

УТВЕРЖДАЮ

Директор: /Э. Н. Михайлова/

Приказ №18 от 28.02.2022 г.

Двенадцатидневное меню рационов питания для учащихся

МБОУ «Кокшакасинская ООШ им. А. Г. Николаева»

Цивильского района Чувашской Республики

(весенне-летний вариант)

д. Мунсют

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: с **7-11 лет**

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	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*	180/5	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
Макаронные 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*	100/5	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*	180/5	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*	180/5	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*	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	4,80	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*	180/5	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*	200/5	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
Макаронные изделия 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*	180/5	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	P	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*	180/5	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 (50/30)	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	Ca	Mg	P	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*	180/5	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	Ca	Mg	P	Fe

Девятый день (среда)

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом	366*	150/5	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*	100/5	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(50/30)	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	Ca	Mg	P	Fe

Десятый день (четверг)

Завтрак

Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	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*	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
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	P	Fe

Одиннадцатый день (пятница)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	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	Fe

Двенадцатый день (суббота)

Завтрак

Каша молочная ячневая с маслом	302*	180/5	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания

Сезон: **весенний-летний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	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*	200/5	20,23	10,05	23,12	288	0,10	0,19	1,30	0,84	184,84	14,21	165,04	2,30
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		555	23,98	19,10	67,06	564	0,20	0,23	4,20	1,28	202,09	25,09	201,72	3,67

Обед

Салат из свежих помидоров	19*	100	1,50	4,10	3,60	59	0,02	0,00	18,10	0,50	45,00	17,02	33,10	0,80
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	18,83	148	0,00	0,24	11,25	0,26	38,40	34,88	87,50	1,96
Гуляш из филе птицы	437*	50/50	28,56	38,70	4,54	440	0,20	0,14	1,70	4,26	48,50	34,28	277,66	2,20
Макароны отварные	516*	180	3,98	5,87	42,38	253	0,00	0,11	0,00	0,90	19,56	9,79	54,24	0,98
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		890	43,09	53,95	94,48	1121	0,22	0,53	32,09	6,75	171,99	111,35	511,91	8,76
Всего		1445	67,07	73,05	161,54	1685	0,42	0,76	36,29	8,03	374,08	136,44	713,63	12,43

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*	200	0,10	16,50	0,16	262	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,00	0,04
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	7,40	13,95	31,96	213	0,07	0,20	1,23	0,21	141,24	60,41	148,10	0,03
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
Итого		595	10,74	30,84	66,56	623	0,27	0,24	1,33	0,65	156,89	70,49	185,34	1,85

Обед

Икра свекольная	78*	100	1,49	4,85	9,04	85	0,02	0,02	14,94	1,89	41,39	15,78	28,78	0,53
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110*	250/5	1,78	5,84	9,18	111	0,11	0,04	11,01	0,21	20,06	24,31	53,75	1,19
Тефтели с соусом	462*	100	9,42	15,52	4,48	217	0,01	0,06	2,05	4,62	55,39	7,44	17,08	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,10	0,00	0,66	17,39	178,40	250,21	5,58
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		895	26,46	34,75	93,88	980	0,20	0,26	28,00	8,16	193,43	243,33	417,42	11,07
Всего		1490	37,20	65,59	160,44	1603	0,47	0,50	29,33	8,81	350,32	313,82	602,76	12,92

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

Третий день (среда)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	24,20	16,96	22,61	235	0,09	0,08	1,30	0,26	121,00	35,20	157,69	0,56
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		550	29,74	19,15	68,81	457	0,11	0,14	2,05	0,70	194,25	52,20	236,93	1,90

Обед

Салат из квашенной капусты	16*	100	1,1	1,7	6,9	48	0,00	0,03	4,01	0,10	35,00	13,00	0,60	0,05
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,83	5,38	17,93	146	0,08	0,10	16,50	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371*	100	17,26	7,20	3,41	174	0,03	0,03	1,49	1,79	43,44	29,00	173,89	0,40
Картофельное пюре	520*	180	3,86	6,67	26,40	186	0,11	0,19	31,12	0,16	48,30	39,20	114,76	1,40
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		890	28,17	21,55	78,40	858	0,22	0,44	53,12	3,22	180,83	125,51	433,39	5,75
Всего		1440	57,91	40,70	147,21	1315	0,33	0,58	55,17	3,92	375,08	177,71	670,32	7,65

