Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
ИП Биаметов Ф.Ф
_____(Биаметов Ф.Ф)
Дата:_____г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений							
Возрастная категория: с 12лет и старше							
						День 1(Понедельник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	205	290	8,4	9,5	42,3
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	50	47,6	1,52	0,16	9,72
		Итого	**470**	**537,9**	**16,49**	**15,76**	**76,71**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9
	102	Суп картофельный с горохом кб	250	191,25	10,53	5,19	15,6
	269	Котлеты рубленые с соусом	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	**910**	**938,21**	**34,12**	**31,49**	**99,56**
						День 2 (Вторник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11

	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	**505**	**675,8**	**16,84**	**21,25**	**104,87**
Обед	67	Салат морковный с сахаром	100	81,7	1,23	0,09	1,47
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. Кб	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
	278	Тефтели рубленые с соусом	120(70/50)	161,24	8,66	9,7	9,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	359,91	11,64	8,7	57,26
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	**925**	**951,9**	**33,14**	**24,64**	**110,93**
						<u>День 3 (Среда)</u>	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак							
	173	Каша молочная манная маслом	200/10	332,5	9,19	15,8	36,83
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	**557**	**531,86**	**12,79**	**16,55**	**81,27**
Обед	41	Салат карт. с капустой и кукурузой	100	170	1,62	6,2	8,9
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	250	132,7	8,66	3,15	16,73
	227	Рыба припущенная с соусом	150(100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	**940**	**861,42**	**36,49**	**24,15**	**86,55**
						<u>День 4 (Четверг)</u>	
				Пищевая ценность			

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с сыром	30/15	125	5,76	3,85	14,62
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	**512**	**538,6**	**14,93**	**15,6**	**82,35**
Обед	52	Салат из свеклы	100	53,91	0,81	3,65	4,72
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	255(250/5)	114	7,91	5,83	6,49
	269	Биточки особые рубленые с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
	пр	Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	**935**	**883,06**	**30,99**	**33,44**	**113,93**
						<u>День 5 (Пятница)</u>	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	173	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	304,57	8,43	10,79	43,26
	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	**460**	**596,77**	**18,71**	**17,9**	**88,51**
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной кб	255(200/5)	109,28	8,22	5,95	13,57
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87

	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	**920**	**846,6**	**39,15**	**54,03**	**114,74**
						День 6 (Суббота)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	**550**	**582,21**	**15,75**	**14,96**	**90,76**
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98
	98	Суп крестьянский с крупой кб	250	123,5	7,92	4,9	11,42
	280	Фрикадельки с соусом	120(70/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	**910**	**817,93**	**28,22**	**26,26**	**117,37**
						День 7 (Понедельник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	**515**	**551,93**	**15,88**	**13,92**	**88,8**
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	102	Суп картофельный с горохом кб	250	153	10,53	5,19	15,6
	269	Биточки рубленые с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	343,82	11,18	8,14	55,02
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33

	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	**910**	**1061,73**	**38,36**	**36,97**	**123,82**
						День 8 (Вторник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	**580**	**554,26**	**12,07**	**16,55**	**88,73**
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. Кб	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	120(70/50)	154,05	13,7	14,54	15,12
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	**915**	**886,86**	**31,53**	**38,11**	**112,72**
						День 9 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	48	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	**525**	**495,24**	**11,68**	**15,16**	**78,42**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	111	Суп с макаронными изд. Кб	250	94,41	1,83	4,01	12,53
	234	Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	195	12,2	8,5	10,92
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28

	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	**940**	**759,38**	**23,03**	**28,9**	**94,7**
						День 10 (Четверг)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	205(200/5)	282	8,53	12,28	43,61
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	**560**	**556,16**	**12,18**	**21,28**	**88,13**
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	87,8	1,51	3,98	11,42
	291	плов из курицы	200	319	8,37	9,52	11,52
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	60	147	3,12	0,36	0
		Итого	**765**	**740,33**	**14,46**	**19,97**	**55,56**
						День 11(Пятница)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	295,71	9,19	11,73	36,83
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	**545**	**582,21**	**15,75**	**14,96**	**90,76**
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	250	132,7	8,66	3,15	16,73
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	343,82	11,18	8,14	55,02

	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	**915**	**919,93**	**45,9**	**48,03**	**126,11**
						День 12 (Суббота)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	181	Каша молочная манная с маслом	200/5	222,76	4,34	6,89	36,12
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	**567**	**374,52**	**6,42**	**7,48**	**70,84**
	47	Салат из квашенной капусты	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	98	Суп крестьянский с крупой кб	250	123,5	7,92	4,9	11,42
	269	Котлеты рубленые с соусом	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	**910**	**858,39**	**28,8**	**35,76**	**85,27**