

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель Управления Роспотребнадзора  
 по Чувашской Республике  
 Н.Ф. Лутовская  
 04/11/17  
 «06» ноября 2017 г.

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

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

меню для группы учащихся 12-18 лет  
 осень-зима

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,47	12,80	37,41	295,00	0,14	0,39	1,31	136,76	47,57	186,57	1,21							
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
Итого			14,31	16,59	89,62	563,00	0,17	0,49	2,61	267,40	69,45	317,15	2,00							
<b>ОБЕД</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,33	11,50	38,40	34,87	88,32	2,08							
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	100	12,80	22,20	1,50	300,00	0,00	0,42	0,00	29,00	22,00	178,00	1,70							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99							
ДОП. ГАРНИРОУРЦЫ С В. ПОРЦИЯМИ		50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	7,00	21,00	0,30							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33							
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24							
Итого			31,01	33,61	109,46	1020,00	0,15	0,97	14,40	156,47	95,27	428,76	8,90							

ВСЕГО	45,32	50,20	199,08	1583,00	0,32	1,46	17,01	423,87	164,72	745,91	10,90
-------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)**

**ЗАБРАК**

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 МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	125,00	14,26	197,05	1,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	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	0,08	0,00	8,87	6,09	33,92	0,49
<b>Итого</b>			14,17	20,95	89,57	593,00	0,14	0,53	3,25	194,27	27,35	275,97	2,47
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	36,05	43,12	16,44	29,99	0,55
БОРЩ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110/1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,09	10,99	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451/1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	35,50	10,58	45,70	0,54
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКАЯ ЧАЙ С САХАРОМ	302/1	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	3,86	19,41	59,34	0,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	685/1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
<b>Итого</b>		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
			28,54	33,26	93,12	907,00	0,20	0,61	47,45	153,24	90,64	268,85	6,10
<b>ВСЕГО</b>			42,71	54,21	182,69	1500,00	0,342	1,14	50,70	347,51	117,99	544,82	8,57

Наименование блюда  
**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
ВЕТЧИНА ПОРЦИЙМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52				
КАША МОЛЮЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	9,04	12,97	41,63	321,00	0,13	0,28	1,25	130,20	113,70	238,05	3,48				
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
<b>Итого</b>			17,70	17,57	90,46	591,00	0,13	0,42	2,29	150,73	131,68	331,36	5,13				
<b>ОБЕД</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88/2	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	31,45	18,70	36,55	1,19				
ЩИ ИЗ СВЕЖКАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124/1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,09	18,29	49,45	21,52	50,65	0,83				
РЫБА ОТВАРНАЯ	369/1	100	26,36	8,74	0,64	188,00	0,40	0,02	0,60	43,00	40,46	257,52	0,96				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520/1	180	3,87	6,68	26,41	186,00	0,10	0,35	31,13	48,55	39,21	114,76	1,42				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	3,60	4,40	0,95				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24				
<b>Итого</b>			38,56	37,05	85,52	944,00	0,57	0,65	65,12	199,73	139,09	535,58	7,92				

ВСЕГО	56,26	54,62	175,98	1535,00	0,70	1,07	67,41	350,46	270,77	866,94	13,05
-------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

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

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)**

**ЗАВТРАК**

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	200/10	6,31	13,49	26,06	250,00	0,13	0,37	1,37	147,32	53,74	196,09	1,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	767/1	50	3,74	4,04	29,15	170,00	0,01	0,10	0,00	10,24	6,23	37,12	0,53
Итого			11,81	17,64	91,43	575,00	0,14	0,52	14,27	173,61	129,00	343,49	3,25
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		100	1,13	10,15	8,74	130,00	0,02	0,06	20,37	29,89	17,15	28,90	1,12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133/1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	27,26	35,39	103,81	1,31
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	17,04	23,02	17,10	318,00	0,02	0,28	0,34	77,70	26,68	171,90	1,74
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			35,25	43,27	132,59	1148,00	0,14	0,86	45,21	212,42	110,62	446,05	8,99

ВСЕГО			47,06	60,91	224,02	1723,00	0,28	1,38	59,48	386,03	239,62	789,54	12,24
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

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									
<b>СЫР ПОРЦИЯМИ</b>																						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4,60	7,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	10,00	108,00	0,22									
КИСЕЛЬ			5,11	11,93	32,45	258,00	0,13	0,24	1,37	134,12	30,04	142,69	0,43									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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									
		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55									
<b>ОБЕД</b>			13,51	20,13	90,68	578,00	0,22	0,37	1,69	344,80	47,04	283,19	1,30									
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	45/1	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	42,08	14,36	30,91	0,58									
СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗД	140/1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,19	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	180	5,05	5,77	27,59	185,00	0,06	0,18	0,00	0,76	0,03	115,13	1,93									
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699/1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	7,96	22,84	108,39	0,14									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33									
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24									
Итого			26,10	35,52	109,38	974,00	0,15	0,65	57,46	124,10	86,66	437,16	6,76									
<b>ВСЕГО</b>			<b>39,61</b>	<b>55,65</b>	<b>200,06</b>	<b>1552,00</b>	<b>0,37</b>	<b>1,02</b>	<b>59,15</b>	<b>468,90</b>	<b>133,70</b>	<b>720,35</b>	<b>8,06</b>									

