



Утверждаю

Директор МБОУ «Туванская ООШ»

Кузьмина И.Г.

приказ МБОУ «Туванская ООШ»

Приказ №37 ОД от 03.06.2022 г.

С изменениями

Приказ №04 ОД от 11.01.2023

Приказ №125 ОД от 22.12.2023

**Двенадцатидневное меню для обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Туванская основная общеобразовательная школа»
Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики**

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход, гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|------|--------------|--------|---------------------------------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Первый день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 86 ¹ | 200 | 1,9 | 4,06 | 10,4 | 92 | 0,07 | 0,18 | 1,30 | 0,73 | 186,75 | 14,24 | 183,38 | 2,55 |
| Кофейный напиток с молоком | 686* | 200 | 02,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,02 | 1 | 0,1 | 2 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----------|-------|-------|-------|-----|------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
| Салат из кваш.капусты с раст масл | 45 | 60 | 0,96 | 3,04 | 5 | 52 | 0 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Суп картоф с макар. изд. | 140 | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Рыба припущена 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 | 23,67 | 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 |
| Итого: | | | 23,43 | 19,26 | 80,37 | 717 | 0,17 | 0,36 | 55,51 | 3,93 | 149,88 | 83,9 | 404,2 | 6,04 |

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход. гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|-----------|------------------|-------|----------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ККал | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| четвёртый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| Каша молочная пшеничная вязкая | 302 | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 | 0,05 | 0,11 | 0 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 |
| 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 пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88 | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 | 0,01 | 0,01 | 5,1 | 4,02 | 18,87 | 11,22 | 21,93 | 0,71 |
| Щи из вежей капусты с карт со смет | 124 | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Плов из пшеницы | 492 | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 | 0,16 | 0,09 | 4,8 | 1,35 | 25,92 | 45,3 | 194,06 | 1,76 |
| Компот из чернослива | 638 | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| 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: | | | 25,88 | 21,13 | 73,9 | 700 | 0,26 | 0,26 | 25,29 | 6,74 | 118,08 | 110,71 | 330,05 | 6,2 |

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход. гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|-----------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ККал | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| Пятый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 20 | 5,65 | 5,23 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,75 | 67 | 0,65 |
| Каша молочная гречневая с маслом | 302 | 150\5 | 6,76 | 7,66 | 31,2 | 222 | 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 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------|-----------|-------|-------|-------|-----|------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
| 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 |
| 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 свинины с соусом | 189 ¹ | 80(50/30) | 7,0 | 14,81 | 8,10 | 141 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Картофель отварной | 518 | 150 | 3,03 | 4,93 | 24,49 | 159 | 0,08 | 0,18 | 30 | 0,12 | 15,62 | 34,52 | 88 | 1,36 |
| Компот из свежих яблок | 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 |
| Итого: | | | 17,54 | 25,49 | 78,94 | 723 | 0,74 | 0,38 | 58,08 | 4,15 | 112,75 | 87,83 | 260,97 | 5,95 |

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

| Наименование блюда | Ном ер по ср | Выход. гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|-------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Шестой день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| Каша пшениная вязкая | 302 | 150 | 4,21 | 5,53 | 24,23 | 166 | 0,06 | 0,15 | 0 | 0,19 | 10,45 | 30,21 | 85,75 | 0,99 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,44 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 9,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| 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 |
| Гуляш из свинины | 260 ² | 50/50 | 14,45 | 13,14 | 3,3 | 191 | 0,06 | 0,09 | 0,73 | 0,25 | 17,86 | 4,1 | 12,93 | 0,31 |
| Капуста тушеная | 534 | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 8,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| 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 |
| Итого: | | | 23,97 | 24,63 | 67,25 | 719 | 0,53 | 0,83 | 97,99 | 4,33 | 181,47 | 81,97 | 213,12 | 5,29 |

| Наименование блюда | Ном ер по ср | Выход. гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|------|---------------------------------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Седьмой день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,1 | 200 | 10 | 108 | 0,22 |
| Каша молочная рисовая с маслом | 302 | 150\5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208 | 0,07 | 0,06 | 0,98 | 0,2 | 96,82 | 27,43 | 119,53 | 0,42 |
| Какао с молоком | 693 | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Итого: | | | 20,28 | 18,03 | 75,46 | 625 | 0,2 | 0,26 | 2,98 | 0,53 | 450,68 | 69,9 | 394,79 | 1,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 20 | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,6 | 0,5 | 7,9 | 0,2 | 23,4 | 10 | 23 | 0,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|-----------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 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 |
| Биточки с соусом | 182 ¹ | 80(50/30) | 9,06 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Макаронные 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 кураги | 638 | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 19,2 | 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: | | | 23,51 | 22,98 | 95,6 | 792 | 1,4 | 0,89 | 18,9 | 5,13 | 134,97 | 85,85 | 270,49 | 6,45 |

№² – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход, гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|------------------|-------------|--------------|------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Восьмой день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| Каша молочная гречневая с маслом | 302 | 150\5 | 6,76 | 7,66 | 31,2 | 222 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| Компот из свежих яблок | 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 пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110 | 200\5 | 1,44 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Котлеты рубленные из птицы с соусом | 498 | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 | 0 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| 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 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639 | 200 | 0,44 | 0 | 22,88 | 116 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 52,2 | 2,24 |
| 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: | | | 19,86 | 19,1 | 80,38 | 728 | 0,19 | 12,78 | 10,37 | 4,55 | 151,41 | 95,42 | 321,42 | 6,57 |

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход, гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-----------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Девятый день (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 20 | 5,65 | 5,23 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,75 | 67 | 0,65 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302 | 150\5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,1 |
| Чай с фруктовым соком | 686 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Итого: | | | 15,48 | 13,37 | 76,99 | 489 | 0,08 | 0,23 | 2,02 | 0,61 | 123,92 | 60,21 | 257,13 | 2,77 |
| 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 вежей капусты с карт со смет | 124 | 200\5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Птица, тушенная в соусе | 388 ¹ | 90/30 | 11,95 | 9,10 | 3,16 | 137 | 0,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 |
| Пюре картофельное | 520 | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 23,67 | 95,63 | 1,17 |
| Компот из чернослива | 638 | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 |
| 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: | | | 18,07 | 22,17 | 78,94 | 703 | 0,19 | 0,38 | 57,52 | 5,67 | 170,54 | 112,91 | 265,29 | 5,94 |

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход, гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Десятый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 |
| Каша молочная рисовая с маслом | 302 | 150\5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208 | 0,07 | 0,06 | 0,98 | 0,2 | 96,82 | 27,43 | 119,53 | 0,42 |
| Чай с сахаром | 685 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 4,44 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| Вафли мягкие | | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 25,13 | 0,62 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 9,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп рыбный из консервов | 84 | 200 | 8,76 | 2,22 | 17,42 | 124 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 |
| Фрикадельки из свинины с соусом | 189 ¹ | 80(50/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша пшенная вязкая | 302 | 150 | 4,21 | 5,53 | 24,23 | 166 | 0,06 | 0,15 | 0 | 0,19 | 10,45 | 30,21 | 85,75 | 0,99 |
| 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 |
| Итого: | | | 21,72 | 19,88 | 85,24 | 708 | 0,14 | 0,36 | 28,2 | 3,48 | 114,63 | 62,98 | 313,51 | 5,98 |

| Наименование блюда | Номер по ср | Выход, гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|-----------|------------------|------|----------|------|---------------------------------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| Одиннадцатый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 20 | 5,65 | 5,23 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 8,75 | 67 | 0,65 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 302 | 150\5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,1 |
| 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 пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48 | 0 | 0,02 | 0 | 0,22 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 30 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 | 1 | 0 | 0,4 | 0,13 | 250 | 12,5 | 135 | 0,28 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп картоф. с макар. изделиями | 140 | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 0,06 | 0,08 | 13,2 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Биточки с соусом | 182 ¹ | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 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 свежих яблок | 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 |
| Итого: | | | 23,56 | 21,26 | 102,01 | 800 | 0,15 | 12,86 | 20,95 | 3,915 | 85,65 | 194,12 | 377,67 | 9,62 |

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

| Наименование блюда | Ном ер по ср | Выход. гр | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|-----------|--------------|------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | белки | жиры | углевод ы | ККал | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe | |
| Двенадцатый день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302 | 150\5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 | 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 | 114 | 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 | |
| Яйцо вареное | 337 | 130/20 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,07 | 0 | 0,35 | 0 | 55 | 185 | 54 | 3 | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые 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 из овощей | 75 ¹ | 200 | 1,28 | 3,98 | 7,32 | 76 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 | |
| Шницель с соусом | 182 ¹ | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | |
| Пюре картофельное | 520 | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 23,67 | 95,63 | 1,17 | |
| Компот из чернослива | 638 | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,4 | 25,5 | 20,75 | 0,81 | |
| 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: | | | 17,68 | 19 | 77,87 | 696 | 0,16 | 0,39 | 38,69 | 3,82 | 132,08 | 101,98 | 169,9 | 5,59 | |

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г