

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



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

Двенадцатидневное меню рационов питания для учащихся  
Возрастная категория: 7-11 лет

(осенне-зимний вариант)

д. Булдеево

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		60	1,20	4,30	22,00	137,00	0,00	0,08	0,48	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00	0,69
Каша жидкая молочная пшеничная		200	6,80	5,80	32,10	208,3	26,7	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		600	11,54	10,84	98,54	549,30	26,7	0,27	13,80	0,64	172,7	49,6	202,3	5,51	

Обед

Салат витаминный		80	0,88	2,24	8,12	94,40	0,01	0,00	12,32	0,30	23,00	14,40	19,86	0,72
Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	1,70	1,80	12,00	86,40	0,00	0,19	6,94	0,21	39,20	20,40	70,00	0,74
Котлета		90	10,5	13,0	11,44	196,2	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	20,8	0,00	2,24
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		150	5,66	0,68	29,04	147,90	0,00	0,00	0,015	0,00	8,70	8,10	0,00	0,78
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		825	23,14	29,69	87,78	866,03	0,01	0,23	90,695	1,29	158,21	85,8	142,06	8,49
Всего		1425	34,68	40,53	186,32	1415,33	26,71	0,50	104,495	1,93	330,91	135,4	344,36	14,0

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		60	5,00	6,10	15,40	123,00	0,00	0,00	0,10	0,00	181,7	10,00	0,00	0,30
Каша «Дружба»		200	8,91	9,3	35,06	228,20	0,00	0,00	1,32	0,00	126,60	30,6	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		600	17,45	16,04	95,20	554,20	0,02	0,11	6,42	0,84	346,3	59,2	95,24	4,33

Обед

Салат из свеклы отварной		80	1,30	3,60	6,72	71,20	0,01	0,01	4,56	1,18	50,40	15,2	17,99	1,04
Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	2,40	8,52	68,00	0,09	0,03	8,24	0,17	25,92	21,00	43,00	0,96
Котлеты из птицы припущенные		90	9,51	7,96	7,176	120,00	0,00	0,00	0,68	0,00	53,71	14,85	0,00	0,91
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		150	6,92	7,85	33,34	253,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	135,3	0,00	4,55
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	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		825	23,37	33,48	87,14	866,33	0,10	0,08	15,40	2,13	223,59	212,45	113,19	11,47
Всего		1425	38,59	46,11	173,57	1324,98	0,12	0,19	21,49	2,97	538,24	264,0	28,43	15,66

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

Третий день (среда)

Завтрак

Каша жидкая молочная рисовая		200	6,25	8,28	34,83	271,00	0,00	0,00	1,91	0,00	178,4	35,56	0,00	0,43
Кисель из концентрата плод. или ягодного.		200	1,4	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	532,00	0,00	0,11	2,51	0,64	221,4	54,16	49,00	1,27

Обед

Салат из капусты белокочанной		80	1,68	8,08	7,44	108,8	0,00	0,00	20,48	0,00	60,00	16,80	0,00	0,64
Рассольник ленинградский		200	1,64	5,00	13,00	97,40	0,00	0,00	6,14	0,00	12,40	21,00	0,00	0,74
Тефтели		90	9,55	11,51	9,60	180,00	0,00	0,00	2,41	0,00	12,01	18,24	0,00	0,84
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		150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,00	0,00	5,10	0,00	50,25	28,50	0,00	1,05
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		825	20,12	42,96	69,17	844,13	0,72	0,07	35,55	0,78	187,97	110,64	74,00	6,28
Всего		1365	31,71	51,78	160,54	1376,13	0,72	0,18	38,06	1,42	409,37	166,80	123,00	7,55

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

Четвергый день (четверг)

