,01 | 0,01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Печенье сахарное | | 30 | 2,25 | 2,94 | 32,17 | 125,50 | | | | | | | | |
| Итого | | 705 | 27,86 | 21,13 | 100,87 | 775,50 | 0,45 | 0,22 | 31,38 | 6,80 | 107,09 | 95,62 | 331,68 | 6,38 |
| Всего | | 1240 | 78,92 | 42,7 | 213,23 | 1279,5 | 0,64 | 0,49 | 33,60 | 7,43 | 287,39 | 145,51 | 513,89 | 7,44 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Пятый день (пятница)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 | 0,04 | 0,00 | 0,16 | 0,05 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,40 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 185 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Яблоки свежие | | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 46 | | | | | | | | |
| Итого | | 535 | 12,45 | 12,48 | 78,88 | 465 | 0,12 | 0,23 | 4,04 | 0,61 | 220,34 | 57,72 | 246,70 | 2,85 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из свеклы с яблоками | 51* | 60 | 0,64 | 6,08 | 2,71 | 53 | 0,51 | 0,03 | 11,85 | 2,96 | 9,68 | 10,20 | 8,44 | 0,48 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 205 | 1,88 | 5,10 | 11,97 | 113 | 0,07 | 0,00 | 13,44 | 0,17 | 23,10 | 21,80 | 22,31 | 0,81 |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 471* | 80 | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 3,32 | 4,89 | 35,32 | 211 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,75 | 16,30 | 8,16 | 45,20 | 0,82 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 52 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,91 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 755 | 17,69 | 25,35 | 73,14 | 695 | 0,62 | 0,21 | 25,66 | 4,94 | 104,65 | 61,35 | 172,80 | 5,39 |
| Всего | | 1290 | 30,14 | 37,83 | 152,02 | 1160 | 0,74 | 0,44 | 29,70 | 5,55 | 324,99 | 119,07 | 419,50 | 8,24 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Шестой день (суббота)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Каша молочная гречневая с маслом | 302* | 185 | 6,76 | 7,66 | 31,20 | 222 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 132 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | 7,00 | 1,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Груша свежая | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 42 | | | | | | | | |
| Итого | | 525 | 12,70 | 12,0 | 88,94 | 492 | 0,10 | 1,30 | 1,28 | 1,03 | 199,66 | 115,72 | 173,30 | 3,30 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20* | 60 | 0,84 | 2,46 | 1,98 | 34 | 0,00 | 0,01 | 7,74 | 0,18 | 23,40 | 9,60 | 22,80 | 0,42 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8,00 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Биточки рубленые с соусом | 413* | 80 | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 19,10 | 21,95 | 92,05 | 782 | 0,81 | 0,20 | 17,54 | 4,90 | 118,36 | 93,04 | 277,47 | 4,92 |
| Всего | | 1275 | 31,80 | 33,95 | 180,99 | 1274 | 0,91 | 1,50 | 18,82 | 5,93 | 318,02 | 208,76 | 450,77 | 8,22 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Седьмой день (понедельник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Масло сливочное порциями | 97* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 0,90 | 0,02 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 185 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262 | 0,09 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,04 | 12,92 | 150,04 | 2,09 |
| Чай с молоком | 297* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,4 | 40 | | | | | | | | |
| Итого | | 535 | 24,03 | 19,58 | 67,37 | 559 | 0,21 | 0,23 | 1,93 | 1,21 | 242,49 | 29,96 | 230,18 | 3,45 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из солёных огурцов | 16* | 60 | 0,47 | 6,04 | 3,31 | 60 | 0,00 | 0,02 | 2,41 | 0,06 | 21,00 | 7,80 | 0,36 | 0,03 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 | 0,05 | 0,19 | 9,20 | 0,21 | 30,72 | 27,90 | 70,66 | 1,67 |
| Кнели из курицы с соусом | 505* | 80 | 6,01 | 13,00 | 3,14 | 152 | 0,00 | 0,01 | 0,84 | 0,60 | 21,50 | 12,10 | 106,30 | 1,11 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 3,32 | 4,89 | 35,32 | 211 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,75 | 16,30 | 8,16 | 45,20 | 0,82 |
| Компот из изюма | 638* | 200 | 0,30 | 0,00 | 23,16 | 178 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,10 | 16,40 | 8,40 | 25,80 | 0,60 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 17,63 | 28,26 | 79,80 | 845 | 0,05 | 0,40 | 12,45 | 2,50 | 120,32 | 75,76 | 300,52 | 6,47 |
| Всего | | 1285 | 41,66 | 47,84 | 147,17 | 1404 | 0,26 | 0,63 | 14,38 | 3,71 | 362,81 | 105,72 | 530,70 | 9,92 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Восьмой день (вторник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 | 0,04 | 0,00 | 0,16 | 0,05 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,40 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302* | 185 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 |
| Чай с соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,10 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Банан | | 100 | 30 | 0 | 44,7 | 90 | | | | | | | | |
| Итого | | 535 | 42,13 | 12,04 | 121,69 | 545 | 0,12 | 0,23 | 2,18 | 0,66 | 218,39 | 56,46 | 244,13 | 2,52 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Помидоры порционные | 71* | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,32 | 12 | 0,20 | 0,04 | 5,34 | 4,45 | 21,40 | 18,03 | 39,91 | 0,75 |
| Суп картофельный с рыбой | 133* | 200 | 4,57 | 2,80 | 15,30 | 107 | 0,04 | 0,10 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 0,01 |
| Котлеты рубленные из филе птицы с соусом | 498* | 80 | 10,84 | 7,60 | 1,86 | 157 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 52 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,91 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 27,67 | 17,79 | 79,16 | 725 | 0,29 | 0,33 | 23,84 | 9,03 | 119,58 | 218,39 | 505,35 | 8,68 |
| Всего | | 1285 | 69,8 | 29,83 | 200,85 | 1270 | 0,41 | 0,56 | 26,02 | 9,69 | 337,97 | 274,85 | 749,48 | 11,20 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Девятый день (среда)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Запеканка из творога с повидлом | 366* | 155 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 181 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,04 | 1,50 | 0,02 |
| Каша молочная ячневая с маслом | 302* | 105 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 136 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,06 | 32,92 | 143,25 | 0,51 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 52 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Итого | | 500 | 25,37 | 24,06 | 61,07 | 465 | 0,18 | 0,11 | 1,28 | 0,68 | 130,51 | 42,96 | 178,99 | 1,88 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из квашенной капусты с яблоками | 169* | 60 | 0,66 | 1,02 | 4,14 | 29 | 0,00 | 0,06 | 15,98 | 0,51 | 21,64 | 7,92 | 13,26 | 0,80 |
| Щи из свежей 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 |
| Шницель рыбный натуральный с соусом | 391 | 80 | 9,04 | 8,22 | 16,71 | 138 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,20 | 50,35 | 6,76 | 15,53 | 0,30 |
| Картофельное пюре | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,25 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Компот из свежих яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,00 | 29,00 | 111 | 0,01 | 0,01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 17,36 | 20,15 | 78,67 | 638 | 0,19 | 0,36 | 65,02 | 5,84 | 172,01 | 79,64 | 222,13 | 6,14 |
| Всего | | 1250 | 42,79 | 44,21 | 139,74 | 1103 | 0,37 | 0,47 | 66,30 | 6,52 | 302,52 | 122,60 | 401,12 | 8,02 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |

