



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 "Г. Алатыря ЧР  
 И. И. Платонова  
 2021 г.

Утверждено:  
 Индивидуальный предприниматель  
 В. В. Басовская  
 "01" "Июль"  
 2021 г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное двенадцатипильтное меню  
 для обучающихся общеобразовательных учреждений города Алатыря

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (г/п)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe												
<b>Первый день (понедельник)</b>																										
<b>завтрак</b>																										
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02									
Каша молоч., пшеница с маслом	302*	180,5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	2,09	2,09	2,09									
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	0,91	0,91	0,91									
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	2,6	0,44	0,44	0,44	0,44									
<b>Итого:</b>			<b>21,79</b>	<b>17,79</b>	<b>55,77</b>	<b>492</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>4,08</b>	<b>1,21</b>	<b>185,33</b>	<b>23,8</b>	<b>187,72</b>	<b>3,46</b>	<b>3,46</b>	<b>3,46</b>	<b>3,46</b>									
<b>обед</b>																										
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	0,45	0,45	0,45									
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	1,67	1,67	1,67									
Пшеница тушеная в смет. соусе	493*	50,50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1	1,1	1,1	1,1									
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	0,82	0,82	0,82									
Чай с фруктовыми соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,15	3,98	7,21	0,58	0,58	0,58	0,58									
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,078	14,4	11,4	52,2	2,24	2,24	2,24	2,24									
<b>Итого:</b>			<b>27,95</b>	<b>28,71</b>	<b>87</b>	<b>782</b>	<b>0,28</b>	<b>12,99</b>	<b>11,25</b>	<b>3,428</b>	<b>93,3</b>	<b>82,08</b>	<b>324,68</b>	<b>6,86</b>	<b>6,86</b>	<b>6,86</b>	<b>6,86</b>									
<b>полдник</b>																										
Вагрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	0,92	0,92	0,92									
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	0,6	0,6	0,6									
<b>Итого:</b>			<b>6,02</b>	<b>2,58</b>	<b>54,48</b>	<b>355</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>80,05</b>	<b>0,55</b>	<b>51,11</b>	<b>32,04</b>	<b>75,14</b>	<b>1,52</b>	<b>1,52</b>	<b>1,52</b>	<b>1,52</b>									
<b>Итого:</b>			<b>55,76</b>	<b>49,08</b>	<b>197,25</b>	<b>1629</b>	<b>0,55</b>	<b>13,33</b>	<b>95,38</b>	<b>5,188</b>	<b>329,74</b>	<b>157,92</b>	<b>587,54</b>	<b>11,84</b>	<b>11,84</b>	<b>11,84</b>	<b>11,84</b>									



Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3				
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51				
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	132	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
<b>Итого:</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>	<b>624</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>9,28</b>	<b>1,08</b>	<b>193,06</b>	<b>88,52</b>	<b>190,25</b>	<b>2,25</b>				
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	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	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81				
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77				
Пюре картофельное	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	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
<b>Итого:</b>			<b>23,05</b>	<b>20,06</b>	<b>77,41</b>	<b>713</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>106,09</b>	<b>406,6</b>	<b>6</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				
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				
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06				
<b>Итого:</b>			<b>9,08</b>	<b>7,54</b>	<b>61,19</b>	<b>349</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>29,33</b>	<b>0,28</b>	<b>81,06</b>	<b>22,45</b>	<b>119,46</b>	<b>1,03</b>				
<b>Всего</b>			<b>60,95</b>	<b>51,26</b>	<b>235,29</b>	<b>1686</b>	<b>0,36</b>	<b>1,69</b>	<b>94,36</b>	<b>5,23</b>	<b>428,47</b>	<b>217,06</b>	<b>716,31</b>	<b>9,28</b>				
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
<b>Четвертый день (четверг)</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02				
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86				
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
<b>Итого:</b>			<b>11,69</b>	<b>19,44</b>	<b>63,88</b>	<b>481</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>1,93</b>	<b>1,03</b>	<b>256,11</b>	<b>82,16</b>	<b>221,44</b>	<b>3,22</b>				

