

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Булдеевская основная общеобразовательная школа"
Цивильского муниципального округа Чувашской Республики



УТВЕРЖДАЮ:
Директор: И.В.Ильина/
Приказ № 04/ОД от 17.01.2023г

Двенадцатидневное меню рационов питания для учащихся
Возрастная категория: с 12-18 лет

д. Булдево

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Первый день (понедельник)

Завтрак

Бутерброд с джемом или повидлом		100	2,00	7,16	36,60	228,00	0,00	0,08	0,48	0,00	10,50	0,00	0,00	0,69
Каша жидкая молочная пшеничная		200	6,80	5,80	32,10	208,30	26,70	0,12	0,52	0,00	124,00	33,00	176,00	1,78
Чай с сахаром и лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,00	14,20	2,00	0,00	0,40
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
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	0,30	2,20
Итого		640	12,34	13,70	113,14	640,30	26,70	0,87	13,80	0,64	172,70	49,60	202,30	5,51

Обед

Салат витаминный		100	1,10	2,80	12,42	118,00	0,00	0,00	15,40	0,00	30,00	18,00	0,00	0,90
Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	1,90	2,25	17,00	108,0	0,00	0,00	8,67	0,00	49,00	25,50	0,00	0,93
Котлета		100	13,10	15,00	14,30	239,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	26,00	0,00	2,80
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,00	0,00	0,02	0,00	11,60	10,80	0,00	1,04
Напиток из шиповника		200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	0,00	70,00	0,00	12,00	3,00	0,00	1,50
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		955	28,04	32,92	109,62	881,20	0,00	0,04	95,51	0,78	186,91	102,40	52,20	9,68
Всего		1595	40,38	46,62	222,76	1521,50	26,70	0,31	109,31	1,42	359,61	152,00	254,50	15,19

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Второй день (вторник)

Завтрак

Бутерброд с сыром		100	8,33	10,10	25,60	205,00	0,00	0,00	0,10	0,00	181,70	10,00	0,00	0,30
Каша «Дружба»		200	8,91	9,30	35,06	228,20	0,00	0,00	1,32	0,00	126,60	30,60	0,00	0,56
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	11,00	1,00	53,24	0,30
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	0,87
Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,05	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого		640	20,78	20,04	105,40	636,20	0,02	0,11	6,42	0,84	346,30	58,60	92,24	4,33

Обед

Салат из свеклы отварной		100	1,50	4,50	8,40	89,00	0,00	0,00	5,70	0,00	63,00	19,00	0,00	1,30
Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	3,00	11,65	85,00	0,00	0,00	10,30	0,00	32,40	26,25	0,00	1,20
Котлеты из птицы припущенные		100	11,89	9,20	8,97	150,00	0,00	0,00	0,85	0,00	67,14	18,57	0,00	1,14
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Каша гречневая рассыпчатая		200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	180,40	0,00	6,06
Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	0,00	28,00	7,00	0,00	1,50
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		955	28,62	38,84	104,85	995,13	0,00	0,04	18,77	0,78	264,85	270,32	52,20	13,71
Всего		1595	49,40	58,88	210,25	1631,33	0,02	0,15	25,19	1,62	611,15	328,92	147,44	18,04

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Третий день (среда)

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая		200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,00	0,00	1,91	0,00	178,40	35,56	0,00	0,43
Кисель из концентрата плод. или ягодного.		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
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
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,07	0,60	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Итого		540	11,59	8,82	91,37	506,33	0,00	0,11	2,51	0,64	221,40	54,16	49,00	1,27

Обед

Салаг из капусты белокочанной		100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,00	0,00	25,60	0,00	75,00	21,00	0,00	0,80
Рассольник ленинградский		250	2,05	25,00	16,25	121,75	0,00	0,00	7,67	0,00	15,50	26,25	0,00	0,93
Тефтели		100	11,94	14,39	12,00	225,00	0,00	0,00	3,01	0,00	15,01	22,80	0,00	1,05
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Картофельное пюре		200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,00	0,00	6,80	0,00	67,00	38,00	0,00	1,40
Компот из изюма		200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,72	0,03	0,00	0,00	14,00	7,00	22,00	0,50
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		955	24,39	70,06	82,13	986,68	0,72	0,07	44,50	0,78	225,82	134,15	74,20	7,19
Всего		1495	35,98	78,88	173,50	1493,01	0,72	0,18	47,01	1,42	447,22	188,31	123,20	8,46