Десятый день (четверг)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Каша молочная гречневая с маслом | 302* | 185 | 6,76 | 7,66 | 31,20 | 222 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 110,00 | 32,00 | 143,35 | 0,51 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Яблоки свежие | | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 46 | | | | | | | | |
| Итого | | 525 | 10,46 | 8,46 | 77,06 | 423 | 0,08 | 0,11 | 4,08 | 0,68 | 126,05 | 42,84 | 179,13 | 1,86 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из свежих помидоров | 19* | 60 | 0,9 | 2,46 | 2,16 | 35 | 0,01 | 0,00 | 10,86 | 0,30 | 27,00 | 10,21 | 19,86 | 0,48 |
| Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 110* | 205 | 1,42 | 4,67 | 7,34 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 16,05 | 19,45 | 43,00 | 0,95 |
| Котлеты «домашние» с соусом | 452* | 80 | 13,68 | 17,78 | 4,50 | 199 | 0,00 | 0,03 | 0,52 | 0,01 | 18,51 | 15,08 | 128,74 | 1,03 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 18,88 | 116 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,20 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 755 | 29,64 | 29,28 | 72,05 | 770 | 0,17 | 0,14 | 20,19 | 1,70 | 125,89 | 89,17 | 341,48 | 6,45 |
| Всего | | 1280 | 40,1 | 37,74 | 149,11 | 1193 | 0,25 | 0,25 | 24,27 | 2,38 | 251,94 | 132,01 | 520,61 | 8,31 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р |

