

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 среднего звена образовательных учреждений**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл	А	В	С	Е	Са	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 молочная пшенная 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	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	0,2	3,2	12	0,03	12,6	0,5	0,2	7,5	13,5	20,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	250	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*	180	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,6	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*	250/5	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*	180	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	P	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*	250	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*	180	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)														
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*	250/5	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*	180	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 поСР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества»							
			Белки	Жиры	Углев оды	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*	250/5	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*	180	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	73,31	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	Р	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 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*	250	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*	180	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*	250/5	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*	180	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	Р	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	25,2S	8,62	18,55	0,35
Щи из ев капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	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*	180	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'	250/12,5	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*	180	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 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	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*	250	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*	180	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