Завтрак

Бутерброд с маслом		60	5,38	10,50	16,11	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	0,00	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	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	0,00	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	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	0,30	2,20
Итого		600	15,72	18,74	85,25	543,60	29,10	0,38	13,41	0,64	189,20	64,60	214,30	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	0,00	0,51
Суп картофельный с рыбой		200	6,28	3,06	18,52	114,8	0,00	0,00	9,70	0,00	79,60	45,60	0,00	0,00	1,26
Биточки куриные		90	13,07	6,68	6,31	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,92	13,07	0,00	0,00	1,17
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	0,27
Каша рисовая рассыпчатая		150	3,70	6,10	29,00	229,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	26,00	0,00	0,00	0,50
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	0,00	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	52,20	2,24
Итого		805	27,77	31,42	85,57	896,81	0,00	0,06	17,27	0,78	171,75	116,22	54,60	54,60	6,75
Всего		1405	43,49	50,16	170,82	1440,41	29,10	0,44	30,68	1,42	360,95	180,82	268,90	268,90	11,19

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		60	1,20	4,30	22,00	137,00	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	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		600	16,68	19,23	111,45	694,90	41,60	0,49	77,60	0,84	339,45	87,00	228,00	5,29	

Обед

Салат из квашеной капусты		80	1,26	3,99	6,13	66,56	0,00	0,00	20,00	0,00	33,28	11,36	0,00	0,46
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,00	0,00	6,60	0,00	19,68	21,60	0,00	0,87
Рыба припущенная в молоке (Горбуша)		90	10,50	6,00	2,30	105,30	7,22	0,16	0,90	0,00	55,00	36,00	162,00	0,59
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		150	5,66	0,68	29,04	147,90	0,00	0,00	0,015	0,00	8,70	8,10	0,00	0,78
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		825	23,37	24,61	70,56	707,69	7,24	0,22	28,935	0,78	166,97	97,16	231,44	5,51
Всего		1425	40,05	43,84	182,01	1402,59	48,84	0,71	106,535	1,62	506,42	184,16	459,44	10,80

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

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	85,54	490,90	34,60	0,32	2,42	0,64	280,60	68,60	167,00	2,62

Обед

Огурец соленый		60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,09	0,17	1,18	0,00	168,00	112,02	0,00	2,09
Щи из свежее капусты с картофелем		200	2,23	4,82	0,83	126,38	0,00	0,00	14,08	0,00	69,67	4,60	0,00	0,53
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		150	3,70	6,10	29,00	229,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	26,00	0,00	0,50
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		815	19,55	30,25	72,53	862,91	9,27	0,31	28,48	0,78	346,58	201,72	144,20	7,68
Всего		1355	33,89	40,89	158,07	1353,81	43,87	0,63	30,90	1,42	627,18	270,32	311,20	10,30

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

Седьмой день (понедельник)

Завтрак

Бульброд с маслом		60	5,38	10,50	16,11	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	5,00	0,00	0,00	0,20
Каша жидкая молочная пшеничная		200	6,80	5,80	32,10	208,3	26,7	0,12	0,52	0,00	0,00	33,00	124,00	0,00	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	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	0,00	5,60	8,00	0,00	26,00	0,44
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,20	0,00	9,00	16,00	0,30	0,30	2,20
Итого		600	17,02	17,04	106,45	620,30	26,70	0,19	10,52	0,64	154,00	49,60	202,30	0,30	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	0,00	8,40	14,00	0,00	25,00	0,36
Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	1,70	1,80	12,00	86,40	0,00	0,19	6,94	0,21	39,20	20,40	70,00	0,00	70,00	0,74
Котлета		90	10,5	13,0	11,44	196,2	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	20,80	0,00	0,00	2,24	
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	0,27	
Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	147,90	0,00	0,00	0,015	0,00	8,70	8,10	0,00	0,00	0,78	
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	0,00	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	0,00	2,24	
Итого		805	22,46	27,35	76,76	758,93	6,72	0,30	14,375	0,99	151,21	83,80	169,20	0,99	169,20	7,13
Всего		1405	39,48	44,39	183,21	1379,23	33,42	0,49	24,892	1,63	305,21	133,40	171,50	1,63	171,50	11,82



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

Восьмой день (вторник)