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*	15	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*	200/5	19,39	14,26	25,97	163	0,10	0,25	1,30	0,15	181,50	44,30	162,91	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	30		44,7	90								
Итого		560	52,85	22,87	114,72	519	0,20	0,29	2,34	0,64	196,80	53,92	197,02	1,06

Обед

Винегрет овощной	71*	100	1,44	9,76	7,68	125	0,32	0,06	8,54	7,12	34,24	28,85	63,86	1,20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98	0,10	0,05	18,30	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492*	200	26,35	8,76	36,50	332	0,21	0,11	6,24	1,76	33,70	58,89	252,28	2,29
Компот из свежих яблок	631*	200	1,60	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		815	34,04	25,06	81,56	792	0,64	0,27	39,68	9,92	137,33	124,35	424,13	7,53
Всего		1375	86,89	47,93	196,28	1311	0,84	0,56	42,02	10,56	334,13	178,27	621,15	8,59

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*	200/5	7,09	8,56	36,32	251	0,09	0,21	1,08	0,13	114,72	46,07	172,61	1,21
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		555	13,09	13,26	82,18	488	0,13	0,25	4,14	0,62	230,77	61,91	262,39	2,96

Обед

Салат из свеклы с яблоками	51*	100	1,06	10,13	4,52	88	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,35	6,38	14,96	141	0,09	0,00	16,80	0,21	28,88	27,25	27,89	1,01
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100	11,04	10,79	9,43	175	0,05	0,06	0,34	0,35	44,90	6,74	45,51	0,16
Макаронные отварные	516*	180	3,98	5,87	42,38	253	0,00	0,11	0,00	0,90	19,56	9,79	54,24	0,98
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		895	21,45	33,82	86,89	835	0,99	0,26	36,99	7,18	129,13	76,58	202,14	6,10
Всего		1450	34,54	47,08	169,07	1323	1,12	0,51	41,13	7,80	359,90	138,49	464,53	9,06

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

Шестой день (суббота)

Завтрак

Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,44	8,43	34,32	244	0,09	0,29	1,30	0,65	199,83	71,63	154,33	2,05
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		550	13,38	12,77	92,06	514	0,11	1,33	1,40	1,09	217,83	122,23	187,33	3,49

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	1,40	4,10	3,30	57	0,00	0,01	12,90	0,30	39,00	16,00	38,00	0,70
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10,00	0,51	24,10	20,76	51,05	0,66
Биточки рубленые с соусом	413*	100	11,35	11,83	13,33	206	0,00	0,06	1,25	2,60	29,69	9,24	62,69	0,60
Рис отварной	511*	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0,00	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
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		890	23,07	28,01	106,07	919	0,83	0,23	24,95	5,82	145,75	110,84	331,88	5,56
Всего		1440	36,45	40,78	198,13	1433	0,94	1,56	26,35	6,91	363,58	233,07	519,21	9,05

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	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*	200/5	20,28	10,05	23,13	288	0,10	0,19	2,28	0,85	184,84	14,21	165,04	2,30
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		555	25,87	20,49	69,41	585	0,22	0,25	3,03	1,29	259,29	31,25	245,18	3,66

Обед

Салат из свежих огурцов	16*	100	1,2	4,00	2,70	52	0,00	0,03	4,01	0,10	35,00	13,00	0,60	0,05
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,50	0,26	38,40	34,88	88,33	2,09
Кнели из курицы с соусом	505*	100	7,51	16,25	3,93	190	0,00	0,01	1,05	0,75	26,88	15,13	132,88	1,39
Макаронные отварные	516*	180	3,98	5,87	42,38	253	0,00	0,11	0,00	0,90	19,56	9,79	54,24	0,98
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		890	21,30	27,48	91,62	955	0,06	0,48	16,56	2,89	150,64	92,60	354,05	7,35
Всего		1445	47,17	47,97	161,03	1540	0,28	0,73	19,59	4,18	409,93	123,85	599,23	11,01

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*	200/5	7,09	8,56	36,32	251	0,09	0,21	1,08	0,13	114,72	46,07	172,61	1,21
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		44,7	90								
Итого		555	42,77	12,82	124,99	568	0,13	0,25	2,28	0,67	228,82	60,65	259,82	2,63

