

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 43

Петрова Л.Л.

1 марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 марта 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: *весенний*

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	245/5	11,60	8,90	23,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>21,70</b>	<b>14,16</b>	<b>67,42</b>	<b>529</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>4,43</b>	<b>0,69</b>	<b>238,06</b>	<b>247,51</b>	<b>244,38</b>	<b>5,78</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,73	9,74	10,40	153	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в смет. соусе	493*	100	12,05	13,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>29,49</b>	<b>40,24</b>	<b>100,77</b>	<b>932</b>	<b>1,05</b>	<b>0,46</b>	<b>43,77</b>	<b>8,65</b>	<b>108,44</b>	<b>84,97</b>	<b>296,96</b>	<b>5,14</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>
<b>всего</b>			<b>56,39</b>	<b>63,18</b>	<b>218,39</b>	<b>1777</b>	<b>1,21</b>	<b>0,95</b>	<b>128,20</b>	<b>10,26</b>	<b>391,37</b>	<b>360,57</b>	<b>601,26</b>	<b>11,81</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>18,94</b>	<b>16,80</b>	<b>97,50</b>	<b>758</b>	<b>0,13</b>	<b>1,25</b>	<b>9,28</b>	<b>1,72</b>	<b>247,08</b>	<b>69,92</b>	<b>203,54</b>	<b>3,94</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Макароны с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>26,68</b>	<b>25,02</b>	<b>96,13</b>	<b>780</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>1,19</b>	<b>199,59</b>	<b>76,16</b>	<b>182,86</b>	<b>3,02</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	2,60	5,20	7,80	95	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>27,30</b>	<b>31,58</b>	<b>98,50</b>	<b>882</b>	<b>0,14</b>	<b>1,33</b>	<b>20,99</b>	<b>6,48</b>	<b>240,35</b>	<b>124,63</b>	<b>413,27</b>	<b>7,40</b>	
<b>полдник</b>															
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6	
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	
<b>итого:</b>			<b>4,08</b>	<b>9,77</b>	<b>59,05</b>	<b>376</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>23,20</b>	<b>0,44</b>	<b>21,96</b>	<b>44,86</b>	<b>58,19</b>	<b>1,36</b>	
<b>всего</b>			<b>58,06</b>	<b>66,37</b>	<b>253,68</b>	<b>2038</b>	<b>0,39</b>	<b>1,70</b>	<b>46,41</b>	<b>8,11</b>	<b>461,90</b>	<b>245,65</b>	<b>654,32</b>	<b>11,78</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>22,50</b>	<b>13,56</b>	<b>67,52</b>	<b>596</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>4,56</b>	<b>0,68</b>	<b>256,40</b>	<b>253,09</b>	<b>260,83</b>	<b>5,92</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	19,90	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>23,70</b>	<b>34,29</b>	<b>80,14</b>	<b>908</b>	<b>0,30</b>	<b>20,51</b>	<b>22,50</b>	<b>4,25</b>	<b>127,37</b>	<b>465,88</b>	<b>165,95</b>	<b>10,60</b>	
<b>полдник</b>															
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Кондитерское изделие		9	0,9	2,8	4,6	48	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
<b>итого:</b>			<b>5,56</b>	<b>2,06</b>	<b>50,00</b>	<b>445</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>	<b>39,72</b>	<b>23,59</b>	<b>72,66</b>	<b>2,53</b>	
<b>всего</b>			<b>51,76</b>	<b>49,91</b>	<b>197,66</b>	<b>1949</b>	<b>0,46</b>	<b>20,88</b>	<b>27,64</b>	<b>4,93</b>	<b>423,48</b>	<b>742,57</b>	<b>499,45</b>	<b>19,06</b>	
<b>Шестой день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
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	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>19,46</b>	<b>22,80</b>	<b>91,60</b>	<b>766</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>	<b>9,28</b>	<b>1,09</b>	<b>244,01</b>	<b>107,27</b>	<b>201,60</b>	<b>3,17</b>	
<b>обед</b>															