Завтрак														
Бутерброд с сыром		60	5,00	6,10	15,40	123,00	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	30,6	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		600	17,45	16,04	95,40	555,2	0,00	0,09	9,22	0,84	349,5	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		200	1,44	2,40	8,52	68,00	0,09	0,03	8,24	0,17	25,92	21,00	43,00	0,96
Котлеты из птицы припущенные		90	9,51	7,96	7,176	120,00	0,00	0,00	0,68	0,00	53,71	14,85	0,00	0,91
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		150	6,92	7,85	33,34	253,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	135,3	0,00	4,55
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		805	22,37	29,98	70,716	757,93	79,82	0,15	25,34	0,95	164,59	203,25	164,44	9,77
Всего		1405	39,82	46,02	166,116	1313,13	79,82	0,24	34,56	1,79	514,09	263,45	206,44	13,77

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

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	80	1,68	8,08	7,44	108,8	0,00	0,00	20,48	0,00	60,00	16,80	0,00	0,64
Рассольник ленинградский	200	1,64	5,00	13,00	97,40	0,00	0,00	6,14	0,00	12,40	21,00	0,00	0,74
Тефтели	90	9,55	11,51	9,60	180,00	0,00	0,00	2,41	0,00	12,01	18,24	0,00	0,84
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	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,00	0,00	5,10	0,00	50,25	28,50	0,00	1,05
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	825	20,42	43,16	73,57	865,33	0,00	0,04	105,5	0,78	185,97	106,64	52,20	7,28
Всего	1365	30,71	51,98	150,94	1335,33	0,02	0,17	108,0	1,42	417,37	161,80	154,44	8,75

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
<b>Десятый день (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с джемом или повидлом		60	1,20	4,30	22,00	137,00	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		600	11,54	12,54	91,14	533,60	29,10	0,46	13,89	0,64	194,70	62,60	214,30	4,93

<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов		80	0,96	8,08	7,60	99,20	0,00	0,00	11,30	0,00	13,60	12,80	0,00	0,56
Суп картофельный с рыбой		200	6,28	3,06	18,52	114,80	0,00	0,00	9,70	0,00	79,60	45,60	0,00	1,26
Биточки куриные		90	13,07	6,68	6,31	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,92	13,07	0,00	1,17
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		150	3,70	6,10	29,00	229,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	26,00	0,00	0,50
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		825	28,21	35,59	92,81	939,13	0,00	0,04	22,92	0,78	187,43	123,57	52,20	9,50
Всего		1425	39,75	48,13	183,95	1472,73	29,10	0,50	36,81	1,42	382,13	186,17	266,50	14,43

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

Однадцатый день (пятница)

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеница		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		80	1,26	3,99	6,13	66,56	0,00	0,00	20,00	0,00	33,28	11,36	0,00	0,46
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,00	0,00	6,60	0,00	19,68	21,60	53,32	0,87
Рыба, припущенная в молоке (Горбуша)		90	10,50	6,00	2,30	105,30	7,22	0,16	0,90	0,00	55,00	36,00	162,00	0,59
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		150	5,66	0,68	29,04	147,90	0,00	0,00	0,015	0,00	8,70	8,10	0,00	0,78
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		825	23,47	24,81	77,86	757,69	7,22	0,22	28,935	0,78	167,97	96,16	269,92	6,01
Всего		1365	38,95	39,74	167,31	1315,39	48,82	0,63	36,95	1,62	496,92	183,16	497,92	10,61

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

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	96,00	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	15,27	12,40	85,13	520,90	34,60	0,32	3,46	0,64	378,10	75,30	167,00	2,42

Обед

Салат витаминный		80	0,88	2,24	8,12	94,40	0,01	0,00	12,32	0,30	23,00	14,40	19,86	0,72
Щи из свежей капусты с картофелем		200	2,23	4,82	0,83	126,38	0,00	0,00	14,08	0,00	69,67	4,60	0,00	0,53
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		150	3,70	6,10	29,00	229,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	26,00	0,00	0,50
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		835	19,95	32,43	79,69	949,31	9,19	0,14	39,62	1,08	201,58	104,10	104,06	5,31
Всего		1375	35,22	44,83	164,82	1470,21	43,79	0,46	43,08	1,72	579,68	179,40	331,06	7,73

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

\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания