

СОГЛАСОВАНО:  
Директор школы № 3

Степанова Н.И.  
2023 г.

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Кулинар-плюс"  
Бенда Л.М.  
25 августа 2023 г.



Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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	54,20	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>20,60</b>	<b>13,56</b>	<b>70,72</b>	<b>596</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,43</b>	<b>1,32</b>	<b>241,13</b>	<b>210,16</b>	<b>246,32</b>	<b>6,55</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46**	100	0,12	5,1	11,16	90	0,00	0,03	16,87	2,30	33,49	16,00	29,35	0,98
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	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	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>28,55</b>	<b>36,57</b>	<b>110,63</b>	<b>907</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>40,89</b>	<b>6,01</b>	<b>125,79</b>	<b>83,97</b>	<b>312,25</b>	<b>5,32</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>56,40</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>
<b>всего</b>			<b>54,35</b>	<b>58,91</b>	<b>237,75</b>	<b>1819</b>	<b>0,35</b>	<b>0,89</b>	<b>125,32</b>	<b>8,25</b>	<b>411,79</b>	<b>322,22</b>	<b>618,49</b>	<b>12,76</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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	8,9	8,2	38	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>17,34</b>	<b>16,70</b>	<b>79,70</b>	<b>727</b>	<b>0,13</b>	<b>1,18</b>	<b>9,33</b>	<b>1,38</b>	<b>253,02</b>	<b>77,72</b>	<b>122,62</b>	<b>2,37</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
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
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	48	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>26,38</b>	<b>29,02</b>	<b>82,33</b>	<b>780</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>1,19</b>	<b>199,59</b>	<b>76,16</b>	<b>182,86</b>	<b>3,02</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	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	11,09	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	29,18	185	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	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>22,17</b>	<b>23,62</b>	<b>83,32</b>	<b>823</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>46,69</b>	<b>9,83</b>	<b>206,04</b>	<b>116,69</b>	<b>398,80</b>	<b>7,14</b>
<b>полдник</b>														
Вафли		20	2,38	9,68	18,64	180	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
<b>итого:</b>			<b>4,08</b>	<b>9,77</b>	<b>65,37</b>	<b>376</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>23,20</b>	<b>0,44</b>	<b>21,96</b>	<b>44,86</b>	<b>58,19</b>	<b>1,36</b>
<b>всего</b>			<b>52,63</b>	<b>62,41</b>	<b>231,02</b>	<b>1979</b>	<b>1,20</b>	<b>0,72</b>	<b>72,11</b>	<b>11,46</b>	<b>427,59</b>	<b>237,71</b>	<b>639,89</b>	<b>11,52</b>
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
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	54,20	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>20,60</b>	<b>13,56</b>	<b>70,72</b>	<b>596</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>4,56</b>	<b>0,68</b>	<b>256,40</b>	<b>253,09</b>	<b>260,83</b>	<b>5,92</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	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	20,8	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
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>22,17</b>	<b>30,97</b>	<b>76,12</b>	<b>904</b>	<b>0,29</b>	<b>20,50</b>	<b>16,30</b>	<b>4,17</b>	<b>165,29</b>	<b>468,28</b>	<b>176,95</b>	<b>10,91</b>
<b>полдник</b>														
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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
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	
<b>итого:</b>			<b>4,26</b>	<b>2,06</b>	<b>58,16</b>	<b>378</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,00</b>	<b>0,73</b>	<b>157,75</b>	<b>31,00</b>	<b>216,74</b>	<b>1,97</b>	
<b>всего</b>			<b>47,03</b>	<b>46,59</b>	<b>205,00</b>	<b>1878</b>	<b>0,50</b>	<b>20,97</b>	<b>21,86</b>	<b>5,58</b>	<b>579,43</b>	<b>752,38</b>	<b>654,53</b>	<b>18,81</b>	
