

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 7-11 лет

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
Первый день (понедельник)														
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
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,81	9,46	59,32	443,00	0,09	0,27	4,08	0,58	181,06	61,11	183,88	2,67
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,36	34,15	91,05	744	0,20	0,40	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35
полдник														
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
итого:			5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
всего			48,37	52,39	200,57	1503	0,29	0,87	105,90	5,74	328,53	171,89	549,77	9,91
Второй день (вторник)														
завтрак														
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			16,95	12,40	70,70	603	0,10	1,21	1,28	1,21	237,08	63,52	183,04	3,53
обед														
Винегрет овощной	ТТК	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46

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
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлета домашняя с соусом	271**	90	12,56	14,2	8,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,45	32,61	99,08	842	0,68	0,24	23,98	6,31	113,30	189,91	381,75	8,95
полдник														
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
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
итого:			5,36	11,34	50,40	377	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
всего			50,76	56,35	220,18	1822	1,49	1,54	26,44	8,62	412,00	289,22	650,17	13,97
Третий день (среда) завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	2,10	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. манная с маслом	302*	235/5	7	7,7	26	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			13,45	12,15	67,11	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	132*	5/200/5	2,72	8,2	5,6	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Биточки рыбные с соусом	388*	90	17,3	16,12	2,6	176	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	32,67	95,63	1,17
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			27,12	33,52	84,50	724	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:			7,40	2,40	66,80	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10
всего			47,97	48,07	218,41	1543	0,37	0,68	73,64	6,43	450,32	171,17	672,77	10,95
Четвертый день (четверг) завтрак														
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 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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			23,89	14,52	80,53	593	0,08	0,30	2,22	1,08	195,79	74,70	173,51	2,88	
обед															
Салат 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	124*	200/5	4,30	5,20	6,20	81	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	90	11,1	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	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			24,18	27,45	82,38	754	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26	
полдник															
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	
ИТОГО:			4,08	9,77	59,05	376	0,02	0,05	23,20	0,44	21,96	44,86	58,19	1,36	
всего			52,15	51,74	221,96	1723	0,39	13,13	51,61	4,04	322,24	210,65	480,96	11,50	
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Яйцо вареное		20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5	
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	225/5	11,7	7,9	22,8	310	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			18,46	10,76	62,17	518	0,13	0,27	4,26	0,58	188,56	153,61	230,88	4,17	
обед															
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	60	0,85	3,61	3,76	51,00	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	4,72	13,7	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 св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	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	
ИТОГО:			22,73	24,89	76,93	801	0,26	18,34	29,34	3,19	101,58	414,47	199,10	9,61	
полдник															
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	
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	
ИТОГО:			5,56	14,34	50,00	445	0,01	0,07	0,58	0,00	39,72	23,59	72,66	2,53	
всего			46,75	49,99	189,10	1763	0,40	18,68	34,18	3,77	329,86	591,67	502,64	16,31	
Шестой день (суббота)															
завтрак															

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	
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	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 Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Биточки рубленые с соусом	451*	90	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			26,40	30,01	85,77	812	1,35	0,21	17,57	7,44	111,78	94,55	279,32	4,97	
полдник															
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	
итого:			4,68	3,48	55,30	321	0,09	0,12	93,76	1,04	75,80	30,10	73,10	2,11	
всего			48,55	51,89	205,87	1744	1,55	1,60	112,61	9,06	421,59	225,52	533,52	11,32	
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	2,10	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. манная с маслом	302*	235/5	11	7,7	26	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			17,45	12,15	67,11	509,00	0,12	0,11	1,44	0,73	229,31	47,92	231,49	1,93	
обед															
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Суп картофельный с горохом	139*	200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Птица тушенная в смет.соусе	493*	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			27,36	34,15	95,07	744	0,20	13,02	21,82	4,24	102,60	82,69	305,97	6,35	
полдник															
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	

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	
итого:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34	
всего			50,51	49,31	218,78	1550	9,32	13,37	103,27	6,20	384,31	167,71	607,16	9,62	
Восьмой день (вторник)															
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	
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			15,89	9,42	66,63	479	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34	
обед															
Винегрет овощной	ТТК	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Шницель рубленый с соусом	268**	90	15,4	13,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,6	6,8	20,6	154	0	0,04	0	0,53	4,13	18	55,6	0,4	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			24,05	31,67	90,05	770	0,63	0,24	17,58	6,38	112,46	75,77	252,12	5,19	
полдник															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	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	
итого:			8,86	7,74	62,40	392	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10	
всего			48,80	48,83	219,08	1641	0,80	0,70	36,43	7,36	361,46	158,55	550,17	10,63	
Девятый день (среда)															
завтрак															
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	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			14,71	8,86	67,22	510,00	0,08	0,21	4,08	1,21	184,13	23,76	185,82	3,44	
обед															
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	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	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	15,8	15,6	8,9	201	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33	
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	

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	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			27,20	30,00	92,90	720,00	0,18	0,30	58,02	6,56	179,74	82,74	258,42	6,03	
полдник															
Кекс		60	4,5	14,4	35,4	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	
итого:			4,70	14,44	61,13	364,00	0,07	0,18	14,10	0,77	160,46	29,46	213,56	1,24	
всего			46,61	53,30	221,25	1594	0,33	0,69	76,20	8,54	524,33	135,96	657,80	10,71	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:			16,05	10,45	64,16	537	0,10	0,31	2,06	0,57	256,60	72,85	243,79	2,80	
обед															
Салат из свеклы отварной	52**	60	0,76	4,04	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
Суп картофельный рыбный	133*	200/10	5	2,8	6,3	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	12,1	18,4	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	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			29,58	32,48	92,78	874	0,10	0,31	30,90	8,61	118,68	209,10	487,65	9,90	
полдник															
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	
итого:			5,06	8,78	66,90	352	0,08	0,14	90,40	0,82	104,67	31,59	83,82	2,00	
всего			50,69	51,71	223,84	1763	0,28	0,76	123,36	10,00	479,95	313,54	815,26	14,70	
Одиннадцатый день (пятница)															
завтрак															
Макаронны 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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	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 квашеной капусты с яблоками	169***	60	0,32	2,88	4,40	72,00	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	

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
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов	265**	180	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	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
итого:			25,53	31,76	92,57	858,00	0,26	0,24	40,68	3,97	96,26	97,53	360,06	6,49
полдник														
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	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			5,70	3,01	62,80	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			54,98	49,32	228,38	1710	9,34	0,78	121,97	6,23	343,57	209,75	604,30	11,00
Двенадцатый день (суббота)														
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 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		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,31	14,82	68,63	554	0,09	0,27	2,22	0,63	179,14	59,85	181,31	2,34
обед														
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель рубленый с соусом	268**	90	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			26,96	32,80	89,27	817	0,63	0,25	17,17	6,66	129,36	60,69	228,52	5,79
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	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
итого:			9,96	7,44	73,60	396	0,05	0,26	20,13	0,55	61,86	55,93	133,74	1,50
всего			52,23	55,06	231,50	1767	0,77	0,78	39,52	7,84	370,36	176,47	543,57	9,63


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.