

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 23

Уайрова М.В.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Кулинарный класс"

Брица Л.М.

28 августа 2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	угл.	калл.	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Первый день (понеделник)															
завтрак															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,10	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	12,50	0,55	
ИТОГО:			22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78	
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,35	
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	18,40	34,87	88,32	2,28	
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,17	9,80	54,34	0,99	
Компот из апельсинов	77K	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	9,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Смородина свежая		100	0,3		8,6	40	0	0,01	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:			30,28	41,19	114,27	958,00	0,22	0,67	49,92	6,99	165,82	104,81	376,09	9,33	
полдник															
Булочка с маком	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	4,87	9,39	13,32	0,29	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	90	0,4	16	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	
Второй день (вторник)															
завтрак															
Бутерброд с маком	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Каша молочная пшеничная с маком	302*	245	10,80	8,10	27,40	327	0,08	0,17	1,15	0,75	104,70	12,06	147,00	2,05	
Кофейный напиток с маком	697*	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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	12,50	0,55	
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,00	0,08	1,32	0,12	
ИТОГО:			20,04	26,80	92,63	811,00	0,10	1,23	1,25	1,30	240,10	65,40	190,67	3,75	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Калл	Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Уг	М		A	B	C	E	Ca	Mg	P
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89		12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9		151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14
Котлеты особые с соусом	269**	100	14	16	9,6		240	0	0,06	1,1	2,3	26,39	8,2	55,7
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70		325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43		96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60		126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:			32,40	32,27	106,12		950	0,13	0,40	12,40	4,32	105,44	226,37	390,43
полдник														
Кекс		33	1,82	7,2	17		142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6		40	0	0,03	1,0	0,2	16	9	11
Итого:			2,46	7,22	48,13		277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39
Итого:			35,90	39,49	246,38		2038	0,24	1,73	25,07	5,87	395,89	319,54	855,79
Третий день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное	209**	40-1 шт	5,10	4,60	0,30		63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	220	15,6	12,6	21,63		273	0,07	0,06	1,04	0,21	102,2	29	126
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
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80		140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50
Пряник		33	1,65	1,32	24,42		122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00
Итого:			25,64	17,85	65,74		533	0,14	0,12	1,49	0,76	172,45	225,40	220,74
обед														
Салат из белокачанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9		88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02		112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88
Биточки рыбные с соусом	388*	100	19,93	18,94	9,20		193	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40		197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9		97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60		126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:			32,72	37,94	103,02		813	0,24	0,64	59,34	7,10	208,24	120,85	369,09
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27		147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74
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
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60		48					2,60	0,68	1,32
Итого:			8,60	3,65	44,36		233,00	0,07	0,18	0,88	0,15	118,43	25,33	158,98
Итого:			66,96	59,44	213,12		1579	0,45	0,94	61,71	8,01	499,12	371,58	748,81
Четвертый день (четверг)														

Четвертый день (четверг)

