

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школы СОШ им К.Д.Ушинского

*И.И.И.И.* / О.Ю. Колесов/

Приказ № 143 от 20.01.2024 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

*И.И.И.И.* / Л.Г. Шадрикова/

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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	<sup>149,00</sup>	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,49</b>	<b>14,19</b>	<b>79,91</b>	<b>600,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>2,34</b>	<b>1,21</b>	<b>289,18</b>	<b>18,52</b>	<b>176,04</b>	<b>3,46</b>
<b>Обед</b>														
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*	110/(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	ТПК	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
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>27,36</b>	<b>34,15</b>	<b>97,57</b>	<b>832,00</b>	<b>0,20</b>	<b>13,02</b>	<b>21,82</b>	<b>4,24</b>	<b>102,60</b>	<b>82,69</b>	<b>305,97</b>	<b>6,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ватрушка с повидлом	741*	75	3,10	1,6	19	210	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
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>4,50</b>	<b>1,80</b>	<b>45,40</b>	<b>330,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>80,05</b>	<b>0,55</b>	<b>51,11</b>	<b>32,04</b>	<b>75,14</b>	<b>1,52</b>
<b>Всего</b>		<b>1590</b>	<b>49,35</b>	<b>50,14</b>	<b>222,88</b>	<b>1762,00</b>	<b>0,37</b>	<b>13,50</b>	<b>104,21</b>	<b>6,00</b>	<b>442,89</b>	<b>133,25</b>	<b>557,15</b>	<b>11,33</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Второй день</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная яичневая 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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>12,30</b>	<b>68,70</b>	<b>572,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,14</b>	<b>1,33</b>	<b>0,87</b>	<b>243,02</b>	<b>71,32</b>	<b>102,12</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>														
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
Тефтели рубленные с соусом	279*	110(90/20)	12,56	18,51	8,10	210	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	9,80	6,62	30,10	291	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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>28,53</b>	<b>33,94</b>	<b>66,48</b>	<b>778,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>20,31</b>	<b>7,13</b>	<b>113,31</b>	<b>190,50</b>	<b>365,19</b>	<b>9,37</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>5,36</b>	<b>11,34</b>	<b>64,38</b>	<b>377,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>	<b>1,10</b>	<b>61,62</b>	<b>35,79</b>	<b>85,38</b>	<b>1,49</b>
<b>всего:</b>		<b>1580</b>	<b>51,44</b>	<b>60,56</b>	<b>232,16</b>	<b>1809,00</b>	<b>1,50</b>	<b>1,47</b>	<b>27,35</b>	<b>10,45</b>	<b>410,54</b>	<b>297,61</b>	<b>554,63</b>	<b>12,25</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	C	B	E	Ca	Mg	P	Fe				
Третий день																		
<b>Завтрак</b>																		
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				
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93				
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:		490	<b>17,99</b>	<b>11,59</b>	<b>77,91</b>	<b>565,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>2,34</b>	<b>0,68</b>	<b>237,16</b>	<b>38,52</b>	<b>169,25</b>	<b>1,89</b>				
<b>Обед</b>																		
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 пиццы	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*	110(90/20)	17,30	16,12	11,61	186	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	158	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:		800	<b>27,38</b>	<b>30,82</b>	<b>104,29</b>	<b>768,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>55,57</b>	<b>5,35</b>	<b>151,15</b>	<b>100,32</b>	<b>324,54</b>	<b>5,92</b>				
<b>Полдник</b>																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	215	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:		275	<b>8,46</b>	<b>7,34</b>	<b>54,60</b>	<b>333,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>53,86</b>	<b>13,93</b>	<b>105,74</b>	<b>0,90</b>				
Всего:		1565	53,83	49,75	236,80	1666,00	0,30	0,79	58,04	6,18	442,17	152,77	599,53	8,71				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
<b>Четвертый день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199	38,25	0,11	1,14	0,59	202,03	30,18	172,48	0,64		
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4		
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,18</b>	<b>10,40</b>	<b>75,46</b>	<b>465,00</b>	<b>38,25</b>	<b>0,29</b>	<b>2,30</b>	<b>1,03</b>	<b>323,13</b>	<b>35,78</b>	<b>198,48</b>	<b>2,01</b>		
<b>Обед</b>																
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*	110/90/20	11,10	12,5	2,76	198	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12		
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281	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		
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>36,08</b>	<b>27,47</b>	<b>80,45</b>	<b>848,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,87</b>	<b>22,20</b>	<b>5,65</b>	<b>120,22</b>	<b>70,33</b>	<b>269,95</b>	<b>5,48</b>		
<b>Полдник</b>																
Булочка домашняя	769*	60,	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		
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>6,22</b>	<b>12,18</b>	<b>49,15</b>	<b>348,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>69,87</b>	<b>51,10</b>	<b>40,92</b>	<b>1,29</b>		
<b>всего:</b>		<b>1580</b>	<b>56,48</b>	<b>50,05</b>	<b>205,06</b>	<b>1661,00</b>	<b>38,58</b>	<b>2,24</b>	<b>24,60</b>	<b>7,20</b>	<b>513,22</b>	<b>157,21</b>	<b>509,35</b>	<b>8,78</b>		

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				
<b>Пятый день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	8,00	5,60	26,00	0,4				
<b>итого:</b>		500	<b>16,05</b>	<b>10,45</b>	<b>65,66</b>	<b>537,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,57</b>	<b>256,60</b>	<b>72,85</b>	<b>243,79</b>	<b>2,80</b>				
<b>Обед</b>																		
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**	200	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	136	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				
<b>итого:</b>		725	<b>23,01</b>	<b>24,73</b>	<b>87,94</b>	<b>828,00</b>	<b>0,25</b>	<b>18,33</b>	<b>23,14</b>	<b>3,11</b>	<b>139,50</b>	<b>416,87</b>	<b>200,10</b>	<b>9,92</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
<b>итого:</b>		280	<b>4,26</b>	<b>8,36</b>	<b>58,16</b>	<b>378,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,00</b>	<b>0,73</b>	<b>157,75</b>	<b>31,00</b>	<b>216,74</b>	<b>1,97</b>				
<b>Всего:</b>		1505	<b>43,32</b>	<b>43,54</b>	<b>211,76</b>	<b>1743,00</b>	<b>0,41</b>	<b>18,79</b>	<b>26,20</b>	<b>4,41</b>	<b>553,85</b>	<b>520,72</b>	<b>660,63</b>	<b>14,69</b>				



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																	
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe										
															Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит	Вит		
<b>Шестой день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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:		500	17,47	18,40	64,80	611,00	0,11	1,27	1,28	0,58	234,01	100,87					181,10	2,76						
<b>Обед</b>																								
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*	110(90/20)	15,38	14,10	12,10	210	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39					50,15	0,48						
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	340	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:		815	31,28	28,11	101,69	963,00	0,80	0,24	19,34	6,21	130,19	204,89					397,89	8,93						
<b>Полдник</b>																								
Пирожки с яблоками	738*	75	5,11	4,94	45,31	220	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:		275	5,45	4,96	69,84	353,00	0,02	0,09	7,20	1,29	26,83	15,91					65,89	2,18						
Всего:		1590	54,20	51,47	236,33	1927,00	0,93	1,60	27,82	8,08	391,03	321,67					644,88	13,87						

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества																		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe										
<b>Седьмой день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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										
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93										
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44										
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>17,99</b>	<b>11,59</b>	<b>77,91</b>	<b>565,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>2,34</b>	<b>0,68</b>	<b>237,16</b>	<b>38,52</b>	<b>169,25</b>	<b>1,89</b>										
<b>Обед</b>																								
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*	110(90/20)	11,85	18,82	2,03	245,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93										
Каша пшенная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281	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										
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>27,36</b>	<b>34,15</b>	<b>84,55</b>	<b>928,00</b>	<b>0,20</b>	<b>13,02</b>	<b>21,82</b>	<b>4,24</b>	<b>102,60</b>	<b>82,69</b>	<b>305,97</b>	<b>6,35</b>										
<b>Полдник</b>																								
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										
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>5,70</b>	<b>5,30</b>	<b>62,80</b>	<b>329,00</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>1565</b>	<b>51,05</b>	<b>51,04</b>	<b>225,26</b>	<b>1822,00</b>	<b>9,28</b>	<b>13,51</b>	<b>104,17</b>	<b>6,15</b>	<b>392,16</b>	<b>158,31</b>	<b>544,92</b>	<b>9,58</b>										