Одиннадцатый день (пятница)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Каша молочная рисовая с маслом | 302* | 185 | 22,0 | 15,42 | 20,55 | 214 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Какао с молоком | 297* | 200 | 3,4 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Груша | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 42 | | | | | | | | |
| Итого | | 525 | 28,48 | 19,55 | 77,5 | 501 | 0,10 | 0,32 | 1,93 | 1,03 | 254,91 | 82,12 | 219,54 | 3,20 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Салат «Новинка» | 51* | 60 | 0,96 | 3,94 | 5,08 | 52 | 0,51 | 0,03 | 11,85 | 2,96 | 9,68 | 10,20 | 8,44 | 0,48 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 200 | 2,26 | 4,30 | 16,68 | 117 | 0,04 | 0,04 | 8,00 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Жаркое по –домашнему | 436* | 150 | 10,96 | 13,12 | 15,09 | 226 | 0,15 | 15,2 | 0,00 | 0,00 | 29,24 | 108,00 | 50,67 | 4,37 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 52 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,91 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Печенье сахарное | | 30 | 2,25 | 2,94 | 32,17 | 125 | | | | | | | | |
| Итого | | 700 | 19,45 | 24,95 | 84,62 | 698,5 | 0,70 | 15,31 | 19,95 | 4,06 | 77,85 | 150,62 | 160,39 | 8,53 |
| Всего | | 1225 | 47,93 | 44,5 | 162,12 | 1119,5 | 0,80 | 15,63 | 21,88 | 5,09 | 332,76 | 232,74 | 379,93 | 11,73 |

| Наименование блюда | Номер по СР | Выход (гр.) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|---|---|---|----|----|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | А | В | С | Е | Са | Mg | Р |

Двенадцатый день (суббота)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Каша молочная ячневая с маслом | 302* | 185 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 136 | 0,08 | 0,07 | 1,18 | 0,24 | 116,06 | 32,92 | 143,25 | 0,51 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 93 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Апельсин | | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,4 | 40 | | | | | | | | |
| Итого | | 525 | 24,58 | 17,61 | 72,75 | 365 | 0,10 | 0,13 | 1,93 | 0,68 | 189,31 | 49,92 | 222,49 | 1,85 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Огурец солёный порциями | 71* | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 | 0,20 | 0,04 | 5,34 | 4,45 | 21,40 | 18,03 | 39,91 | 0,75 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8,00 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Биточки рубленые с соусом | 413* | 80 | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| Итого | | 750 | 18,74 | 19,55 | 91,03 | 756 | 1,01 | 0,23 | 15,14 | 9,17 | 116,36 | 101,47 | 294,58 | 5,25 |
| Всего | | 1275 | 43,32 | 37,15 | 163,78 | 1121 | 1,11 | 0,36 | 17,07 | 9,85 | 305,67 | 151,39 | 517,07 | 7,10 |

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

**- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания