



«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы

Приказ № 136 от

Шимонов Т.В.
19 февраля 2024 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

Шадрикова Л.Г.

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	Са	Mg	р	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:		500	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*	90/20	11,85	18,82	2,03	180,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макароны отварные	516*	180	5,32	4,89	35,52	250	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из апельсинов	ттк	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:		815	27,36	34,15	97,57	832,00	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35	
всего		1315	42	45	165	1342	0	13	26	5	287	106	492	10	

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	Ca	Mg	P	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 соусам	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	ттк	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. пшеничная 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