

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель Управления Роспотребнадзора
 по Чувашской Республике
 04/11/14 Н.Ф. Дуговская
 «06» ноября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «СОШ №61»
 р. Чебоксары
 Н.М. Гурьева
 «05» ноября 2017 г.

Двухнедельное (примерное) меню
 Для организации питания учащихся МАОУ «СОШ №61» г. Чебоксары

Меню для группы учащихся 7-11 лет
 осень-зима

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,12	0,16	0,09	60,40	7,00	45,00	0,09
КАКАО С МОЛОКОМ	693/2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			11,70	15,39	75,42	485,00	0,15	0,24	1,39	189,04	27,48	169,08	0,77
ОБЕД													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	38,40	34,87	88,32	2,08
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	80	10,24	17,76	1,20	241,00	0,00	0,20	0,00	23,20	17,60	142,20	1,60
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	10,30	8,16	45,28	0,82
ДОП. ГАРНИРОУРЫ С В. ПОРЦИЯМИ	50	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	7,00	21,00	0,30
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			26,63	28,11	97,20	896,00	0,14	0,64	14,40	146,60	87,83	377,60	8,52
ПОЛДНИК													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741/1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	15,11	10,04	49,14	0,92
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91
АПЕЛЬСИНЫ С В. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30
Итого			5,78	2,64	72,77	334,00	0,14	0,05	62,95	57,16	50,07	154,42	2,13
ВСЕГО			44,11	46,14	245,39	1715,00	0,43	0,93	78,74	392,8	165,38	701,1	11,42

Наименование блюда
ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe
КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,13	0,12	0,98	102,87	35,68	140,40	0,91
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,02	0,65	60,40	7,00	45,00	0,09
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769/1	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,06	0,00	8,87	6,09	33,92	0,49
ОБЕД			12,34	20,04	80,61	542,00	0,14	0,20	1,63	172,14	48,77	219,32	1,49
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	21,63	25,87	9,86	17,99	0,33
БОРЩ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110/1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	45,11	24,21	53,88	1,17
БЛЮЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451/1	80	13,72	12,98	13,32	226,00	0,01	0,09	0,25	28,40	8,47	36,56	0,43
КАША РИСОВАЯ ВЯКАЯ	302/1	150	2,29	4,66	23,10	145,00	0,04	0,03	0,00	3,21	16,15	49,42	0,34
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			23,28	26,98	76,52	762,00	0,17	0,23	32,97	126,24	77,29	231,29	5,60
ПОЛДНИК													
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741/1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	13,93	105,74	0,80
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,60
Итого			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	89,18	35,93	131,74	1,40
ВСЕГО			45,48	54,56	215,43	1653,00	0,36	0,71	114,70	387,56	161,99	582,35	8,49

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЙМИ		10	2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	3,50	26,80	0,26
КАША МОЛОЧНАЯ ТРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	6,79	11,79	31,24	260,00	0,12	0,07	0,94	97,95	85,28	179,01	2,60	
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ОБЕД		Итого	12,43	14,24	75,21	479,00	0,12	0,11	1,98	114,28	98,36	239,02	3,88	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88/2	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	18,87	11,22	21,93	0,71	
ЩИ ИЗ СВЕЖ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124/1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	49,45	21,52	50,65	0,83	
РЫБА ОТВАРНАЯ	369/1	80	19,75	6,56	0,36	140,00	0,23	0,27	0,33	28,88	29,77	191,73	0,70	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520/1	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	40,45	32,67	95,63	1,17	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	6,88	3,60	4,40	0,95	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24	
ПОЛДНИК		Итого	30,03	27,65	72,91	774,00	0,39	0,56	56,26	162,93	112,98	429,54	6,82	
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747/1	50	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	12,79	9,10	65,64	0,72	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638/1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	8,40	25,80	0,66	
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЙМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
		Итого	6,69	7,09	56,17	323,00	0,05	0,34	60,00	63,19	30,50	114,44	1,68	
ВСЕГО			49,15	48,98	204,29	1576,00	0,51	1,01	118,2	340,4	241,84	783	12,38	

