



«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы МБОУ "Сутчевская СОШ"

/Г.В.Филимонов/

Приказ № от «19» февраля 2024 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

/Ирина Александровна Шадрикова/

от «19» февраля 2024 г

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	p	Fe
Первый день														
Завтрак														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	10,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,1
Чай с лимоном	686*	200	0,3	0,1	15,2	59	0,00	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			14,71	10,86	67,22	510,00	0,08	0,21	4,08	1,21	184,13	23,76	185,82	3,44
Обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	8,30	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90/(45/45)	11,85	18,82	2,03	131,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макароны 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
Компот из апельсинов	тлк	200	0,45	0,10	24,00	141	0	0,04	12,00	0,08	23,00	7,62	11,50	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,36	34,15	97,57	744,00	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	50	3,10	1,6	19	180	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,40	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26,0	0,60
итого			4,50	1,80	45,40	300,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52
всего			46,57	46,81	210,19	1554,00	0,37	13,36	105,95	6,00	337,84	138,49	566,93	11,31

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день														
завтрак														
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/5	11,10	8,20	26,00	303	0,08	0,10	1	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	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,55	12,30	68,70	572,00	0,10	1,14	1,33	0,87	243,02	71,32	102,12	1,96
Обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	тнк	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,10	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	279*	90(60/30)	12,56	18,51	8,10	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,80	6,62	30,10	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,53	33,94	66,48	745,00	0,16	0,21	20,31	7,13	113,31	190,50	365,19	9,37
Полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	33,42	254,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
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
итого:			5,36	11,34	64,38	377,00	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего:			51,44	60,56	232,16	1809,00	1,50	1,47	27,35	10,45	410,54	297,61	554,63	12,25

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	С	В	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная манная с маслом	302*	235/5	11,00	7,70	26,00	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,52
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,45	12,15	65,01	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,94
Обед														
Салат из кваш.капусты	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 с мясом пицы	132*	5/200/5	2,72	5,5	7,92	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	17,30	16,12	11,61	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,4	77,05	0,69
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	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,38	30,82	104,29	755,00	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	50	8,46	7,34	24,0	190	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118	0	0,00	0,0	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
итого:			8,46	7,34	54,60	308,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,86	13,93	105,74	0,90
Всего:			53,29	50,31	223,90	1572,00	0,34	0,65	57,14	6,23	434,32	162,17	661,77	8,76

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день														
Завтрак														
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14,0	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с лимоном	686*	200	0,3	0,1	15,2	59	0,00	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4
итого:			23,81	14,56	73,22	557,00	0,08	0,30	4,08	1,03	197,71	75,96	176,08	3,21
Обед														
Сала из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,10	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша пшеничная вязкая	510*	150	5,32	4,89	20,50	211	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	96	0,00	0,01	6,40	0,01	6,9	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			36,08	27,47	80,45	751,00	0,16	0,87	22,20	5,65	120,22	70,33	269,95	5,48
Полдник														
Булочка домашняя	769*	50,	3,72	8,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,10	33,92	0,29
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00
итого:			6,22	12,18	49,15	348,00	0,17	1,08	0,10	0,52	69,87	51,10	40,92	1,29
всего:			66,11	54,21	202,82	1656,00	0,41	2,25	26,38	7,20	387,80	197,39	486,95	9,98

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день														
Завтрак														
Яйцо вареное		20-0,5шт	2,55	2,30	0,15	32	0,04	0,00	0,18	0,00	27,50	92,50	27,00	1,50
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334	0,08	0,23	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с лимоном	686*	200	0,3	0,1	15,2	59	0,00	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4
итого:			17,26	11,16	63,67	542,00	0,12	0,27	4,39	0,57	226,90	159,19	227,33	4,31
Обед														
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	60	0,85	3,61	3,76	51	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	4,00	4,7	13,70	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	259**	180	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	5,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,01	24,73	87,94	808,00	0,25	18,33	23,14	3,11	139,50	416,87	200,10	9,92
Полдник														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,90	0,73	152,50	26,60	208,50	1,10
Компот из св.яблок	тТК	200	0,3	0,2	22,0	143	0	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
итого:			4,26	8,36	58,16	378,00	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97
Всего:			44,53	44,25	209,77	1728,00	0,43	18,77	28,53	4,41	524,15	607,06	644,17	16,20

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день														
Завтрак														
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	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	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,47	18,40	64,80	611,00	0,11	1,27	1,28	0,58	234,01	100,87	181,10	2,76
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,30	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	15,38	14,10	12,10	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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
итого:			31,28	28,11	101,69	863,00	0,80	0,24	19,34	6,21	130,19	204,89	397,89	8,93
Полдник														
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
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	133	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
итого:			5,45	4,96	69,84	379,00	0,02	0,09	7,20	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18
всего:			54,20	51,47	236,33	1853,00	0,93	1,60	27,82	8,08	391,03	321,67	644,88	13,87