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Биточки рубленные с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>29,89</b>	<b>33,94</b>	<b>91,55</b>	<b>976</b>	<b>1,68</b>	<b>0,33</b>	<b>30,61</b>	<b>9,98</b>	<b>143,50</b>	<b>109,85</b>	<b>314,13</b>	<b>6,29</b>	
<b>полдник</b>															
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1	
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	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>4,68</b>	<b>3,48</b>	<b>55,30</b>	<b>321</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>93,76</b>	<b>1,04</b>	<b>75,80</b>	<b>30,10</b>	<b>73,10</b>	<b>2,11</b>	
<b>всего</b>			<b>54,03</b>	<b>60,22</b>	<b>238,45</b>	<b>2063</b>	<b>1,91</b>	<b>1,76</b>	<b>133,65</b>	<b>12,11</b>	<b>463,31</b>	<b>247,22</b>	<b>588,83</b>	<b>11,57</b>	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	302	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>17,77</b>	<b>21,96</b>	<b>78,11</b>	<b>640</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>1,82</b>	<b>1,02</b>	<b>263,51</b>	<b>219,41</b>	<b>171,54</b>	<b>4,98</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80	
Суп картофельный с горохом	139*	250	6,73	9,74	10,40	153	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100	12,05	13,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>29,49</b>	<b>40,24</b>	<b>100,77</b>	<b>932</b>	<b>1,05</b>	<b>0,62</b>	<b>43,77</b>	<b>9,43</b>	<b>122,84</b>	<b>96,37</b>	<b>349,16</b>	<b>7,38</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
<b>итого:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>	
<b>всего</b>			<b>52,96</b>	<b>65,21</b>	<b>235,48</b>	<b>1869</b>	<b>10,19</b>	<b>1,03</b>	<b>125,60</b>	<b>11,68</b>	<b>438,75</b>	<b>352,88</b>	<b>590,40</b>	<b>13,70</b>	
<b>Восьмой день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
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	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>18,68</b>	<b>23,92</b>	<b>82,23</b>	<b>666</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>2,22</b>	<b>0,74</b>	<b>182,94</b>	<b>61,31</b>	<b>190,66</b>	<b>2,48</b>	
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	ТТК	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	12,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Каша рисовая вязкая	510*	180	3,12	7,2	20,7	185	0	0,05	0	0,64	5	22	67	0,5	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>29,51</b>	<b>36,56</b>	<b>94,97</b>	<b>926</b>	<b>1,01</b>	<b>0,34</b>	<b>25,28</b>	<b>8,83</b>	<b>140,32</b>	<b>93,73</b>	<b>303,87</b>	<b>5,95</b>	
<b>полдник</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	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
<b>итого:</b>			<b>8,86</b>	<b>7,74</b>	<b>72,30</b>	<b>392</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,86</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,10</b>	
<b>всего</b>			<b>57,05</b>	<b>68,22</b>	<b>249,50</b>	<b>1984</b>	<b>1,18</b>	<b>0,82</b>	<b>44,13</b>	<b>9,92</b>	<b>393,12</b>	<b>177,97</b>	<b>611,27</b>	<b>11,53</b>	
<b>Девятый день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>20,60</b>	<b>13,56</b>	<b>72,32</b>	<b>596</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>4,43</b>	<b>1,32</b>	<b>241,13</b>	<b>210,16</b>	<b>246,32</b>	<b>6,55</b>	
<b>обед</b>															
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Тефтели рубленные с соусом	279**	100	14,9	16,11	10,5	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>25,89</b>	<b>33,66</b>	<b>104,03</b>	<b>833,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,57</b>	<b>78,20</b>	<b>8,17</b>	<b>230,19</b>	<b>102,51</b>	<b>323,87</b>	<b>6,99</b>	
<b>полдник</b>															
Кекс		60	4,5	10,4	39,4	264	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1	