Обед

Помидоры порционные	71*	100	0,8	0,2	5,53	20	0,32	0,06	8,54	7,12	34,24	28,85	63,86	1,20
Суп картофельный с рыбой	133*	250	5,71	3,50	19,13	134	0,05	0,13	22,98	0,36	26,76	34,88	106,46	0,01
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	100	13,55	9,50	2,33	196	0,00	0,09	0,01	3,70	53,29	22,54	140,40	0,15
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,10	0,00	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
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		890	33,59	21,79	94,29	853	0,43	0,42	31,63	12,62	151,33	268,41	620,17	10,09
Всего			76,36	34,61	219,28	1421	0,56	0,67	33,91	13,29	380,15	329,06	879,99	12,72

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

Девятый день (среда)

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом	366*	200/5	0,10	16,50	0,16	262	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,00	0,04
Каша молочная ячневая с маслом	302*	150/5	33,12	23,12	39,83	204	0,12	0,11	1,77	0,36	174,09	49,38	214,88	0,77
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		600	36,46	40,01	74,43	614	0,32	0,15	1,87	0,80	189,74	59,46	252,12	2,16

Обед

Салат из квашенной капусты с яблоками	169*	100	1,10	1,70	6,90	48	0,00	0,10	26,63	0,85	36,06	13,22	22,10	1,33
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,83	5,94	7,78	98	0,10	0,05	18,30	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Шницель рыбный натуральный с соусом	391*	80(50/30)	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*	180	3,86	6,67	26,40	186	0,11	0,19	31,12	0,16	48,30	39,20	114,76	1,40
Компот из свежих яблок	631*	200	1,60	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		875	20,25	23,13	87,39	707	0,23	0,44	84,51	6,25	204,10	95,79	260,38	7,07
Всего		1475	56,65	63,14	161,82	1321	0,55	0,59	86,38	7,05	393,84	155,25	512,50	9,23

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	302*	200/5	24,20	16,96	22,61	235	0,09	0,08	1,30	0,26	121,00	35,20	157,69	0,56
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			27,50	17,36	57,27	390	0,09	0,12	4,20	0,70	137,05	46,04	193,47	1,91

Обед

Салат «Закусочный»	14*	100	1,09	6,04	3,78	74	0,02	0,00	18,10	0,50	45,00	17,02	33,10	0,80
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110*	250/5	1,78	5,84	9,18	111	0,11	0,04	11,01	0,21	20,06	24,31	53,75	1,19
Котлеты «домашние» с соусом	452*	100	17,10	22,23	5,62	249	0,00	0,04	0,65	0,01	23,14	18,85	160,93	1,29
Рис отварной	511*	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0,00	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
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		895	27,8	42,04	84,36	923	0,21	0,17	29,76	2,03	153,56	110,02	414,12	7,38
Всего		1445	39,23	47,49	160,22	1372	0,30	0,29	33,96	2,73	290,61	156,06	607,59	9,29

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

Одиннадцатый день (пятница)

Завтрак

Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	7,44	8,43	34,32	244	0,09	0,29	1,30	0,65	199,83	71,63	154,33	2,05
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
Груша		100	0,4	0,4	9,6	42								
Итого		540	27,84	17,81	66,95	359,56	0,11	0,35	2,05	1,09	273,08	88,63	233,57	3,39

Обед

Салат «Новинка»	51*	100	0,96	3,94	5,08	52	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,83	5,38	17,93	146	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по -домашнему	436*	200	14,25	17,06	19,58	294	0,20	19,76	0,00	0,00	38,01	140,40	65,87	5,68
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		810	21,06	27,03	58,19	670	1,12	19,97	36,35	6,01	97,08	197,71	206,51	10,68
Всего		1350	48,90	44,84	125,14	1029,56	1,23	20,32	38,40	7,10	370,16	286,34	440,08	14,07

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

Двенадцатый день (суббота)

Завтрак

Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	43,06	30,06	51,78	265	0,16	0,14	2,30	0,47	226,32	64,19	279,34	1,00
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		545	48,6	32,25	97,98	494	0,18	0,20	3,05	0,91	299,57	81,19	358,58	2,34

Обед

Огурец солёный порциями	71*	100	0,8	0,1	1,6	14	0,32	0,06	8,54	7,12	34,24	28,85	63,86	1,20
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10,00	0,51	24,10	20,76	51,05	0,66
Биточки рубленые с соусом	413*	100	11,35	11,83	13,33	206	0,00	0,06	1,25	2,60	29,69	9,24	62,69	0,60
Рис отварной	511*	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0,00	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
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		890	22,47	24,01	104,37	876	1,15	0,28	20,59	12,64	140,99	123,69	357,74	6,06
Всего		1435	71,07	56,26	202,35	1370	1,33	0,48	23,64	13,55	440,56	204,88	716,32	8,40

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

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год