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Четвертый день (четверг)

Завтрак

Бутерброд с маслом		100	8,96	17,50	26,85	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	0,00	0,20
Каша жидкая молочная овсяная		200	6,80	7,50	24,70	192,60	29,10	0,31	0,61	0,00	146,00	46,00	188,00	1,20
Чай с сахаром и лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,00	14,20	2,00	0,00	0,40
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
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	0,30	2,20
Итого		640	19,30	25,74	95,99	641,60	29,10	0,38	13,41	0,64	189,20	64,60	214,30	4,44

Обед

Винегрет овощной		60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,00	0,00	6,15	0,00	13,92	12,45	0,00	0,51
Суп картофельный с рыбой		250	7,85	3,83	23,15	143,50	0,00	0,00	12,13	0,00	99,50	57,00	0,00	1,58
Биточки куриные		120	19,61	10,02	9,47	213,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,88	19,61	0,00	1,76
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Каша рисовая рассыпчатая		200	4,90	8,10	39,00	305,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	35,00	0,00	0,70
Компот из свежих плодов		200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,40	0,80
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		935	37,08	37,53	103,36	1072,38	0,00	0,06	19,70	0,78	204,21	143,16	54,60	7,86
Всего		1575	56,38	63,27	199,35	1713,98	29,10	0,44	33,11	1,42	393,41	207,76	267,90	12,27

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

Пятый день (пятница)

Завтрак

Бутерброд с джемом или повидлом		100	2,00	7,16	36,60	228,00	0,00	0,08	0,48	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00	0,69
Каша жидкая молочная пшеничная		200	8,30	10,10	37,60	274,90	41,60	0,32	0,54	0,00	143,00	49,00	186,00	1,32	
Чай с молоком		200	3,74	4,19	24,10	148,00	0,00	0,00	1,74	0,00	159,01	20,40	0,00	0,54	
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	
Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,05	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30	
Итого		640	17,48	22,09	128,04	793,90	41,60	0,49	7,76	0,84	339,51	87,00	228,00	5,29	

Обед

Салат из квашеной капусты		100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,00	0,00	25,00	0,00	41,60	14,20	0,00	0,58
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,00	0,00	8,25	0,00	24,60	27,00	0,00	1,09
Рыба припущенная в молоке (Горбуша)		100	11,66	6,66	2,55	117,0	8,02	0,18	1,00	0,00	61,11	40,00	180,00	0,65
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,00	0,00	0,02	0,00	11,60	10,80	0,00	1,04
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	11,00	1,00	53,24	0,30
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		955	27,27	27,06	85,45	802,28	8,04	0,24	35,69	0,78	189,22	112,10	285,44	6,17
Всего		1595	44,75	49,15	213,49	1596,18	49,64	0,73	43,45	1,62	528,73	199,10	513,44	11,46

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P

Шестой день (суббота)

Завтрак

Каша жидкая молочная кукурузная		200	5,80	5,80	33,00	207,90	34,60	0,21	0,52	0,00	117,00	23,00	118,00	1,08
Какао с молоком		200	4,60	4,30	25,00	144,00	0,00	0,00	1,30	0,00	124,00	27,00	0,00	0,80
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
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,07	0,60	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Итого		540	14,34	10,64	85,84	490,90	34,60	0,32	1,42	0,64	283,00	68,60	1,67	2,62

Обед

Огурец соленый		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,00	23,05	14,03	0,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,68	5,78	0,99	148,06	0,00	0,00	20,50	0,00	83,60	9,12	0,00	1,11
Голубцы ленивые		100	8,40	7,60	6,40	128,40	9,18	0,10	11,00	0,00	32,00	19,00	92,00	1,35
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Каша рисовая рассыпчатая		200	4,90	8,10	39,00	305,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	35,00	0,00	0,70
Компот из кураги		200	1,04	0,00	30,96	127,00	0,00	0,00	0,80	0,00	32,60	21,00	0,00	0,70
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		955	21,52	33,25	83,33	965,95	9,21	0,17	38,73	0,78	217,16	1117,25	144,20	6,97
Всего		1495	35,86	43,89	169,17	1456,85	43,81	0,49	40,15	1,42	500,16	185,85	311,20	9,59

