

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор школы МАОУ «СОШ им К.Д. Ушинского» г. Мариинский
 « » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»
 Индивидуальный предприниматель
 от « » 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор школы МАОУ «СОШ им К.Д. Ушинского» г. Мариинский
 « » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»
 Индивидуальный предприниматель
 от « » 2025 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	
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	
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	17,49	14,19	79,91	600,00	0,08	0,35	2,34	1,21	289,18	18,52	176,04	3,46	
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*	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 апельсина	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	

полдник

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
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
итого		275	3,30	1,65	34,01	267,00	0,09	0,01	0,15	0,15	20,36	14,44	57,38	1,79
всего		1590	48,15	49,99	211,49	1699,00	0,37	13,38	24,31	5,60	412,14	115,65	539,39	11,60

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		
Второй день																
завтрак																
Каша молочная яичная 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:		500	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	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		
Итого:		820	28,53	33,94	66,48	778,00	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:		260	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:		1580	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	A	C	B	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день														
Завтрак														
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	17,99	11,59	77,91	565,00	0,08	0,25	2,34	0,68	237,16	38,52	169,25	1,89
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*	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	27,38	30,82	104,29	768,00	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92
Полдник														
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	8,46	7,34	54,60	333,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,86	13,93	105,74	0,90
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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Четвертый день															
Завтрак															
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	
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	
Обед															
Сала из свежик 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	
ИТОГО:		820	36,08	27,47	80,45	848,00	0,16	0,87	22,20	5,65	120,22	70,33	269,95	5,48	
Полдник															
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	
ИТОГО:		260	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:		1580	56,48	50,05	205,06	1661,00	38,58	2,24	24,60	7,20	513,22	157,21	509,35	8,78	

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеаоды	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Пятый день																	
Завтрак																	
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
итого:					500	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																	
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
итого:					725	23,01	24,73	87,94	828,00	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:					280	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:					1505	43,32	43,54	211,76	1743,00	0,41	18,79	26,20	4,41	553,85	520,72	660,63	14,69

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
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:		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
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 сметанй 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
Полдник														
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 сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
ИТОГО:		275	5,31	4,99	60,32	277,00	0,02	0,09	6,26	1,24	25,95	16,33	66,92	2,47
Всего:		1590	54,06	51,50	226,81	1851,00	0,93	1,60	26,88	8,03	390,15	322,09	645,91	14,16

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
Седьмой день														
Завтрак														
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	17,99	11,59	77,91	565,00	0,08	0,25	2,34	0,68	237,16	38,52	169,25	1,89
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*	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	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
итого:		815	27,36	34,15	84,55	928,00	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
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
итого:		260	4,50	5,15	51,41	266,00	9,00	0,12	0,11	0,83	21,65	19,50	51,94	1,61
Всего:		1565	49,85	50,89	213,87	1759,00	9,28	13,39	24,27	5,75	361,41	140,71	527,16	9,85

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	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:		500	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*	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	
итого:		820	24,39	40,96	100,85	846,00	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:		275	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:		1595	50,90	61,30	218,25	1729,00	0,79	1,60	21,16	5,67	437,77	186,91	511,90	9,32	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеаоды	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	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:		500	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*	110(90/20)	16,30	15,60	2,89	180	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	158	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:		790	25,96	30,00	93,89	728,00	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:		280	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:		1570	48,83	51,33	220,98	1644,00	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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Десятый день															
Завтрак															
Каша молоч. пшенная 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:		500	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 свежик 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 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 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	
итого:		820	27,99	26,83	102,67	891,00	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:		260	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:		1580	61,76	45,88	223,21	1743,00	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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день														
Завтрак														
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
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*	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
Полдник														
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
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
итого:		275	5,31	4,99	60,32	245,00	0,02	0,09	6,26	1,24	25,95	16,33	66,92	2,47
Всего:		1500	45,46	48,31	239,74	1639,00	38,54	0,62	39,16	9,00	438,96	152,24	628,84	11,33

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	
Двенадцатый 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 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	
итого:		500	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 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 сметанй 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	
итого:		815	26,79	23,39	96,34	869,00	0,11	0,24	12,40	4,00	126,33	57,97	198,27	5,69	
Полдник															
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	
итого:		275	8,46	7,34	54,60	328,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,86	13,93	105,74	0,90	
всего:		1590	50,56	45,55	219,57	1751,00	0,25	0,67	14,75	4,78	359,33	131,75	485,32	8,93	
ВСЕГО ЗА 12 дней		18810	618	609	2703	20959	92	58	628	81	5289	2736	7176	132	

При составлении меню использовались: * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год; ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года; *** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

При составлении меню использовались: * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год; ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года; *** Сборник технических нормативов изд. 2008 год