

УТВЕРЖДАЮ: ИП Николаева Н. Н.
Н. Н. Николаева



СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ " Вурнарская СОШ № 2"

С.П. Ильин
2023 г.

" " "

Сезон :весна.

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,20	1,28	206,60	26,54	228,51	4,04
обед														
Огурцы свежие порциями	21*	100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Котлеты рубленые с соусом	413*	130(100/30)	15,55	17,78	15,7	228,75	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	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	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			31,78	29,12	108,64	869,79	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	7,67
всего			56,41	52,10	171,60	1433,02	0,32	0,70	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	11,71
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22

Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			16,00	20,20	71,27	532,00	0,16	0,33	1,65	1,00	356,49	84,75	296,84	2,96	
обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Тефтели рубленные с соусом	462*	130(100/30)	11,78	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
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:			28,33	37,43	105,93	986,20	0,19	0,31	30,37	8,92	197,73	234,41	460,43	11,46	
всего			44,33	57,63	177,20	1518,20	0,35	0,64	32,02	9,92	554,22	319,16	757,27	14,42	
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	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 молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			13,87	18,98	107,15	659,00	0,13	1,17	9,42	1,65	208,79	86,44	191,90	2,28	
обед															
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Суп картоф.с макарон.издел.	140*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00	
Рыба припущенная с соусом	371*	130(100/30)	19,43	7,09	3,59	98,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	164,70	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			30,39	26,04	89,45	807,70	0,20	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85	

всего			44,26	45,02	196,60	1466,70	0,33	1,85	84,18	6,78	400,52	215,22	678,54	9,13	
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Четвертый день (четверг)															
завтрак															
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			13,20	24,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,20	299,08	90,81	244,48	3,54	
обед															
Салат из свеклы	88*	100	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,20	21,93	0,71	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,40	4,75	6,22	84,75	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	492*	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,16	0,09	4,80	1,35	25,92	45,30	194,06	1,76	
Компот из св. чернослив	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81	
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	2,28	
итого:			30,93	35,64	90,43	921,00	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,69	330,05	6,24	
всего			44,13	59,71	162,17	1486,68	0,50	0,62	27,35	7,94	417,16	201,50	574,53	9,78	
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			28,25	20,66	65,76	538,18	0,17	0,38	4,53	0,78	401,40	78,09	314,83	3,14	
обед															
Винигрет овощной	71*	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19	
Рассольник ленинградский со смет.	132*	200/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	

Фрикадельки из гов.тушен в соусе	471*	130/100/30	13,98	15,67	18,29	269,33	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Картофель отварной	518*	180	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Компот из. Св.яблок	631*	200	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Хлеб ржаной		60	2.82	0.6	0.6	126,00	0,00	0.04	0,00	0.78	14.40	14916,00	52.2	45323,00
итого:			21,48	36,70	81,79	974,33	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	15406,04	188,86	45334,10
всего			17.54	57,36	147,55	1512,51	0,46	20,93	13,78	9,80	530,61	15484,14	503,70	45337,25
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
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. манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,20	2,06
обед														
Салат из варенных овощей	37*	100	0,93	3,05	5,65	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Гуляш из говядины	437*	100/40	23,80	19,52	5,74	203,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108,00	115,20	0,08	0,05	26,40	2,88	86,40	28,80	57,60	1,20
Компот из изюма	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			35,42	34,38	162,47	815,12	1,70	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17
всего			63,39	89,97	342,32	1461,85	1,87	0,63	54,02	13,29	531,67	139,72	405,29	8,23
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22
обед														
Салат из св. огурцов и помидоров	20*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Биточки рубленые с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	106,80	1,11
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82
Компот из кураги	638*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	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	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			31,77	32,76	106,45	954,75	0,17	0,63	22,76	7,39	122,03	87,59	339,63	7,40
всего			62,26	50,76	171,47	1504,48	0,35	0,96	25,13	8,77	584,03	130,23	716,75	11,62
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)														
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 молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			12,66	18,71	93,48	594,00	0,10	0,28	12,13	1,30	167,29	80,59	204,38	3,08
обед														
Огурцы свежие порциями	21*	100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,99	25,88	105,72	872,79	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,50	382,18	7,41
всего			38,65	44,59	199,20	1466,79	0,34	21,55	25,10	6,75	344,23	199,08	586,56	10,49
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			10,45	23,50	71,54	544,50	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,90	181,99	1,88
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
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:			26,21	29,47	93,22	867,75	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74
всего			36,66	52,97	164,76	1412,25	0,25	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75
обед														
Салат из свежих огурцов	13*	100	0,76	6,09	2,04	67,30	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из гов.тушен.в соусе	471*	130(100/30)	13,88	15,67	18,29	269,33	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03

Каша пшеничная вязкая	302*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			33,49	33,69	125,86	1049,63	0,20	0,52	40,52	6,66	137,10	253,65	589,55	11,37
всего			60,67	52,86	200,92	1605,81	0,34	0,84	43,11	7,47	486,58	327,98	874,81	14,12
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20
итого:			14,43	17,35	92,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81
обед														
Помидоры свежие порциями	43*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с макарон.издел.	140*	200	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Птица тушенная с овощами соусом	437*	130(100/30)	10,60	10,36	9,05	168,00	0,05	0,06	0,32	0,34	43,10	6,47	43,69	0,16
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	4,44	8,36	19,18	170,40	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	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	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			21,39	36,21	78,57	822,40	1,02	0,39	44,20	6,60	175,56	106,88	315,82	6,14
всего			35,81	53,56	170,67	1412,58	1,12	1,93	45,61	7,80	468,69	231,64	512,31	10,96
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93

Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,30	5,04
обед														
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Шницель руб. с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Пюре картофельное	520*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из чернослива	638*	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,42	24,83	95,75	897,11	0,20	0,48	15,46	4,37	137,43	112,00	468,26	7,16
всего			60,44	76,77	275,82	1531,84	0,35	0,79	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,20

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