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
<b>Восьмой день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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					
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,05</b>	<b>13,00</b>	<b>62,80</b>	<b>536,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>234,01</b>	<b>100,87</b>	<b>181,10</b>	<b>2,76</b>					
<b>Обед</b>																			
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*	110(90/20)	15,38	17,10	8,10	277	0	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48					
Каша рисовая вязкая	639*	180	2,60	15,10	26,60	180	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					
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>24,39</b>	<b>40,96</b>	<b>100,85</b>	<b>846,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,17</b>	<b>19,75</b>	<b>4,94</b>	<b>149,90</b>	<b>72,11</b>	<b>225,06</b>	<b>5,66</b>					
<b>Полдник</b>																			
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					
<b>Итого:</b>		<b>275</b>	<b>8,46</b>	<b>7,34</b>	<b>54,60</b>	<b>347,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>53,86</b>	<b>13,93</b>	<b>105,74</b>	<b>0,90</b>					
<b>Всего:</b>		<b>1595</b>	<b>50,90</b>	<b>61,30</b>	<b>218,25</b>	<b>1729,00</b>	<b>0,79</b>	<b>1,60</b>	<b>21,16</b>	<b>5,67</b>	<b>437,77</b>	<b>186,91</b>	<b>511,90</b>	<b>9,32</b>					





Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Десятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>16,05</b>	<b>10,45</b>	<b>65,66</b>	<b>537,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,57</b>	<b>256,60</b>	<b>72,85</b>	<b>243,79</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>														
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*	110(90/20)	11,10	12,5	2,76	198	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	340	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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>27,99</b>	<b>26,83</b>	<b>102,67</b>	<b>891,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,91</b>	<b>19,65</b>	<b>5,58</b>	<b>105,70</b>	<b>213,89</b>	<b>480,96</b>	<b>10,34</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>17,72</b>	<b>8,60</b>	<b>54,88</b>	<b>315,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>6,40</b>	<b>0,53</b>	<b>15,75</b>	<b>8,02</b>	<b>37,44</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего:</b>		<b>1580</b>	<b>61,76</b>	<b>45,88</b>	<b>223,21</b>	<b>1743,00</b>	<b>0,37</b>	<b>1,29</b>	<b>28,11</b>	<b>6,68</b>	<b>378,05</b>	<b>294,76</b>	<b>762,19</b>	<b>13,60</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
<b>Одинадцатый день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199	38,25	0,11	1,14	0,59	202,03	30,18	172,48	0,64				
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93				
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
итого:		500	14,18	10,40	75,46	465,00	38,25	0,29	2,30	1,03	323,13	35,78	198,48	2,01				
<b>Обед</b>																		
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*	200	18,70	23,40	43,20	469	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:		725	25,97	32,92	103,96	929,00	0,27	0,24	30,60	6,73	89,88	100,13	363,44	6,85				
<b>Полдник</b>																		
Пирожки с яблоками	738*	75	5,11	4,94	45,31	188	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6				
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6				
итого:		275	6,51	5,14	71,71	308,00	0,02	0,21	86,16	1,64	56,70	33,93	84,68	2,20				
Всего:		1500	46,66	48,46	251,13	1702,00	38,54	0,74	119,06	9,40	469,71	169,84	646,60	11,06				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
<b>Двенадцатый день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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 фруктовым соком	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				
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>15,31</b>	<b>14,82</b>	<b>68,63</b>	<b>554,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>2,22</b>	<b>0,63</b>	<b>179,14</b>	<b>59,85</b>	<b>181,31</b>	<b>2,34</b>				
<b>Обед</b>																		
Огурцы соленные 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 рубленые с соусом	451*	110(90/20)	15,38	14,10	12,10	210	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48				
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281	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				
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>26,79</b>	<b>23,39</b>	<b>96,34</b>	<b>869,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>12,40</b>	<b>4,00</b>	<b>126,33</b>	<b>57,97</b>	<b>198,27</b>	<b>5,69</b>				
<b>Полдник</b>																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	24,0	210	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				
<b>Итого:</b>		<b>275</b>	<b>8,46</b>	<b>7,34</b>	<b>54,60</b>	<b>328,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>53,86</b>	<b>13,93</b>	<b>105,74</b>	<b>0,90</b>				
<b>Всего:</b>		<b>1590</b>	<b>50,56</b>	<b>45,55</b>	<b>219,57</b>	<b>1751,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,67</b>	<b>14,75</b>	<b>4,78</b>	<b>359,33</b>	<b>131,75</b>	<b>485,32</b>	<b>8,93</b>				
<b>ВСЕГО ЗА 12 дней</b>		<b>18810</b>	<b>618</b>	<b>609</b>	<b>2703</b>	<b>20959</b>	<b>92</b>	<b>58</b>	<b>628</b>	<b>81</b>	<b>5289</b>	<b>2736</b>	<b>7176</b>	<b>132</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 диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года; \*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год