

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 33

Л.В. Григорьева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Л.М. Бенда



Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

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 (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,13	19,38	57,91	519	0,2	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
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 картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Сосиски отварные с соусом	413*	80(50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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:			20,97	26,49	98,82	823	0,12	0,4	21,88	3,86	113,15	76,39	310,59	6,68

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
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
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
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,2	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:			6,06	2,58	68,84	403	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82
всего			50,16	48,45	225,57	1745	1,14	0,69	41,16	6,52	419,19	146,39	631,11	13,95
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. пшениная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,32	17,7	58,06	474	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картоф.с макарон. изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
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 св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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:			23,9	35,9	106,05	952	0,15	0,31	30,06	9,97	94,27	196,11	387,71	9,93
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
всего			55,05	60,69	205,42	1701	0,3	0,96	111,58	11,66	471,32	294,98	742,69	14,04

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
Третий день (среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молоч. овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			18,88	18,55	66,02	493	0,08	0,3	2,22	1,08	200,19	81,7	227,11	3,4
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Борщ из св.капусты со сметаной	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Картофельное пюре	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	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,97	20,44	72,61	707	0,22	0,32	53,3	3,91	178,36	108,5	405,17	6,36
полдник														
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
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:			8,66	7,38	57,63	329	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,8	0,94
всего			50,51	46,37	196,26	1529	0,36	0,79	68,85	5,18	439,69	206,99	743,08	10,7

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
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,13	19,38	57,91	519	0,2	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
обед														
Икра свекольная	78*	60	1,14	4,84	7,01	76	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,1	0,86
Рассольник ленинград.со сметаной	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Шницель рубленый с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	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	15,4	1,26
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:			21,11	25,78	100,03	829	0,27	0,3	26,74	6,05	142,39	74,82	261,53	6,66
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
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
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:			8,58	5,91	69,07	368	0,02	0,13	30,6	1,25	40,31	54,98	79,03	1,49
всего			52,82	51,07	227,01	1716	0,49	0,66	59,27	8,51	425,23	159,76	571,74	11,6

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
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. пшенная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,32	17,7	58,06	474	0,15	0,28	1,52	0,66	308,26	67,77	283,34	2,79
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из св капусты со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Птица(филе) тушенная в смет.соусе	493*	80(50/30)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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:			23,13	36,13	89,93	851	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21
полдник														
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,2	58,92	328	0	0,14	0	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3
итого:			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81
всего			56,33	60,39	242,88	1802	0,95	0,7	94,7	7,63	464,64	178,37	688,04	9,81

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
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Колбаса порциями		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33
Каша молоч. манная с маслом	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,42	26,44	55,04	472	0,08	0,18	4,13	0,87	194,27	35,16	134,9	2,2
обед														
Салат Полонынский	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38
Суп с клецками	155*	250	0,28	2,07	1,62	124	0,02	0,01	1,5	0,45	15,3	5,76	13,64	0,22
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	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 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	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22	24,79	91,86	882	0,4	0,24	16,06	6,8	107,34	181,95	364,4	8,63
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
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
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:			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83
всего			49,74	58,25	212,88	1695	0,52	0,54	49,89	8,43	334,44	235,06	549,28	11,32

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
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. ячневая с маслом	311*	180/5	18,33	20,22	21,48	235	0,08	0,15	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			26,42	26,56	58,28	471	0,16	0,22	2,17	0,75	368,11	57,42	380,69	2,33
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 картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Сосиски отварные с соусом	413*	80(50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
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:			22,01	26,49	95,85	817	0,82	0,42	22,68	4,96	144,87	97,39	339,79	7,28
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3
итого:			5,86	2,6	60,71	370	0,14	0,13	61,09	0,4	55,24	27,02	79,35	1,8
всего			54,29	55,65	214,84	1658	1,12	0,77	85,94	6,11	568,22	181,83	799,83	11,41

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
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0 *	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			14,27	22,65	56,58	474	0,18	0,3	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19
обед														
Маринад овощной	613*	60	0,94	6,06	7,01	85	4,32	0,04	3,3	2,88	27,62	19,79	33,11	0,44
Борщ из св.капусты со сметаной	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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:			20,65	25,85	86,08	819	4,5	0,23	15,7	7,27	181,69	106,46	354,19	6,78
полдник														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
всего			44,78	56,04	200,96	1642	4,73	0,81	97,11	8,85	467	217,55	662,37	11,37

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
Девятый день (среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молоч.пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	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	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			26,26	13,72	55,69	473	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон.изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Картофельное пюре	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 чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
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:			19,45	22,69	93,56	770	0,18	0,46	59,38	5,82	155,33	120,13	290,32	6,31
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
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:			5,63	6,93	40,64	255	0,01	0,26	13,2	0,67	20,75	11,96	70,7	0,86
всего			51,34	43,34	189,89	1498	0,27	0,93	76,66	7,7	364,61	162,85	600,44	11,13

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
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0 *	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша молоч. пшенная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,57	18,85	60,41	485	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
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 картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
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 св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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:			26,66	22,45	104,81	833	0,15	0,34	40,51	3,43	124,82	204,26	422,32	9,61
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	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Мандарины св. порциями		100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,06	38	0,2	35	11	17	0,1
итого:			6,25	5,26	77,94	381	0,02	0,23	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28
всего			57,48	46,56	243,16	1699	0,32	0,86	87,8	5,55	504,91	303,44	806,55	14,66

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
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. рисовая с маслом	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			25,17	24,01	80	544	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07
обед														
Салат полоньинский	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38
Щи из св капусты со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	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	15,4	1,26
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:			20,16	26,56	86,17	779	0,43	0,24	33,25	6,63	165,7	64,85	228,78	6,01
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
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
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3
итого:			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72
всего			54,21	56,61	228,87	1662	1,38	0,49	109,43	9,45	383,47	148,47	499,64	8,8

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 (суббота)														
завтрак														
Колбаса порциями		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33
Каша молоч. манная с маслом	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	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		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,36	26,43	54,83	470	0,08	0,18	1,33	0,87	191,47	34,32	133,36	2,16
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Шницель руб.из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	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	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,07	21,77	74,14	739	0,1	0,38	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
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
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:			7,07	6,96	60,34	347	0	0,3	16,4	1,04	27,67	53,02	97,16	1,49
всего			50,5	55,16	189,31	1556	0,18	0,86	69,86	7,54	381,77	187,21	515,24	9,84

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 гг