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (г/п)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
<b>Обед</b>																		
Бульбурод с повидлом	2*	40	1,2	4,3	2,2	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3				
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,81				
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
<b>Итого:</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>	<b>624</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>9,28</b>	<b>1,08</b>	<b>193,06</b>	<b>88,52</b>	<b>190,25</b>	<b>2,25</b>				
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35				
Расходник Ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	53,31	0,81				
Рыба припущенная с соусом	371*	80/50/30	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77				
Пюре картофельное	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	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	136	0	0,04	0	0,28	14,4	11,4	52,2	2,24				
<b>Итого:</b>			<b>23,05</b>	<b>20,06</b>	<b>77,41</b>	<b>713</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>106,09</b>	<b>406,6</b>	<b>6</b>				
<b>Итого:</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				
Паиток 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				
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06				
<b>Итого:</b>			<b>9,08</b>	<b>7,54</b>	<b>61,19</b>	<b>349</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>29,33</b>	<b>0,28</b>	<b>81,06</b>	<b>22,45</b>	<b>119,46</b>	<b>1,03</b>				
<b>ВСЕГО</b>			<b>60,95</b>	<b>51,26</b>	<b>235,29</b>	<b>1686</b>	<b>0,36</b>	<b>1,69</b>	<b>94,36</b>	<b>5,23</b>	<b>428,47</b>	<b>217,06</b>	<b>716,31</b>	<b>9,28</b>				
<b>Наименование блюда</b>																		
<b>Сень (четверг)</b>																		
Трап	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,5	1,86		
<b>Итого:</b>			<b>0,05</b>	<b>9,2</b>	<b>27</b>	<b>224</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,44</b>	<b>8</b>	<b>5,6</b>	<b>26</b>	<b>21,44</b>	<b>3,22</b>			
			<b>7</b>	<b>17,36</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,93</b>	<b>1,03</b>	<b>256,11</b>	<b>82,16</b>	<b>221,44</b>	<b>9,28</b>					



Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Компот из чернославя	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81		
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		
<b>Итого:</b>			<b>23,37</b>	<b>29,05</b>	<b>71,37</b>	<b>708,31</b>	<b>0,22</b>	<b>15,44</b>	<b>19,05</b>	<b>6,08</b>	<b>102,14</b>	<b>375,95</b>	<b>207,46</b>	<b>8,98</b>		
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72		
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>8,34</b>	<b>6,04</b>	<b>50,04</b>	<b>296</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>94,2</b>	<b>1,24</b>	<b>61,43</b>	<b>33,06</b>	<b>73,51</b>	<b>1,32</b>		
<b>Всего</b>			<b>55,42</b>	<b>52,53</b>	<b>184,54</b>	<b>1486,31</b>	<b>0,37</b>	<b>15,95</b>	<b>140,29</b>	<b>8,07</b>	<b>445,63</b>	<b>481,72</b>	<b>549,05</b>	<b>13,14</b>		

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Шестой день (суббота)</b>																
<b>завтрак</b>																
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02		
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52		
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44		
<b>Итого:</b>			<b>23,79</b>	<b>32,17</b>	<b>67,81</b>	<b>564</b>	<b>0,18</b>	<b>0,281</b>	<b>2,39</b>	<b>0,87</b>	<b>296,32</b>	<b>26,36</b>	<b>97,02</b>	<b>1,91</b>		
<b>обед</b>																
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46		
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53		
Биточки рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Капустя тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22		
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	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
<b>Итого:</b>			<b>18,87</b>	<b>29,71</b>	<b>69,82</b>	<b>711</b>	<b>1,7</b>	<b>0,78</b>	<b>97,29</b>	<b>8,5</b>	<b>194,32</b>	<b>99,12</b>	<b>260,4</b>	<b>5,63</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		
Апельсин свежий порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	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>7,14</b>	<b>5,52</b>	<b>77,46</b>	<b>439</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>96,22</b>	<b>1,54</b>	<b>84,1</b>	<b>34,83</b>	<b>96,58</b>	<b>2,71</b>		

всего	49,8	67,4	215,09	1714	1,98	1,221	195,9	10,91	574,74	160,31	454	10,25
-------	------	------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-----	-------

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Сельмой день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциани	97*	10	2,5	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша Молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>итого:</b>			<b>25,38</b>	<b>15,03</b>	<b>57,83</b>	<b>480</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,09</b>	<b>1,26</b>	<b>341,33</b>	<b>34,92</b>	<b>283,28</b>	<b>3,54</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63,00	0,03	0,12	75,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Курица из филе птицы	437*	800/50/30)	14,28	19,35	7,27	220,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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
<b>итого:</b>			<b>27,94</b>	<b>34,63</b>	<b>85,69</b>	<b>833,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>86,56</b>	<b>6,63</b>	<b>98,84</b>	<b>76,22</b>	<b>338,07</b>	<b>6,72</b>
<b>ПОЛДИК</b>														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	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
<b>итого:</b>			<b>6,02</b>	<b>2,58</b>	<b>54,48</b>	<b>355</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>80,05</b>	<b>0,55</b>	<b>51,11</b>	<b>32,04</b>	<b>75,14</b>	<b>1,52</b>
<b>всего:</b>			<b>59,34</b>	<b>52,24</b>	<b>198,00</b>	<b>1668,00</b>	<b>0,51</b>	<b>0,87</b>	<b>168,70</b>	<b>8,34</b>	<b>491,28</b>	<b>143,18</b>	<b>696,49</b>	<b>11,78</b>