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

Седьмой день (понедельник)

Завтрак

Бутерброд с маслом		100	8,96	17,50	26,85	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	0,00	0,20
Каша жидкая молочная пшеничная		200	6,80	5,80	32,10	208,30	26,70	0,12	0,52	0,00	124,00	33,00	176,00	1,78		
Кисель из концентрата плод. или ягодного.		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
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		
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	0,30	2,20		
Итого		640	20,06	24,04	117,19	718,30	26,70	0,19	10,52	0,64	154,00	49,60	202,30	4,72		

Обед

Огурец в нарезке		60	0,50	0,10	1,50	8,50	6,00	0,04	6,00	0,00	14,00	8,40	25,00	0,36
Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	1,90	2,25	17,00	108,00	0,00	0,00	8,67	0,00	49,00	25,50	0,00	0,93
Котлета		100	13,10	15,00	14,30	239,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	26,00	0,00	2,80
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,00	0,00	0,02	0,00	11,60	10,80	0,00	1,04
Компот из изюма		200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,72	0,03	0,00	0,00	14,00	7,00	22,00	0,50
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		915	27,14	29,12	94,30	868,63	6,72	0,11	16,11	0,78	172,91	96,80	99,20	8,14
Всего		1555	47,20	53,16	211,49	1586,93	33,42	0,30	26,63	1,42	326,91	146,40	301,50	12,84

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

Восьмой день (вторник)

Завтрак

Бутерброд с сыром		100	8,33	10,10	25,60	205,00	0,00	0,00	0,10	0,00	181,7	10,00	0,00	0,30
Каша «Дружба»		200	8,91	9,30	35,06	228,20	0,00	0,00	1,32	0,00	126,60	30,60	0,00	0,56
Чай с сахаром и лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,00	14,20	2,00	0,00	0,40
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
Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,05	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого		640	20,78	20,04	105,60	637,20	0,00	0,09	9,22	0,84	349,50	60,20	42,00	4,00

Обед

Помидор в нарезке		60	0,70	0,10	2,30	12,80	79,80	0,06	15,00	0,00	8,40	12,00	16,00	0,54
Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	3,00	11,65	85,00	0,00	0,00	10,30	0,00	32,40	26,25	0,00	1,20
Котлеты из птицы припущенные		100	11,89	9,20	8,97	150,00	0,00	0,00	0,85	0,00	67,14	18,57	0,00	1,14
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Каша гречневая рассыпчатая		200	9,23	10,50	44,45	317,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	180,40	0,00	6,06
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	11,00	1,00	53,24	0,30
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		915	27,42	34,47	86,75	868,93	79,82	0,12	27,57	0,78	193,25	257,32	121,44	11,75
Всего		1555	48,20	54,51	192,35	1506,13	79,82	0,21	36,79	1,60	542,75	317,52	163,44	15,75

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Девятый день (среда)

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая		200	6,25	8,28	34,83	271,00	0,00	0,00	1,91	0,00	178,40	35,56	0,00	0,43
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	11,00	1,00	53,24	0,30
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
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,07	0,60	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Итого		540	10,29	8,82	77,37	470,00	0,02	0,13	2,51	0,64	231,40	55,16	102,24	1,47

Обед

Салат из капусты белокочанной		100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,00	0,00	25,60	0,00	75,00	21,00	0,00	0,80
Рассольник ленинградский		250	2,05	25,00	16,25	121,75	0,00	0,00	7,67	0,00	15,50	26,25	0,00	0,93
Тефтели		100	11,94	14,39	12,00	225,00	0,00	0,00	3,01	0,00	15,01	22,80	0,00	1,05
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,00
Картофельное пюре		200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,00	0,00	6,80	0,00	67,00	38,00	0,00	1,40
Напиток из шиповника		200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	0,00	70,00	0,00	12,00	3,00	0,00	1,50
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		955	24,69	70,26	86,53	1007,88	0,00	0,04	114,5	0,78	223,82	130,15	52,20	7,92
Всего		1495	34,98	79,08	163,90	1452,21	0,02	0,17	117,0	1,42	455,22	66,56	154,44	9,39