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Уг	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
завтрак																	
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11			
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46			
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55			
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79			
Итого:			21,52	20,06	84,22	711,00	0,13	0,38	4,75	0,73	330,62	87,88	317,01	3,82			
обед																	
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80			
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83			
Котлеты натуральные рубленные из птицы с соусом	ТТК	100	12,33	13,9	3,07	190	0	0,08	1,12	3,29	47,36	20	130,3	1,24			
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99			
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
Итого:			25,35	30,03	94,66	890	0,97	0,36	45,76	10,18	146,60	83,32	305,95	7,05			
полдник																	
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62			
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2			
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:			2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96			
Пятый день (пятница)																	
завтрак																	
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03			
Макароны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82			
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55			
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12			
Итого:			26,28	28,72	95,43	772	0,08	0,31	2,20	1,18	195,93	74,85	180,06	2,98			
обед																	
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57			
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81			
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24			
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Питательная ценность				А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Уг	Калл								
Итого:			23,61	35,35	94,78	930,00	0,32	20,66	19,50	6,57	159,90	473,58	197,78	13,13
полдник														
Пудинг из творога со сгущ. молоком	362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток яблочный	856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Итого:			13,60	2,06	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Итого:			24,24	33,88	117,72	984,00	0,13	0,45	10,34	1,09	302,11	62,27	219,73	3,72
обед														
Салат Буячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
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:			4,08	3,28	55,80	321	0,01	0,09	13,76	0,94	40,80	19,60	49,60	3,86
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78
обед														
Салат из белокачанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Уг	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,52	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			29,98	41,19	105,67	918	0,22	0,64	39,92	6,79	149,82	95,81	365,09	7,13
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
ИТОГО:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
Восьмой день (вторник)			57,68	67,76	234,69	1826	9,38	1,47	124,36	8,71	440,78	280,62	579,53	10,71
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	154,55	1,46
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			21,64	26,90	81,50	790	0,10	1,31	1,41	0,68	256,15	107,91	206,90	3,04
обед														
Опущенные свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Бифштекс Нежность с соусом	603****	100	21,9	10,8	3,2	242	0	0,06	1,1	2,3	26,38	8,21	55,72	0,53
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			34,83	25,45	91,44	869	0,19	0,29	17,39	4,09	155,94	96,25	305,94	6,37
полдник														
Запеканка из творога со сгущ. молоком	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром		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	36,80	192	0,08	0,19	16,63	0,35	69,18	22,93	116,74	3,00
Итого:			63,87	54,75	209,74	1851	0,37	1,79	35,43	5,12	481,21	227,09	579,58	12,21
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное	209**	40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	20,4	6	26,58	310	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93

Витамины и минеральные вещества															
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			белки	жиры	угл.	ккал									
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Конфета		9		0,10	6,93	28						2,60	0,68	1,32	0,12
Итого:			35,14	16,20	88,18	703	0,15	0,27	2,69	0,79	294,16	224,92	229,75	4,99	
обед															
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80	
сметаной с мясом	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Гуляш	260**	100	11,82	31,3	3,2	343		0,41	1,02	2,1	22,2	24,9	142,9	2,45	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			22,31	48,10	90,95	974,00	1,00	0,91	76,59	8,16	157,62	115,95	378,09	7,91	
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 смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
Итого:			4,76	11,34	52,20	370,00	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	11,00	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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого:			18,30	12,86	72,02	569	0,12	0,23	4,24	1,37	286,13	30,16	246,32	3,66	
обед															
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Суп картофельный рыбный	97**	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31	
Котлеты натуральные рубленные из птицы с соусом	ТТК	100	12,33	13,9	3,07	190	0	0,08	1,12	3,29	47,36	20	130,3	1,24	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			33,32	30,93	99,47	960	0,12	0,53	41,12	7,50	165,93	257,97	591,11	11,58	
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	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Уг	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ИТОГО:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
Всего			55,74	52,57	221,69	1945	0,24	0,96	125,36	9,79	496,93	316,72	897,35	16,13
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макаронны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
ИТОГО:			26,28	28,72	95,43	772	0,08	0,31	2,20	1,18	195,93	74,85	180,06	2,98
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Плов	265**	200	20,7	18,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			28,68	33,87	103,57	939	0,34	1,33	13,23	4,62	91,56	122,31	332,24	7,33
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
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			8,66	7,39	37,01	286	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67
Двенадцатый день (суббота)			53,62	69,98	256,01	1997	0,47	1,80	15,66	5,95	345,92	215,53	575,23	11,98
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
ИТОГО:			24,24	33,88	117,72	984,00	0,13	0,45	10,34	1,09	302,11	62,27	219,73	3,72
обед														
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Уг	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
ИТОГО:			32,25	33,38	94,25	954	0,94	0,41	30,54	8,70	188,57	106,08	345,05
полдник													
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2
ИТОГО:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38
													1,49

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
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог
Экономист по ценам

Бурцева Г.В.
Некрасова И.Б.