Наименование блюда
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe			
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	5,47	12,53	23,15	227,00	0,12	0,18	0,98	110,37	49,48	168,90	1,18			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	686/1	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
			10,27	12,98	78,81	478,00	0,12	0,26	13,88	134,42	124,11	305,18	3,13			
ОБЕД																
САЛАТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		60	0,68	6,09	5,24	78,00	0,01	0,02	12,22	17,93	10,29	17,34	0,67			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133/1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	27,26	35,39	103,81	1,31			
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	498/1	80	13,64	18,42	13,70	253,00	0,03	0,10	0,27	62,16	21,35	137,52	1,39			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	10,30	8,16	45,28	0,82			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24			
			29,58	33,55	113,73	966,00	0,13	0,42	36,99	180,85	95,39	384,55	7,91			
ПОЛДНИК																
Итого																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	366/1	100	14,63	21,71	16,64	321,00	0,20	0,27	0,49	157,80	25,73	222,23	0,85			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638/1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	32,40	21,00	29,20	0,70			
Итого			15,67	21,71	47,60	444,00	0,90	0,29	1,29	190,20	46,73	251,43	1,55			
ВСЕГО			55,52	68,24	240,14	1888,00	1,15	0,97	52,16	505,47	266,23	941,16	12,59			

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЙМИ		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	100,00	5,00	54,00	0,11
КАША МОЛОЧН. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	3,89	11,01	24,78	214,00	0,12	0,05	1,03	100,94	22,84	108,39	0,33
КИСЕЛЬ	648/1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,07	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			9,23	15,25	78,15	475,00	0,16	0,09	1,19	209,62	33,44	188,39	0,98
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ КВАШИ КАПУСТЫ С Р.Л.	45/1	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗД.	140/1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	23,28	24,51	66,14	1,05
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	462/1	80/30	11,31	18,43	11,71	259,00	0,01	0,07	2,46	29,62	9,32	44,89	0,49
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯКАЯ	302/1	150	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,63	0,02	95,94	1,61
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699/1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	7,96	2,86	5,06	0,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			23,86	32,44	96,59	885,00	0,14	0,38	47,34	105,14	59,53	295,78	6,10
ПОЛДНИК													
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741/1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	13,93	150,74	0,80
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
БЛЮДКИ СВ. ПОРЦИЙМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого			9,06	7,79	56,71	331,00	0,08	0,19	16,73	74,43	27,33	124,98	3,87
ВСЕГО			42,15	55,48	231,45	1691,00	0,38	0,66	65,26	389,19	120,30	609,15	10,95

Наименование блюда

номер по СР

выход (гр.)

Пищевая ценность

Белки

Жиры

Углеводы

Ккал

А

В

С

Са

Мг

Р

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАБТРАК

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,12	0,16	0,09	60,40	7,00	45,00	0,09			
КАКАО С МОЛОКОМ	693/2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	120,64	14,88	98,08	0,24			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
Итого			11,70	15,39	75,42	485,00	0,15	0,24	1,39	189,04	27,48	169,08	0,77			
ОБЕД																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	38,40	34,87	88,32	2,08			
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	80	10,24	17,76	1,20	241,00	0,00	0,20	0,00	23,20	17,60	142,40	1,60			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	10,30	8,16	45,28	0,82			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	7,00	21,00	0,30			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24			
Итого			26,63	28,11	97,20	896,00	0,14	0,64	14,40	146,60	87,83	377,60	8,52			
ПОЛДНИК																
ВАРУШКА С ПОВИДЛОМ	741/1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	15,11	10,04	49,14	0,92			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,08	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91			
АПЕЛЬСИНЫ С ВЛОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30			
Итого			5,78	2,64	72,77	334,00	0,14	0,15	62,95	57,16	50,07	154,42	2,13			
ВСЕГО			44,11	46,14	245,39	1715,00	0,43	0,93	78,74	392,8	165,38	701,10	11,42			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность						Витаминный и минеральный состав					
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал	A	B	C	Ca	Mg	P	Fe	

ЗАВТРАК

СЕЛЬМОЙ ЛЕНЫ (гюрюшк)

КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,13	0,12	0,98	102,87	35,68	140,40	0,91
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,02	0,65	60,40	7,00	45,00	0,09
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769/1	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,06	0,00	8,87	6,09	33,92	0,49
Итого			12,34	20,04	80,61	542,00	0,14	0,20	1,63	172,14	48,77	219,32	1,49
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	21,63	25,87	9,86	17,99	0,33
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110/1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451/1	80	13,72	12,98	13,32	226,00	0,01	0,09	0,25	28,40	8,47	36,56	0,43
КАША РИСОВАЯ ВЯКАЯ	302/1	150	2,29	4,66	23,10	145,00	0,04	0,03	0,00	3,21	16,15	49,42	0,34
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			23,28	26,98	76,52	762,00	0,17	0,23	32,97	126,24	77,29	231,29	5,60
ПОЛДНИК													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741/1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	13,93	105,74	0,80
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	22,00	26,00	0,60
Итого			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	89,18	35,93	131,74	1,40
ВСЕГО			45,48	54,56	215,43	1653,00	0,36	0,71	114,70	387,56	161,99	582,35	8,49

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe			

ЗАВТРАК

ВЕЧУИНА ПОРЦИЙМИ													
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00	2,20	3,50	26,80	0,26
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ОБЕД			12,43	14,24	75,21	479,00	0,12	0,11	1,98	114,28	98,36	239,02	3,88
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88/2	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	18,87	11,22	21,93	0,71
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124/1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	49,45	21,52	50,65	0,83
РЫБА ОТВАРНАЯ	369/1	80	19,75	6,56	0,36	140,00	0,23	0,27	0,33	28,88	29,77	191,73	0,70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520/1	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	40,45	32,67	95,63	1,17
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
ПОЛДНИК			30,03	27,65	72,91	774,00	0,39	0,56	56,26	162,93	112,98	429,54	6,82
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747/1	50	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	12,79	9,10	65,64	0,72
КОМПОТ ИЗ ЯБЛУКА	638/1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	8,40	25,80	0,66
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЙМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30
Итого			6,69	7,09	56,17	323,00	0,05	0,34	60,00	63,19	30,50	114,44	1,68
ВСЕГО			49,15	48,98	204,29	1576,00	0,51	1,01	118,24	340,40	241,84	783,00	12,38

Наименование блюда	номер	выход	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества		
			49,15	48,98	204,29	1576,00	0,51	1,01	118,24	340,40	241,84	783,00	12,38		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАТРАК

	по СР	(гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мg	Р	Fe
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	5,47	12,53	23,15	227,00	0,12	0,18	0,98	110,37	49,48	168,90	1,18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			10,27	12,98	78,81	478,00	0,12	0,26	13,88	134,42	124,11	305,18	3,13
ОБЕД													
САЛАТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		60	0,68	6,09	5,24	78,00	0,01	0,02	12,22	17,93	10,29	17,34	0,67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133/1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	27,26	35,39	103,81	1,31
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	498/1	80	13,64	18,42	13,70	253,00	0,03	0,10	0,27	62,16	21,35	137,52	1,39
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			29,58	33,55	113,73	966,00	0,13	0,42	36,99	18085	95,39	384,55	7,91
ПОЛДНИК													
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738/1	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	20,70	11,93	58,68	1,60
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	80,00	36,00	22,00	26,00	0,60
Итого			6,51	5,14	71,71	366,00	0,02	0,17	86,16	56,70	33,93	84,68	2,20
ВСЕГО			46,36	51,67	264,25	1810,00	0,27	0,85	137,00	371,97	253,43	774,41	13,24

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe
ЗАВТРАК													
СЫР ПОРЦИЯМИ		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	100,00	5,00	54,00	0,11
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	150/10	3,89	11,01	24,78	214,00	0,12	0,05	1,03	100,94	22,84	108,39	0,33
КИСЕЛЬ	648/1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого			9,23	15,25	78,15	475,00	0,16	0,09	1,19	209,62	33,44	188,39	0,98
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	45/1	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗД	140/1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	23,28	24,51	66,14	1,05
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	462/1	80/30	11,31	18,43	11,71	259,00	0,01	0,07	2,46	29,62	9,32	44,89	0,49
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	302/1	150	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,63	0,02	95,94	1,61
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699/1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	7,96	2,86	5,06	0,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			23,86	32,44	96,59	885,00	0,14	0,38	47,34	105,14	59,53	295,78	6,10
ПОЛДНИК													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741/1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	13,93	105,74	0,80
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ЯБЛОКИ СВ.ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого			9,06	7,79	56,71	331,00	0,08	0,19	16,73	74,43	27,33	124,98	3,87
ВСЕГО			42,15	55,48	231,45	1691,00	0,38	0,66	65,26	389,19	120,30	609,15	10,95

При составлении меню использовались:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 г.