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Бутерброд с джемом или повидлом		100	2,00	7,16	36,60	228,00	0,00	0,08	0,48	0,00	10,50	0,00	0,00	0,69
Каша жидкая молочная овсяная		200	6,80	7,50	24,70	192,60	29,10	0,31	0,61	0,00	146,00	46,00	188,00	1,20
Чай с сахаром и лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,00	14,20	2,00	0,00	0,40
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
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	0,30	2,20
Итого		640	12,34	15,40	105,74	624,60	29,10	0,46	13,89	0,64	19,47	62,60	214,30	4,93

Десятый день (четверг)

Завтрак

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,20	10,10	9,50	124,00	0,00	0,00	14,10	0,00	17,00	16,00	0,00	0,70
Суп картофельный с рыбой		250	7,85	3,83	23,15	143,50	0,00	0,00	12,13	0,00	99,50	57,00	0,00	1,58
Биточки куриные		120	19,61	10,02	9,47	213,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,88	19,61	0,00	1,76
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Каша рисовая рассыпчатая		200	4,90	8,10	39,00	305,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	35,00	0,00	0,70
Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	0,00	28,00	7,00	0,00	1,50
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		975	37,76	43,72	112,50	1139,63	0,00	0,04	28,15	0,78	223,29	153,71	52,20	8,75
Всего		1615	50,10	59,12	218,24	1764,23	29,10	0,50	42,04	1,42	242,76	216,31	266,50	13,68

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Одиннадцатый день (пятница)

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная		200	8,30	10,10	37,60	274,90	41,60	0,32	0,54	0,00	143,00	49,00	186,00	1,32
Чай с молоком		200	3,74	4,19	22,11	140,00	0,00	0,00	1,74	0,00	158,95	20,40	0,00	0,54
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
Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,05	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого		540	15,48	14,93	89,45	557,90	41,60	0,41	7,28	0,84	328,95	87,00	228,00	4,60

Обед

Салат из квашеной капусты		100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,00	0,00	25,00	0,00	41,60	14,20	0,00	0,58
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,00	0,00	8,25	0,00	24,60	27,00	0,00	1,09
Рыба припущенная в молоке (Горбуша)		100	11,66	6,66	2,55	117,00	8,02	0,18	1,00	0,00	61,11	40,00	180,00	0,65
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,70	0,00	0,27
Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,00	0,00	0,02	0,00	11,60	10,80	0,00	1,04
Компот из свежих плодов		200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,40	0,80
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		955	27,37	27,26	92,75	852,28	8,02	0,24	35,69	0,78	190,22	111,10	234,60	6,67
Всего		1495	42,85	42,19	182,20	1410,18	49,62	0,65	42,97	1,62	519,17	198,10	462,60	11,27

Наименование блюда	Номер по ТК	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg

Двенадцатый день (суббота)

Завтрак

Каша жидкая молочная кукурузная		200	5,80	5,80	33,00	207,90	34,60	0,21	0,52	0,00	117,00	23,00	118,00	1,08
Кофейный напиток с молоком		200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,00	0,00	2,34	0,00	219,10	33,70	0,00	0,60
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	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,07	0,60	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Итого		540	15,27	12,40	85,17	520,90	34,60	0,32	3,46	0,64	378,10	75,30	167,00	2,42

Обед

Салат витаминный		100	1,10	2,80	12,42	118,00	0,00	0,00	15,40	0,00	30,00	18,00	0,00	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,68	5,78	0,99	148,06	0,00	0,00	20,50	0,00	83,60	9,12	0,00	1,11
Голубцы ленивые		100	8,40	7,60	6,40	128,40	9,18	0,10	11,00	0,00	32,00	19,00	92,00	1,35
Соус сметанный с томатом		45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	0,00	1,42	0,00	24,91	7,7	0,00	0,27
Каша рисовая рассыпчатая		200	4,90	8,10	39,00	305,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	35,00	0,00	0,70
Компот из кураги		200	1,04	0,00	30,96	127,00	0,00	0,00	0,80	0,00	32,60	21,00	0,00	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		955	21,82	35,95	94,15	1071,59	9,18	0,14	49,12	0,78	224,11	121,22	144,20	7,27
Всего		1495	37,09	48,35	179,32	1592,49	43,78	0,46	52,58	1,42	602,21	196,52	311,20	9,69

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

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания