

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 23

М.В.Уварова

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Кулинар-плюс»  
 ИНН 2130027046  
 428031, г. Чебоксары

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

**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	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	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	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого</b>			<b>21,79</b>	<b>17,79</b>	<b>55,77</b>	<b>492,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>4,08</b>	<b>1,21</b>	<b>185,33</b>	<b>23,80</b>	<b>187,72</b>	<b>3,46</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		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	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Макаронные изделия 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
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 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>27,95</b>	<b>28,71</b>	<b>87,00</b>	<b>782,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>11,25</b>	<b>4,13</b>	<b>93,30</b>	<b>82,08</b>	<b>324,68</b>	<b>6,86</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>полдник</b>														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,02</b>	<b>2,58</b>	<b>54,48</b>	<b>355,00</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>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,39</b>	<b>17,53</b>	<b>58,06</b>	<b>476,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>182,66</b>	<b>67,27</b>	<b>235,94</b>	<b>3,15</b>
<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
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленные 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 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
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,98</b>	<b>29,05</b>	<b>94,59</b>	<b>852,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>20,61</b>	<b>7,13</b>	<b>152,86</b>	<b>192,10</b>	<b>372,35</b>	<b>9,76</b>
<b>полдник</b>														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3
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>8,29</b>	<b>2,40</b>	<b>51,61</b>	<b>339,00</b>	<b>0,76</b>	<b>0,14</b>	<b>25,93</b>	<b>1,40</b>	<b>85,62</b>	<b>49,29</b>	<b>101,88</b>	<b>4,79</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Третий день (среда)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>
<b>обед</b>					
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,05</b>	<b>20,06</b>	<b>77,41</b>
<b>полдник</b>					
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,08</b>	<b>7,54</b>	<b>61,19</b>

	Витамины и минеральные вещества							
Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>624,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>9,28</b>	<b>1,08</b>	<b>193,06</b>	<b>88,52</b>	<b>190,25</b>	<b>2,25</b>
52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>713,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>106,09</b>	<b>406,60</b>	<b>6,00</b>
229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>349,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>29,33</b>	<b>0,28</b>	<b>81,06</b>	<b>22,45</b>	<b>119,46</b>	<b>1,03</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>Четвертый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>11,69</b>	<b>19,44</b>	<b>63,88</b>	<b>481,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>1,93</b>	<b>1,03</b>	<b>256,11</b>	<b>82,16</b>	<b>221,44</b>	<b>3,22</b>
<b>обед</b>														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из св. плодов	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
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>			<b>27,44</b>	<b>15,31</b>	<b>88,21</b>	<b>707,00</b>	<b>0,29</b>	<b>12,78</b>	<b>26,19</b>	<b>2,52</b>	<b>104,49</b>	<b>91,09</b>	<b>249,26</b>	<b>7,26</b>
<b>полдник</b>														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Груши св. порциями		150	2,25	0,15	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9
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
<b>итого:</b>			<b>4,83</b>	<b>9,87</b>	<b>75,87</b>	<b>354,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>43,20</b>	<b>0,64</b>	<b>25,96</b>	<b>65,86</b>	<b>72,19</b>	<b>1,66</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>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	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 лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>23,23</b>	<b>17,26</b>	<b>58,27</b>	<b>458,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>4,24</b>	<b>0,63</b>	<b>261,06</b>	<b>66,11</b>	<b>257,88</b>	<b>2,78</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы отварной	52/17	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	436*	150	16,96	15,11	15,09	226,71	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>23,37</b>	<b>29,05</b>	<b>71,37</b>	<b>708,71</b>	<b>0,23</b>	<b>15,42</b>	<b>19,05</b>	<b>6,08</b>	<b>102,14</b>	<b>375,95</b>	<b>207,46</b>	<b>8,98</b>
<b>полдник</b>														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого:</b>			<b>8,34</b>	<b>2,06</b>	<b>50,04</b>	<b>296,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>94,20</b>	<b>1,24</b>	<b>61,43</b>	<b>33,06</b>	<b>73,51</b>	<b>1,32</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>Шестой день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. манная с маслом	302*	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
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого</b>			<b>23,79</b>	<b>32,17</b>	<b>67,81</b>	<b>564,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>2,39</b>	<b>0,87</b>	<b>296,32</b>	<b>26,36</b>	<b>97,02</b>	<b>1,91</b>
<b>обед</b>														
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
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленные с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
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
<b>Итого</b>			<b>18,87</b>	<b>29,71</b>	<b>69,82</b>	<b>711,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,78</b>	<b>97,29</b>	<b>8,50</b>	<b>194,32</b>	<b>99,12</b>	<b>260,40</b>	<b>5,63</b>
<b>полдник</b>														
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
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	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
<b>Итого</b>			<b>7,14</b>	<b>5,52</b>	<b>77,46</b>	<b>439,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>96,22</b>	<b>1,54</b>	<b>84,10</b>	<b>34,83</b>	<b>96,58</b>	<b>2,71</b>