<b>Шестой день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	32,10	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>19,46</b>	<b>22,80</b>	<b>73,80</b>	<b>766</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>	<b>9,28</b>	<b>1,09</b>	<b>244,01</b>	<b>107,27</b>	<b>201,60</b>	<b>3,17</b>	
<b>обед</b>															
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 рубленые с соусом	451*	100	13,40	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	4,58	7,33	26,33	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	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>27,29</b>	<b>29,99</b>	<b>89,80</b>	<b>976</b>	<b>1,68</b>	<b>0,33</b>	<b>30,61</b>	<b>9,98</b>	<b>143,50</b>	<b>109,85</b>	<b>314,13</b>	<b>6,29</b>	
<b>полдник</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>6,69</b>	<b>5,42</b>	<b>73,41</b>	<b>419</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>96,22</b>	<b>1,54</b>	<b>84,10</b>	<b>34,83</b>	<b>96,58</b>	<b>2,71</b>	
<b>всего</b>			<b>53,44</b>	<b>58,21</b>	<b>237,01</b>	<b>2161</b>	<b>1,92</b>	<b>1,80</b>	<b>136,11</b>	<b>12,61</b>	<b>471,61</b>	<b>251,95</b>	<b>612,31</b>	<b>12,17</b>	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	43,60	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>17,77</b>	<b>21,96</b>	<b>67,91</b>	<b>598</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>1,82</b>	<b>1,02</b>	<b>263,51</b>	<b>219,41</b>	<b>171,54</b>	<b>4,98</b>	
<b>обед</b>															
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57	
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	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	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	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>29,52</b>	<b>38,51</b>	<b>103,25</b>	<b>891</b>	<b>0,25</b>	<b>0,73</b>	<b>33,12</b>	<b>8,99</b>	<b>128,43</b>	<b>92,11</b>	<b>365,86</b>	<b>6,98</b>	
<b>полдник</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>5,70</b>	<b>5,30</b>	<b>62,80</b>	<b>329</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>	
<b>всего</b>			<b>52,99</b>	<b>69,77</b>	<b>233,96</b>	<b>1818</b>	<b>9,39</b>	<b>1,14</b>	<b>114,95</b>	<b>11,24</b>	<b>444,34</b>	<b>348,62</b>	<b>607,10</b>	<b>13,30</b>	
<b>Восьмой день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>24,41</b>	<b>23,92</b>	<b>67,93</b>	<b>666</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>2,22</b>	<b>0,74</b>	<b>182,94</b>	<b>61,31</b>	<b>190,66</b>	<b>2,48</b>	
<b>обед</b>															
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,8	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5	
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	16,45	17,04	30,12	279	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	31,9	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>25,93</b>	<b>29,46</b>	<b>99,93</b>	<b>816</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>17,60</b>	<b>4,46</b>	<b>157,71</b>	<b>86,76</b>	<b>282,30</b>	<b>6,28</b>	
<b>полдник</b>															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	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	
<b>итого:</b>			<b>8,86</b>	<b>7,74</b>	<b>72,30</b>	<b>392</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,86</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,10</b>	
<b>всего</b>			<b>59,20</b>	<b>61,12</b>	<b>240,16</b>	<b>1874</b>	<b>0,28</b>	<b>0,79</b>	<b>36,45</b>	<b>5,55</b>	<b>410,51</b>	<b>171,00</b>	<b>589,70</b>	<b>11,86</b>	
<b>Девятый день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	7,3	8,03	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	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>17,40</b>	<b>13,29</b>	<b>39,02</b>	<b>574</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>4,43</b>	<b>0,79</b>	<b>189,11</b>	<b>230,16</b>	<b>239,53</b>	<b>4,97</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	6,13	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	3,90	14,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Шарку из филе кур	ТТК	200	13,40	14,70	11,40	355,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81	
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128	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	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>20,24</b>	<b>25,33</b>	<b>64,48</b>	<b>821,00</b>	<b>1,10</b>	<b>20,42</b>	<b>38,04</b>	<b>6,79</b>	<b>136,08</b>	<b>468,25</b>	<b>222,07</b>	<b>10,34</b>	
