

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 7-11 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														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	10,30	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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Конфета		8	0,00	0,10	6,00	24	0,003	0	0	0	2	0	10,05	0,2
итого:			14,71	10,96	73,22	534,00	0,08	0,21	4,08	1,21	184,13	23,76	185,82	3,44
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	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 картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90(45/45)	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,36	34,15	91,05	744	0,20	0,40	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
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			46,57	46,91	209,67	1555	0,37	0,74	105,95	6,00	337,84	138,49	566,93	11,31
Второй день (вторник)														
завтрак														
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,55	12,30	68,70	572	0,10	1,14	1,33	0,87	243,02	71,32	102,12	1,96
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	279**	90(60/30)	12,56	18,51	8,1	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65

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
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,45	36,92	99,08	860	0,69	0,24	24,84	8,48	105,90	189,28	367,13	8,80
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	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
итого:			5,36	11,34	64,38	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего			51,36	60,56	232,16	1809	1,50	1,47	27,35	10,45	410,54	296,39	554,63	12,25
Третий день (среда)														
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. манная с маслом	302*	235/5	11	7,7	26	299	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	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,45	12,15	65,01	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Салат из квашеной капусты	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 с мясом птицы	132*	5/200/5	2,72	5,5	7,92	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	17,3	16,12	11,61	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Картофельное пюре	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	28	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,38	30,82	99,13	755	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92
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			53,69	50,71	228,54	1656	0,37	0,68	73,64	6,43	450,32	171,17	672,77	10,95
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Макароны 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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,89	14,52	80,53	593	0,08	0,30	2,22	1,08	195,79	74,70	173,51	2,88
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12

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
Каша пшеничная вязкая	510*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,24	27,61	73,89	764	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26
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:			49,03	47,82	213,47	1633	0,39	13,13	51,61	4,04	322,24	210,65	480,96	11,50
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Яйцо вареное		20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	225/5	11,7	9,9	22,8	310	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	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			18,46	12,76	62,17	518	0,13	0,27	4,26	0,58	188,56	153,61	230,88	4,17
обед														
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	60	0,85	3,61	3,76	51,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	259**	180	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	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
итого:			23,01	24,73	87,06	808	0,25	18,33	23,14	3,11	139,50	416,87	210,10	9,92
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	8,36	58,16	378	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97
всего:			45,73	45,85	207,39	1704	0,44	13,77	28,40	4,42	485,81	601,43	657,72	16,06
Шестой день (суббота)														
завтрак														
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,47	18,40	64,80	611,00	0,11	1,27	1,28	0,58	234,01	100,87	181,10	2,76
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	4,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленные с соусом	451*	90(50/40)	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56

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 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 ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			26,40	27,01	93,73	812	1,35	0,21	17,57	7,44	111,78	94,55	279,32	4,97
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			50,56	50,83	231,94	1842	1,56	1,64	115,07	9,56	429,89	230,25	557,00	11,32
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. манная с маслом	302*	235/5	11	7,7	26	299	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	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,45	12,15	65,01	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	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 картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	10,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90(45/45)	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,36	34,15	93,05	744	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
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			50,51	51,60	220,86	1582	9,32	13,37	103,27	6,20	384,31	167,71	607,16	9,62
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	20,10	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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,89	9,42	66,63	479	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	5,3	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Шницель рубленый с соусом	268**	90(50/40)	15,38	17,1	8,1	207	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48

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	
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,6	15,1	26,6	154	0	0,04	0	0,53	4,13	18	55,6	0,4	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			27,36	43,97	99,15	773	0,63	0,19	17,98	6,28	140,86	73,37	241,72	5,79	
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			52,11	61,13	230,18	1644	0,80	0,65	36,83	7,26	389,86	156,15	539,77	11,23	
Девятый день (среда)															
завтрак															
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,3	9,03	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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			16,51	9,59	61,72	488,00	0,08	0,11	4,08	0,68	132,11	43,76	179,03	1,86	
обед															
Салат из квашеной капусты	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 с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Гуляш	260**	90	16,3	15,6	2,89	221	0	0,33	0,9	1,7	18	20,2	116	2	
Картофельное пюре	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	28	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			25,96	30,00	88,73	766	0,17	0,63	56,66	4,11	152,99	98,58	349,29	7,10	
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			46,59	47,79	212,34	1589	0,32	0,92	74,84	5,56	445,56	171,80	741,88	10,20	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			16,05	10,45	65,66	537	0,10	0,31	2,06	0,57	256,60	72,85	243,79	2,80	
обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45	
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	5	2,8	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	90(50/40)	12,1	18,4	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
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	
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	Р	Fe
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			29,36	32,70	103,09	834	0,12	0,92	25,95	5,59	107,33	211,41	476,24	9,64
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	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	14,90	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	8,78	53,45	333	0,09	0,22	90,75	1,27	80,27	51,09	89,17	1,55
всего			50,13	51,93	222,20	1704	0,31	1,45	118,76	7,43	444,20	335,35	809,20	13,99
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Макароны 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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,75	14,55	73,01	555,00	0,08	0,30	1,28	1,03	194,91	75,12	174,54	3,17
обед														
Салат из свеклы отварной	52**	60	0,76	4,04	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов	265**	180	18,7	23,4	43,2	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,97	32,92	103,96	889,00	0,27	0,24	30,60	6,73	89,88	100,13	363,44	6,85
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			54,22	50,67	230,57	1712	0,36	0,71	115,58	8,90	333,19	204,45	599,18	11,62
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	20,10	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	20,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,31	14,82	64,60	554	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	4,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленные с соусом	451*	90(50/40)	14	18,1	8,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,92	29,80	94,87	787	0,63	0,25	17,17	6,66	129,36	60,69	228,52	5,79

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	
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:			51,19	52,06	235,07	1737	0,77	0,78	39,52	7,84	370,36	176,47	543,57	9,63	

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



Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.