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
<b>Седьмой день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>			<b>25,38</b>	<b>15,03</b>	<b>57,83</b>	<b>480,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,09</b>	<b>1,26</b>	<b>341,33</b>	<b>34,92</b>	<b>283,28</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
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
Макаронные изделия 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
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 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>19,67</b>	<b>28,58</b>	<b>81,56</b>	<b>770,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>86,54</b>	<b>5,18</b>	<b>98,09</b>	<b>71,18</b>	<b>306,04</b>	<b>6,73</b>
<b>Полдник</b>														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого:</b>			<b>6,02</b>	<b>2,58</b>	<b>54,48</b>	<b>355,00</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>



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>Восьмой день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	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	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>22,13</b>	<b>17,66</b>	<b>80,27</b>	<b>554,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>12,08</b>	<b>0,98</b>	<b>189,06</b>	<b>66,11</b>	<b>197,88</b>	<b>2,97</b>
<b>обед</b>														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб. из 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
<b>итого:</b>			<b>19,86</b>	<b>19,10</b>	<b>80,38</b>	<b>728,00</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>10,37</b>	<b>4,55</b>	<b>151,41</b>	<b>95,42</b>	<b>321,42</b>	<b>6,57</b>
<b>полдник</b>														
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
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3
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
<b>итого:</b>			<b>9,20</b>	<b>7,96</b>	<b>71,03</b>	<b>393,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>31,28</b>	<b>0,46</b>	<b>84,06</b>	<b>29,35</b>	<b>125,76</b>	<b>4,27</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Девятый день (среда)</b>					
<b>завтрак</b>					
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44
<b>Итого:</b>			<b>25,37</b>	<b>24,06</b>	<b>61,08</b>
<b>обед</b>					
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22
Биточки рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41
Хлеб ржаной		60	2,82	*0,6	0,6
<b>Итого:</b>			<b>18,07</b>	<b>22,17</b>	<b>78,94</b>
<b>полдник</b>					
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21
<b>Итого:</b>			<b>8,64</b>	<b>5,93</b>	<b>70,37</b>

Витамины и минеральные вещества								
Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
472,00	0,18	0,11	1,28	0,68	130,51	42,96	179,39	1,84
52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Десятый день (четверг)</b>					
<b>завтрак</b>					
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44
<b>Итого:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,22</b>	<b>67,58</b>
<b>обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3
Котлеты Особые	452*	80(50/30)	13,88	17,78	4,5
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6
<b>Итого:</b>			<b>31,32</b>	<b>30,85</b>	<b>102,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15
<b>Итого:</b>			<b>6,34</b>	<b>5,41</b>	<b>67,49</b>

Витамины и минеральные вещества								
Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
884,00	0,18	0,35	28,45	5,13	111,10	211,87	517,41	9,92
158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
341,00	0,79	0,14	90,87	1,68	104,71	50,59	116,10	1,85

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
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>250,66</b>	<b>115,72</b>	<b>173,30</b>	<b>3,30</b>
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
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 пшеничная вязкая	302*	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 св. плодов	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>19,49</b>	<b>19,50</b>	<b>88,57</b>	<b>711,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,86</b>	<b>20,46</b>	<b>2,27</b>	<b>98,10</b>	<b>63,85</b>	<b>204,10</b>	<b>5,40</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>			<b>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>41,31</b>	<b>275,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>80,00</b>	<b>1,03</b>	<b>48,79</b>	<b>31,10</b>	<b>91,64</b>	<b>1,32</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>Двенадцатый день (суббота)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	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 молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>			<b>27,40</b>	<b>26,78</b>	<b>57,48</b>	<b>489,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,33</b>	<b>0,87</b>	<b>302,27</b>	<b>222,72</b>	<b>202,36</b>	<b>4,86</b>
<b>обед</b>														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Кнели из говядины	474*	80(50/30)	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09
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
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
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>27,33</b>	<b>17,01</b>	<b>72,02</b>	<b>744,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>11,90</b>	<b>3,68</b>	<b>101,62</b>	<b>92,34</b>	<b>395,89</b>	<b>6,43</b>
<b>полдник</b>														
булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
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
Груши св. порциями		150	2,25	0,15	31,5	74	0	0,12	30	0,6	12	63	42	0,9
<b>Итого:</b>			<b>6,11</b>	<b>6,75</b>	<b>86,38</b>	<b>366,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>36,40</b>	<b>1,13</b>	<b>27,75</b>	<b>71,01</b>	<b>79,44</b>	<b>1,36</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