Наименование Блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P
<b>Восьмой день (вторник)</b>													

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe												
<b>завтрак</b>																										
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,2	4,3	22	132	0,03	0,02	8	0,4	8	5	14	0,3												
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	1,32												
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91												
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44												
<b>Итого:</b>			<b>22,13</b>	<b>17,66</b>	<b>80,27</b>	<b>554</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>12,08</b>	<b>0,98</b>	<b>189,06</b>	<b>66,11</b>	<b>197,88</b>	<b>2,97</b>												
<b>обед</b>																										
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45												
Борщ с капустой картошкой со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,51	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95												
Колбасы руб. из птицы с соусом	498*	80/50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12												
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,05	82,28	0,58												
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26												
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0,1	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24												
<b>Итого:</b>			<b>19,86</b>	<b>19,1</b>	<b>80,38</b>	<b>728</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>10,37</b>	<b>4,55</b>	<b>151,41</b>	<b>95,42</b>	<b>321,42</b>	<b>6,57</b>												
<b>полдник</b>																										
Вагущика с творогом	741*	75	8,46	17,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8												
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3												
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	16,41	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17												
<b>Итого:</b>			<b>9,2</b>	<b>7,96</b>	<b>71,03</b>	<b>393</b>	<b>0,1</b>	<b>0,22</b>	<b>31,28</b>	<b>0,46</b>	<b>84,06</b>	<b>29,35</b>	<b>125,76</b>	<b>4,27</b>												
<b>всего:</b>			<b>51,19</b>	<b>44,72</b>	<b>231,68</b>	<b>1675</b>	<b>0,41</b>	<b>13,29</b>	<b>53,73</b>	<b>5,99</b>	<b>424,53</b>	<b>190,88</b>	<b>645,06</b>	<b>13,81</b>												





Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калори	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Котлеты Особые	452*	800/50/3	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03					
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,65	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65					
Компот из яблома	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
<b>Итого:</b>			<b>31,15</b>	<b>36,84</b>	<b>101,23</b>	<b>934</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>24,01</b>	<b>7,77</b>	<b>104,1</b>	<b>213,23</b>	<b>521,35</b>	<b>10,3</b>					
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7					
Компот из кураги	686*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7					
Апельсины с порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45					
<b>Итого:</b>			<b>6,34</b>	<b>5,41</b>	<b>67,49</b>	<b>341</b>	<b>0,79</b>	<b>0,14</b>	<b>90,87</b>	<b>1,68</b>	<b>104,71</b>	<b>50,59</b>	<b>116,1</b>	<b>1,85</b>					
<b>всего</b>			<b>60,8</b>	<b>59,47</b>	<b>236,3</b>	<b>1769</b>	<b>1,1</b>	<b>0,76</b>	<b>117,26</b>	<b>10,13</b>	<b>467,95</b>	<b>328,67</b>	<b>892,76</b>	<b>14,6</b>					

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калори	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
<b>Одинадцатый день (питница)</b>																			
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,21	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86					
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1,1	0,1	0	61	45	7	1					
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
<b>Итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>250,66</b>	<b>115,72</b>	<b>173,3</b>	<b>3,3</b>					
<b>обед</b>																			
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45					
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81					
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	800/50/3	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13					
Макaronные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82					
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
<b>Итого:</b>			<b>19,49</b>	<b>19,5</b>	<b>88,57</b>	<b>711</b>	<b>0,2</b>	<b>12,86</b>	<b>20,46</b>	<b>2,265</b>	<b>98,1</b>	<b>63,85</b>	<b>204,1</b>	<b>5,4</b>					

ПОЛДНИК		Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe							
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72							
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	30	22	26	0,6							
<b>Итого:</b>			<b>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>41,31</b>	<b>275</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>80</b>	<b>1,03</b>	<b>48,79</b>	<b>31,1</b>	<b>91,64</b>	<b>1,32</b>							
<b>всего</b>			<b>38,86</b>	<b>39,73</b>	<b>205,02</b>	<b>1458</b>	<b>0,3</b>	<b>14,53</b>	<b>101,74</b>	<b>4,325</b>	<b>397,55</b>	<b>210,67</b>	<b>469,04</b>	<b>10,02</b>							