<b>полдник</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>4,12</b>	<b>8,20</b>	<b>61,89</b>	<b>335,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,10</b>	<b>0,77</b>	<b>160,46</b>	<b>29,46</b>	<b>213,56</b>	<b>1,24</b>	
<b>всего</b>			<b>41,76</b>	<b>46,82</b>	<b>165,39</b>	<b>1730,00</b>	<b>1,32</b>	<b>20,73</b>	<b>56,57</b>	<b>8,35</b>	<b>485,65</b>	<b>727,87</b>	<b>675,16</b>	<b>16,55</b>	
<b>Десятый день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	43,20	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>18,04</b>	<b>14,85</b>	<b>83,56</b>	<b>692</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>10,06</b>	<b>1,08</b>	<b>266,60</b>	<b>79,25</b>	<b>264,29</b>	<b>3,21</b>	
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	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	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	11,09	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	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>31,27</b>	<b>36,33</b>	<b>87,80</b>	<b>960</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>47,72</b>	<b>7,73</b>	<b>161,00</b>	<b>253,40</b>	<b>582,95</b>	<b>11,17</b>	
<b>полдник</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>4,72</b>	<b>6,78</b>	<b>63,45</b>	<b>333</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>90,75</b>	<b>1,27</b>	<b>80,27</b>	<b>51,09</b>	<b>89,17</b>	<b>1,55</b>	
<b>всего</b>			<b>54,03</b>	<b>57,96</b>	<b>234,81</b>	<b>1985</b>	<b>0,34</b>	<b>1,05</b>	<b>148,53</b>	<b>10,08</b>	<b>507,87</b>	<b>383,74</b>	<b>936,41</b>	<b>15,93</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	48	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>26,24</b>	<b>29,05</b>	<b>74,81</b>	<b>742</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,28</b>	<b>1,14</b>	<b>198,71</b>	<b>76,58</b>	<b>183,89</b>	<b>3,31</b>	
<b>обед</b>															
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	0,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>28,85</b>	<b>29,81</b>	<b>94,27</b>	<b>1005</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>21,48</b>	<b>9,65</b>	<b>110,48</b>	<b>118,46</b>	<b>351,25</b>	<b>7,77</b>	
<b>полдник</b>															
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	
<b>итого:</b>			<b>4,50</b>	<b>3,20</b>	<b>53,60</b>	<b>268</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>83,70</b>	<b>1,14</b>	<b>48,40</b>	<b>29,20</b>	<b>61,20</b>	<b>1,60</b>	
<b>всего:</b>			<b>59,59</b>	<b>62,06</b>	<b>222,68</b>	<b>2015</b>	<b>0,39</b>	<b>0,83</b>	<b>106,46</b>	<b>11,93</b>	<b>357,59</b>	<b>224,24</b>	<b>596,34</b>	<b>12,68</b>	
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	39,10	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	1,00	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>21,50</b>	<b>23,92</b>	<b>70,93</b>	<b>718</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>2,57</b>	<b>0,74</b>	<b>236,14</b>	<b>246,25</b>	<b>241,81</b>	<b>5,45</b>	
<b>обед</b>															
Салат овощной с яблоками	56**	100	1,16	0,20	7,20	35	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	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	16,45	17,04	30,12	201	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	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
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	
<b>итого:</b>			<b>28,77</b>	<b>32,60</b>	<b>105,00</b>	<b>775</b>	<b>0,94</b>	<b>0,36</b>	<b>30,94</b>	<b>8,60</b>	<b>216,97</b>	<b>103,68</b>	<b>334,65</b>	<b>7,17</b>	
<b>полдник</b>															

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	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
<b>итого:</b>			<b>9,96</b>	<b>7,44</b>	<b>83,50</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>20,13</b>	<b>0,55</b>	<b>61,86</b>	<b>55,93</b>	<b>133,74</b>	<b>1,50</b>
<b>всего</b>			<b>60,23</b>	<b>63,96</b>	<b>259,43</b>	<b>1889</b>	<b>1,15</b>	<b>0,91</b>	<b>53,64</b>	<b>9,89</b>	<b>514,97</b>	<b>405,86</b>	<b>710,20</b>	<b>14,12</b>

При составлении меню использовались:

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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

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

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.