

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Еметкинская СОШ»
Козловского района Чувашской Республики

Иванова Л. М./
пр. № 125-Т от 02.09.2021

**Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ «Еметкинская СОШ»
Козловского района Чувашской Республики**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	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 молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,000	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			21,79	17,79	55,77	492,00	0,18	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46
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
Птица тушеная 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
Макаронные изделия 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	2,74
итого:			27,95	28,71	87,00	782,00	0,13	0,40	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86
			49,74	46,50	142,77	1416,77	0,31	0,61	15,33	5,34	278,63	105,88	512,40	10,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Сыр порциями		20	4,6	5,88	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
итого:			25,39	17,53	58,06	476,00	0,09	0,27	1,28	0,58	182,66	67,27	235,94	3,15
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 и 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	852,00	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,10	372,35	9,76
Всего:			48,37	46,58	152,59	1328,00	0,25	0,48	21,89	7,71	335,52	259,37	608,29	12,91

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Ккал	А	В	С	Е	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 молот.рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,2	0,51
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			28,82	23,66	96,69	624,00	0,13	1,13	9,28	1,08	193,06	88,52	190,2	2,25
ОБЕД														
Салат из кваш. капусты с раст.маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
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
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	1,3,81	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:			23,05	20,00	77,41	713,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,6	6,00
			52,77	43,66	174,10	1337,0	0,31	1,48	65,03	4,95	347,41	194,61	596,8	8,25

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	mg	Р	Fe	
Четвертый день (четверг)															
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 молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			11,69	19,44	63,88	481,00	0,20	0,32	1,93	1,03	256,11	82,16	221,44	3,22	
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	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	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 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	0,04	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	
итого:			27,44	15,31	88,21	707,00	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26	
			39,13	34,75	152,0	1188,00	0,49	13,1	28,12	3,55	360,6	173,25	470,7	10,48	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,23	17,26	58,27	458,00	0,13	0,27	4,24	0,63	261,06	66,11	257,88	2,78
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной с курагой		60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
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
Жаркое по-домашнему	436*	150	16,96	15,11	15,09	226,71	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
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	0,00	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,37	29,05	71,37	708,71	0,23	15,42	19,05	6,08	102,14	375,95	207,46	8,98
итого:			46,6	46,31	129,64	1166,71	0,36	15,69	23,29	6,71	363,2	442,06	465,34	11,76

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,0»	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/	17,06	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,1	0,52
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
итого:			23,79	32,17	67,81	564,00	0,18	0,28	2,39	0,87	296,32	26,36	97,02	1,91
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
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
Биточки 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
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 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:			18,87	29,71	69,82	711,00	1,70	0,78	97,29	8,50	194,32	99,12	260,40	5,63
			42,66	61,88	137,63	1275,0	1,88	1,06	99,68	9,37	307,42	125,48	357,42	7,54

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшеничная с	302	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итоГО:			25,38	15,03	57,83	480,00	0,14	0,23	2,09	1,26	341,33	34,92	283,28	3,54
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
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
Птица тушенная с сметанном соусе	413*	80(50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11
Макаронные изделия 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:			19,67	28,58	81,56	770,00	0,13	0,34	86,54	5,18	98,09	71,18	306,04	6,73
			45,05	43,61	139,3	1250,00	0,27	0,57	88,63	6,44	439,42	106,1	589,32	10,27

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
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 молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,03	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			22,13	17,66	80,27	554,00	0,12	0,29	12,08	0,98	189,06	66,11	197,88	2,97
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
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/	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	19,10	80,38	728,00	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
			41,99	36,76	160,6	1282,00	0,31	13,07	22,45	5,53	340,47	161,53	519,3	9,54

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углево	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 молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
Чай с сахаром	685*	200	0,2.0	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44	
итого:			25,17	24,06	61,08	472,00	0,18	0,11	1,28	0,68	130,51	42,96	179,39	1,84	
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	
Биточки 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	703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94	
			43,44	46,23	140,02	1378,00	0,31	0,62	30,83	5,81	370,24	276,72	772,72	12,37	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,	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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
итого:			23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
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*	200/125	4,57	2,8	15,3	107	0,04	ОД	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты Особые	452*	80(50/	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*	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 изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	ОД	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:			31,32	30,85	102,2	884,00	0,18	0,35	28,45	5,13	111,10	211,87	517,41	9,92
			54,63	102,70	169,87	1378,00	0,31	0,62	30,83	5,81	370,24	276,72	772,72	12,37

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Ca	mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,	1,86
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
итого:			17,54	13,14	75,14	472,00	0,10	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30
ОБЕД														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,1.2	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
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	0,1.3
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	3,16	45,28	0,82
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
итого:			19,49	19,50	88,57	711,00	0,20	12,86	20,46	2,27	98,10	63,85	204,1	5,40
			32,03	32,64	163,71	1183,0	0,30	14,16	21,74	3,3	348,76	179,57	377,40	8,7

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево	Калл	А	В	С	Е	Са	mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)	Ч													
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	337*	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	од	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			27,40	26,78	57,48	489,00	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	222,72	202,36	4,86
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
Кнели из говядины	474*	80(50/	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09
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
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:			27,33	17,01	72,02	744,00	0,18	0,38	11,90	3,68	101,62	92,34	395,89	6,43
			54,73	43,79	129,5	1233,00	0,35	0,54	14,23	4,55	403,89	315,06	598,25	11,29

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОН 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