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe										
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>																								
<b>завтрак</b>																								
Миндо вареное	337*	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3										
Каши молочная ячневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52										
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9										
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,0	26	0,44										
<b>Итого:</b>			<b>27,4</b>	<b>26,78</b>	<b>57,48</b>	<b>489</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,33</b>	<b>0,87</b>	<b>302,27</b>	<b>222,72</b>	<b>202,36</b>	<b>4,86</b>										
<b>обед</b>																								
Одурин солёные порционные	60		0,48	0,06	0,96	38																		
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53										
Кнели из говядины	474*	80/50/30	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	20,77	2,09										
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55										
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										
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24										
<b>Итого:</b>			<b>27,33</b>	<b>17,01</b>	<b>72,02</b>	<b>744</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>11,9</b>	<b>3,68</b>	<b>101,62</b>	<b>92,34</b>	<b>395,89</b>	<b>6,43</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 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										
Груши свежие порциями		150	2,25	0,15	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9										
<b>Итого:</b>			<b>6,11</b>	<b>6,75</b>	<b>86,38</b>	<b>366</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>36,4</b>	<b>1,13</b>	<b>27,75</b>	<b>71,01</b>	<b>79,44</b>	<b>1,36</b>										
<b>всего</b>			<b>60,84</b>	<b>50,54</b>	<b>215,88</b>	<b>1599</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>50,63</b>	<b>5,68</b>	<b>431,64</b>	<b>386,07</b>	<b>677,69</b>	<b>12,65</b>										

При составлении меню использовались:  
 \*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП общепитательных школах изд. 2004 год.

ПОЛДНИК		Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
Наименование блюда	Выход по СР (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	21,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7				
Компот из кураги	686*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	52,4	21	29,2	0,7				
Апельсиновый порridge		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45				
<b>Итого:</b>			<b>6,34</b>	<b>5,41</b>	<b>67,49</b>	<b>341</b>	<b>0,79</b>	<b>0,14</b>	<b>90,87</b>	<b>1,68</b>	<b>104,71</b>	<b>50,59</b>	<b>116,1</b>	<b>1,85</b>				
<b>Всего</b>			<b>60,8</b>	<b>59,47</b>	<b>236,3</b>	<b>1769</b>	<b>1,1</b>	<b>0,76</b>	<b>117,26</b>	<b>10,13</b>	<b>467,95</b>	<b>328,67</b>	<b>892,76</b>	<b>14,6</b>				

Наименование блюда	Выход по СР (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества						
		Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
<b>Одноразовый день (питания)</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180,5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,39	181,66	65,12	140,3	1,86				
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	48	7	1				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
<b>Итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>250,66</b>	<b>115,72</b>	<b>173,3</b>	<b>3,3</b>				
<b>обед</b>																		
Одурны свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45				
Рассольник Ленин районский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81				
Фрикадельки из говядины тушеные в Макароны изделия отварные	471*	80/50/3	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13				
Компот из св. плодов	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82				
Хлеб ржаной	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95				
<b>Итого:</b>			<b>2,82</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>14,4</b>	<b>11,4</b>	<b>52,2</b>	<b>2,24</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72				
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>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>41,31</b>	<b>275</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>80</b>	<b>1,03</b>	<b>48,79</b>	<b>31,1</b>	<b>91,64</b>	<b>1,32</b>				
<b>Всего</b>			<b>38,86</b>	<b>39,73</b>	<b>205,02</b>	<b>1458</b>	<b>0,3</b>	<b>14,53</b>	<b>101,74</b>	<b>4,325</b>	<b>397,55</b>	<b>210,67</b>	<b>469,04</b>	<b>10,02</b>				

Питательная ценность

Витамины и минеральные вещества

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Группы веществ				Содержание микроэлементов веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйно вареное	337*	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молочная ячневая с маслом	302*	180,5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>итого:</b>			<b>27,4</b>	<b>26,78</b>	<b>57,48</b>	<b>489</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,33</b>	<b>0,87</b>	<b>302,27</b>	<b>222,72</b>	<b>202,36</b>	<b>4,86</b>
<b>обед</b>														
Осурши соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,55
Клещи из говядины	474*	80(50,3)	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
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
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>27,33</b>	<b>17,01</b>	<b>72,02</b>	<b>744</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>11,9</b>	<b>3,68</b>	<b>101,62</b>	<b>92,34</b>	<b>395,89</b>	<b>6,43</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 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
Груши свежие порциями		150	2,25	0,15	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9
<b>итого:</b>			<b>6,11</b>	<b>6,75</b>	<b>86,38</b>	<b>366</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>36,4</b>	<b>1,13</b>	<b>27,75</b>	<b>71,01</b>	<b>79,44</b>	<b>1,36</b>
<b>всего</b>			<b>60,84</b>	<b>50,54</b>	<b>215,88</b>	<b>1599</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>50,63</b>	<b>5,68</b>	<b>431,64</b>	<b>386,07</b>	<b>677,69</b>	<b>12,65</b>

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 диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год