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

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (понедельник)**

**ЗАВТРАК**

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,47	12,80	37,41	295,00	0,14	0,39	1,31	136,76	47,57	186,57	1,21
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			14,31	16,59	89,62	563,00	0,17	0,49	2,61	267,40	69,45	317,15	2,00
<b>ОБЕД</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,33	11,50	38,40	34,87	88,32	2,08
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	100	12,80	22,20	1,50	300,00	0,00	0,42	0,00	29,00	22,00	178,00	1,70
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	7,00	21,00	0,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	0,33
Итого			31,01	33,61	109,46	1020,00	0,15	0,97	14,40	156,47	95,27	428,76	8,90

ВСЕГО			45,32	50,20	199,08	1583,00	0,32	1,46	17,01	423,87	164,72	745,91	10,90
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

Наименование блюда  
**СЕДЬМОЙ 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	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	125,00	14,26	197,05	1,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	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	0,08	0,00	8,87	6,09	33,92	0,49
Итого			14,17	20,95	89,57	593,00	0,14	0,53	3,25	194,27	27,35	275,97	2,47
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	36,05	43,12	16,44	29,99	0,55
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110/1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,09	10,99	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ	451/1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	35,50	10,58	45,70	0,54
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	302/1	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	3,86	19,41	59,34	0,40
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			28,54	33,26	93,12	907,00	0,20	0,61	47,45	153,24	90,64	268,85	6,10
<b>ВСЕГО</b>			<b>42,71</b>	<b>54,21</b>	<b>182,69</b>	<b>1500,00</b>	<b>0,342</b>	<b>1,14</b>	<b>50,70</b>	<b>347,51</b>	<b>117,99</b>	<b>544,82</b>	<b>8,57</b>

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

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (среда)**

**ЗАВТРАК**

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	9,04	12,97	41,63	321,00	0,13	0,28	1,25	130,20	113,70	238,05	3,48
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Итого		17,70	17,57	90,46	591,00	0,13	0,42	2,29	150,73	131,68	331,36	5,13
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88/2	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	31,45	18,70	36,55	1,19
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124/1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,09	18,29	49,45	21,52	50,65	0,83
РЫБА ОТВАРНАЯ	369/1	100	23,36	8,74	0,64	188,00	0,40	0,02	0,60	43,00	40,46	257,52	0,96
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520/1	180	3,87	6,68	26,41	186,00	0,10	0,35	31,13	48,55	39,21	114,76	1,42
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
	Итого		37,29	21,99	77,87	944,00	0,57	0,65	65,12	199,73	139,09	535,58	7,92

<b>ВСЕГО</b>			<b>54,99</b>	<b>39,56</b>	<b>168,33</b>	<b>1535,00</b>	<b>0,70</b>	<b>1,07</b>	<b>67,41</b>	<b>350,46</b>	<b>270,77</b>	<b>866,94</b>	<b>13,05</b>
--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------



Наименование б.пола  
**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)**

**ЗАВТРАК**

Наименование б.пола	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe			
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЙМИ		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	200/10	6,31	13,49	26,06	250,00	0,13	0,37	1,37	147,32	53,74	196,09	1,21			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	767/1	50	3,74	4,04	29,15	170,00	0,01	0,10	0,00	10,24	6,23	37,12	0,53			
Итого			11,81	17,64	91,43	575,00	0,14	0,52	14,27	173,61	129,00	343,49	3,25			
<b>ОБЕД</b>																
САЛАТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		100	1,13	10,15	8,74	130,00	0,02	0,06	20,37	29,89	17,15	28,90	1,12			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133/1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	27,26	35,39	103,81	1,31			
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	17,04	23,02	17,10	318,00	0,02	0,28	0,34	77,70	26,68	171,90	1,74			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24			
Итого			35,25	43,27	132,59	1148,00	0,14	0,86	45,21	212,42	110,62	446,05	8,99			

ВСЕГО			47,06	60,91	224,02	1723,00	0,28	1,38	59,48	386,03	239,62	789,54	12,24
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

### 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											
Сыр порциями																								
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4,60	7,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	10,00	108,00	0,22											
КИСЕЛЬ	648/1	200	5,11	11,93	32,45	258,00	0,13	0,24	1,37	134,12	30,04	142,69	0,43											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10											
Итого		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55											
ОБЕД			13,51	20,13	90,68	578,00	0,22	0,37	1,69	344,80	47,04	283,19	1,30											
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	45/1	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	42,08	14,36	30,91	0,58											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗД	140/1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,19	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 ВЯЗАЯ	302/1	180	5,05	5,77	27,59	185,00	0,06	0,18	0,00	0,76	0,03	115,13	1,93											
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699/1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	7,96	22,84	108,39	0,14											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33											
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24											
Итого		26,10	35,52	109,38	974,00	0,15	0,65	57,46	124,10	86,66	437,16	6,76												
<b>ВСЕГО</b>			<b>39,61</b>	<b>55,65</b>	<b>200,06</b>	<b>1552,00</b>	<b>0,37</b>	<b>1,02</b>	<b>59,15</b>	<b>468,90</b>	<b>133,70</b>	<b>720,35</b>	<b>8,06</b>											

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.