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день														
Завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная манная с маслом	302*	235/5	11,00	7,70	26,00	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,52
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			17,45	12,15	65,01	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,94
Обед														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	10,30	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90/(45/45)	11,85	18,82	2,03	131,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Каша пшенная вязкая	510*	150	5,32	4,89	20,50	211	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ткк	200	0,45	0,10	24,00	141	0	0,04	12,00	0,08	23,00	7,62	11,50	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,36	34,15	84,55	744,00	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
Полдник														
Булочка российская	775*	60	4,30	5,10	36,40	209	9,00	0,12	0,01	0,83	16,40	15,10	43,70	0,74
Сок фруктовый		200	1,40	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26,0	0,60
итого:			5,70	5,30	62,80	329,00	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
Всего:			50,51	51,60	212,36	1582,00	9,32	13,37	103,27	6,20	384,31	167,71	607,16	9,63

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175*	245/5	11,60	8,90	20,10	267	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	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			18,05	13,00	62,80	536,00	0,11	1,27	1,28	0,58	234,01	100,87	181,10	2,76
Обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	тТК	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,10	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Шницель руб. с соусом	268*	90(50/40)	15,38	17,10	8,10	207	0	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша рисовая вязкая	639*	150	2,60	15,10	26,60	154	0,00	0,04	0	0,53	4,13	18,00	55,60	0,40
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	5,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			24,39	40,96	100,85	773,00	0,63	0,17	19,75	4,94	149,90	72,11	225,06	5,66
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0,00	0,00	30,60	118	0	0,00	0,0	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
итого:			8,46	7,34	54,60	347,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,86	13,93	105,74	0,90
Всего:			50,90	61,30	218,25	1656,00	0,79	1,60	21,16	5,67	437,77	186,91	511,90	9,32

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
Девятый день														
Завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,30	9,03	22,50	312	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,5
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			18,75	13,13	65,20	581,00	0,10	1,11	1,28	0,68	185,06	83,52	176,25	1,95
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Гуляш	260*	90	16,30	15,60	2,89	221	0,00	0,33	0,90	1,70	18,00	20,20	116,00	2,00
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	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	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,96	30,00	93,89	766,00	0,17	0,63	56,66	4,11	152,99	98,58	309,29	7,10
Полдник														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,90	0,73	152,50	26,60	208,50	1,10
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
итого:			4,12	8,20	61,89	335,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24
всего:			48,83	51,33	220,98	1682,00	0,34	1,92	72,04	5,56	498,51	211,56	699,10	10,29

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день														
Завтрак														
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334	0,08	0,23	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Итого:			16,05	10,45	65,66	537,00	0,10	0,29	2,06	0,57	256,60	72,85	243,79	2,80
Обед														
Сала из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,10	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,99	26,83	102,67	795,00	0,12	0,91	19,65	5,58	105,70	213,89	480,96	10,34
Полдник														
Булочка домашняя	769*	60,	3,72	8,58	30,45	210	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,10	33,92	0,29
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	105	0,00	0,01	6,40	0,01	6,9	1,92	3,52	0,17
итого:			17,72	8,60	54,88	315,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,02	37,44	0,46
Всего:			61,76	45,88	223,21	1647,00	0,37	1,29	28,11	6,68	378,05	294,76	762,19	13,60

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день														
Завтрак														
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай охлажденный с плодовым	79*	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4
итого:			15,31	14,82	68,63	554,00	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
Обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	25	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	4,4	0,36
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,30	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленные с соусом	451*	90(50/40)	15,38	14,10	12,10	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	510*	150	5,32	4,89	20,50	211	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	5,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого;			26,79	23,39	96,34	768,00	0,11	0,24	12,40	4,00	126,33	57,97	198,27	5,69

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день														
Завтрак														
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14,0	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с сахаром	685''	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,75	14,55	73,01	555,00	0,08	0,30	1,28	1,03	194,91	75,12	174,54	3,17
Обед														
Салат из свеклы отварной	52*	60	0,76	4,04	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,020	18,9	11,2	21,9	0,71
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,7	13,70	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов	265*	180	18,70	23,40	43,20	429	0,19	0,10	5,70	1,62	31,10	54,30	232,00	2,10
Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,9	3,6	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,97	32,92	103,96	889,00	0,27	0,24	30,60	6,73	89,88	100,13	363,44	6,85

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