

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 3

Степанова Н.И.

"10" мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

"10" мая 2023 г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	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	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			20,60	13,56	71,52	596	0,15	0,23	4,43	1,32	241,13	210,16	246,32	6,55
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	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 горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	19,8	2,25	145	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	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			29,49	41,60	127,99	931	1,05	0,46	43,77	8,65	108,44	84,97	296,96	5,14
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	50	3,1	1,6	19	157	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			4,50	1,80	45,40	277	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52
всего			54,59	56,96	244,91	1804	1,29	0,82	128,25	10,52	400,68	327,17	618,42	13,21
Второй день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	245/5	11,1	8,2	26	303	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			19,54	16,70	94,70	727	0,13	1,18	9,33	1,38	253,02	77,72	122,62	2,37
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленые с соусом	279**	100(60/40)	14,9	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	26,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
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
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			32,38	41,43	103,91	1009	1,08	0,30	33,45	11,17	144,80	232,46	459,73	10,59
полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	33,42	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
итого:			5,36	11,34	63,42	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего			57,28	69,47	262,03	2113	1,92	1,57	43,96	13,65	459,44	345,97	667,73	14,45
Третий день (среда)														
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	260	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			17,77	21,96	77,31	598	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98
обед														
Салат из квашеной капусты	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
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/250/5	3,10	7,00	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	19,93	15,94	9,20	193	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	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	28,00	128	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			31,68	35,29	113,94	871	0,19	0,70	74,54	6,90	187,90	121,72	384,53	6,76
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:			8,86	7,74	64,40	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего			58,31	64,99	255,65	1861	0,41	1,06	92,99	8,27	521,27	364,06	672,81	14,84
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макаронны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			26,38	29,02	95,33	780	0,24	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	4,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	6,30	13,35	191	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Каша пшеничная вязкая	510*	180	4,44	8,36	26,10	185	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			26,01	26,42	102,92	814	0,15	1,34	27,19	6,56	202,43	122,23	402,27	7,09	
полдник															
Вафли		20	1,2	5,6	12,32	80	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6	
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:			2,90	5,69	59,05	276	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36	
всего			35,29	61,13	257,30	1870	0,40	1,71	52,61	8,19	423,98	243,25	643,32	11,47	
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,20	334	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	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			20,60	13,56	67,72	596	0,15	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92	
обед															
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250/5	3,7	5,79	18,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,00	19,50	18,90	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,00	116	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			22,38	31,91	96,57	915	0,29	20,50	16,30	4,17	165,29	468,28	176,95	10,91	
полдник															
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1	
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
итого:			4,26	2,06	58,16	378	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97	
всего			47,24	47,53	222,43	1889	0,50	20,97	21,86	5,58	579,43	752,38	654,53	18,81	
Шестой день (суббота)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			19,46	22,80	90,80	766	0,14	1,31	9,28	1,09	244,01	107,27	201,60	3,17	
обед															
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	7,29	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	4,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	14,80	11,54	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной с овощами	ТТК	180	6,50	7,33	14,20	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
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	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			31,61	29,99	101,67	976	1,68	0,33	30,61	9,98	143,50	109,85	314,13	6,29
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
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:			6,69	5,42	73,41	419	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71
всего			57,76	58,21	265,88	2161	1,92	1,80	136,11	12,61	471,61	251,95	612,31	12,17
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	11,10	12,31	26,00	260	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			21,44	21,96	77,31	598	0,14	0,17	1,82	1,02	263,51	219,41	171,54	4,98
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	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 горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(50/50)	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	30,60	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	34	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			29,49	42,60	115,97	931	1,05	0,58	43,77	9,43	122,84	96,37	340,10	7,21
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	5,1	36,4	209	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			5,70	5,30	62,80	329	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			56,63	69,86	256,08	1858	10,19	0,99	125,60	11,68	438,75	352,88	581,34	13,53
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	17,63	8,90	33,60	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			24,41	23,92	94,93	666	0,09	0,29	2,22	0,74	182,94	61,31	190,66	2,48
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Шницель рубленый с соусом	268**	100(60/40)	16,45	17,54	23,30	201	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша рисовая вязкая	510*	180	3,12	5,1	28,3	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,00	116	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			26,84	40,00	120,77	867	1,01	0,29	25,68	8,73	168,72	91,33	293,47	6,55	
полдник															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
итого:			8,86	7,74	64,40	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10	
всего			60,11	71,66	280,10	1925	1,18	0,77	44,53	9,82	421,52	175,57	600,87	12,13	
Девятый день (среда)															
завтрак															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,3	9,5	22,5	312	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	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		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			22,40	14,76	66,02	574	0,15	0,13	4,43	0,79	189,11	230,16	239,53	4,97	
обед															
Салат из квашеной капусты	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 с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	3,90	6,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Гуляш	260**	100	14,4	11,7	2,89	221	0	0,36	1	1,9	20	22,4	129	2,2	
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42	
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	28,00	128	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			25,65	27,95	97,03	857	0,15	0,92	75,72	5,21	190,88	117,29	313,46	7,93	
полдник															
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1	
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:			4,12	8,20	61,89	335,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24	
всего			52,17	50,91	224,94	1766	0,37	1,23	94,25	6,77	540,45	376,91	766,55	14,14	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
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		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
итого:			18,04	14,85	91,66	692	0,13	0,35	10,06	1,08	266,60	79,25	264,29	3,21	
обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75	
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	8,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31	
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	14,30	19,30	13,35	191	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			33,83	38,35	105,58	977	0,15	1,45	32,07	7,10	130,41	259,51	570,50	11,37
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,10	0,00	24,90	97	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			4,72	6,78	63,45	333	0,09	0,22	90,75	1,27	80,27	51,09	89,17	1,55
всего			56,59	59,98	260,69	2002	0,37	2,02	132,88	9,45	477,27	369,85	923,96	16,14
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														*
Бутерброд с маслом	1*	40	1,70	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макаронны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			26,24	29,05	87,81	742	0,08	0,32	1,28	1,14	198,71	76,58	183,89	3,31
обед														
Салат из свеклы	52**	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250/5	3,7	5,79	20,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Плов	265**	200	20,9	8,2	37,35	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			28,85	29,81	118,27	1005	0,30	0,34	21,48	9,65	110,48	118,46	351,25	7,77
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			4,50	3,20	53,60	268	0,01	0,17	83,70	1,14	48,40	29,20	61,20	1,60
всего			59,59	62,06	259,68	2015	0,39	0,83	106,46	11,93	357,59	224,24	596,34	12,68
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			21,50	23,92	80,93	718	0,16	0,29	2,57	0,74	236,14	246,25	241,81	5,45
обед														
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	7,29	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	12,96	11,54	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша пшеничная вязкая	510*	180	4,44	8,36	29,18	185	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,00	116	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ИТОГО:			26,11	31,02	113,69	879	0,94	0,36	30,94	8,60	216,97	103,68	334,65	7,17
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:			9,96	7,44	75,60	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50
всего			57,57	62,38	270,22	1993	1,15	0,91	53,64	9,89	514,97	405,85	710,20	14,12

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.