

СОГЛАСОВАНО:
Директор НОШ № 2

Димитриева А.А.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 ноября 2023 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

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														
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60	0,84	3,06	5,3	53	0	0,2	10,12	1,38	20,1	9,6	17,6	0,59
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушеная 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:			27,72	37,09	93,23	785	0,17	0,40	31,79	5,42	115,20	78,79	313,07	6,49
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			48,73	55,33	202,75	1544	0,26	0,87	115,87	6,92	341,13	167,99	556,87	10,05
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														
Салат овощной с яблоками	56**	60	0,70	0,12	4,32	21	0,54	0,03	7,80	2,72	16,90	11,14	24,70	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:			28,33	26,66	98,88	787	0,68	0,24	24,01	6,31	113,37	189,93	381,80	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			50,64	50,40	219,98	1767	1,49	1,54	26,47	8,62	412,07	289,24	650,22	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 Цитрус	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 ы	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															
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 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	
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	
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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			24,52	29,42	76,45	777	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			52,49	53,71	216,03	1746	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. пшеничная 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 белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	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	
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	
ИТОГО:			22,75	24,17	87,35	804	0,25	18,33	23,14	3,11	139,50	416,87	210,10	9,92	
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			46,77	49,27	199,52	1766	0,39	18,67	27,98	3,69	367,78	594,07	513,64	16,62	
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	Са	Mg	Р	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															
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33	
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	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:			27,72	37,13	97,29	785	0,18	0,46	31,21	5,44	121,00	79,09	313,47	6,23	
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	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	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			50,87	52,29	221,00	1591	9,30	0,81	112,66	7,40	402,71	164,11	614,66	9,50
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														
Салат из моркови с яблоками	59**	60	0,52	3,13	4,72	49	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	5,1	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	15,1	20,6	154	0	0,04	0	0,53	4,13	18	55,6	0,4
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:			23,75	37,03	91,75	748	0,10	0,17	19,75	4,94	149,90	72,11	235,06	5,66
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			48,50	54,19	220,78	1619	0,27	0,63	38,60	5,92	398,90	154,89	533,11	11,10
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
Шарку из филе кур	ТТК	200	17,40	14,70	11,40	355,00	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81

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 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:			25,58	23,54	71,90	714	0	20	30	3	134	456	217	10	
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			44,99	46,84	200,25	1588	0,43	20,76	48,00	5,06	478,82	508,86	616,40	14,42	
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 белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
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:			29,75	31,49	93,84	832	0,10	0,31	35,34	5,97	125,68	207,74	483,71	9,52	
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			50,86	50,72	224,90	1721	0,28	0,76	127,80	7,36	486,95	312,18	811,32	14,32	
Одиннадцатый день (пятница)															
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 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 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	

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 картофель.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:			25,97	32,92	92,76	889,00	0,27	0,24	30,60	6,73	89,88	100,13	363,44	6,85
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			55,42	50,48	228,57	1741	9,35	0,78	111,89	8,99	337,19	212,35	607,68	11,36
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:

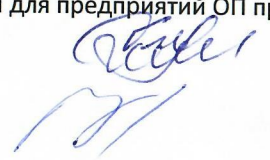
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

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

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.