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	
<b>итого:</b>			<b>4,70</b>	<b>10,44</b>	<b>65,13</b>	<b>364,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,10</b>	<b>0,77</b>	<b>160,46</b>	<b>29,46</b>	<b>213,56</b>	<b>1,24</b>	
<b>всего</b>			<b>51,19</b>	<b>57,66</b>	<b>241,48</b>	<b>1793,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,98</b>	<b>96,73</b>	<b>10,26</b>	<b>631,78</b>	<b>342,13</b>	<b>783,75</b>	<b>14,78</b>	
<b>Десятый день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	22,80	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>18,04</b>	<b>14,85</b>	<b>90,96</b>	<b>692</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>10,06</b>	<b>1,08</b>	<b>266,60</b>	<b>79,25</b>	<b>264,29</b>	<b>3,21</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свеклы	52**	100	1,27	6,73	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19	
Суп картофельный рыбный	133*	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31	
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>35,40</b>	<b>37,08</b>	<b>104,78</b>	<b>1053</b>	<b>0,11</b>	<b>0,46</b>	<b>40,32</b>	<b>12,13</b>	<b>149,33</b>	<b>255,66</b>	<b>589,51</b>	<b>11,81</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45	
<b>итого:</b>			<b>5,06</b>	<b>8,78</b>	<b>66,90</b>	<b>352</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>90,40</b>	<b>0,82</b>	<b>104,67</b>	<b>31,59</b>	<b>83,82</b>	<b>2,00</b>	
<b>всего</b>			<b>58,50</b>	<b>60,71</b>	<b>262,64</b>	<b>2097</b>	<b>0,32</b>	<b>0,95</b>	<b>140,78</b>	<b>14,03</b>	<b>520,60</b>	<b>366,50</b>	<b>937,62</b>	<b>17,02</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>26,54</b>	<b>29,05</b>	<b>88,61</b>	<b>742</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,28</b>	<b>1,14</b>	<b>198,71</b>	<b>76,58</b>	<b>183,89</b>	<b>3,31</b>	
<b>обед</b>															
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	100	0,53	4,80	7,33	120	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Плов	265**	200	20,7	23,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>28,31</b>	<b>36,57</b>	<b>107,70</b>	<b>954</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>38,28</b>	<b>5,05</b>	<b>121,11</b>	<b>114,12</b>	<b>345,61</b>	<b>7,16</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
<b>итого:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>	
<b>всего</b>			<b>60,55</b>	<b>68,63</b>	<b>252,91</b>	<b>1993</b>	<b>9,37</b>	<b>0,87</b>	<b>119,57</b>	<b>7,42</b>	<b>372,22</b>	<b>227,80</b>	<b>599,20</b>	<b>11,81</b>	
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
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 соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>21,50</b>	<b>23,92</b>	<b>81,73</b>	<b>718</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>2,57</b>	<b>0,74</b>	<b>236,14</b>	<b>246,25</b>	<b>241,81</b>	<b>5,45</b>	
<b>обед</b>															
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>32,25</b>	<b>33,38</b>	<b>95,75</b>	<b>959</b>	<b>0,94</b>	<b>0,36</b>	<b>30,94</b>	<b>8,60</b>	<b>216,97</b>	<b>103,68</b>	<b>334,65</b>	<b>7,17</b>	
<b>полдник</b>															

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
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
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>			<b>9,96</b>	<b>7,44</b>	<b>83,50</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>20,13</b>	<b>0,55</b>	<b>61,86</b>	<b>55,93</b>	<b>133,74</b>	<b>1,50</b>
<b>всего</b>			<b>63,71</b>	<b>64,74</b>	<b>260,98</b>	<b>2073</b>	<b>1,15</b>	<b>0,91</b>	<b>53,64</b>	<b>9,89</b>	<b>514,97</b>	<b>405,86</b>	<b>710,20</b>	<b>14,12</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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.