

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель Управления Роспотребнадзора  
 по Чувашской Республике  
 Н.Ф. Луговая  
 2017 г.  
 «03» \_\_\_\_\_

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



Меню для группы учащихся 7-11 лет  
 Весна-лето

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Питательная ценность																	
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																				
КАШИ ПШЕНИЧНАЯ 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							
<b>ОБЕД</b>																				
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. ГАРНИРУЮЩИЕ С/ПОРЦИЯМИ		60	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	0,00	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							
<b>ПОЛДНИК</b>																				
БАТРУШКА 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 СВ. 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							
<b>ВСЕГО</b>			44,11	46,14	245,39	1715,00	0,43	0,93	78,74	392,8	165,38	701,1	11,42							



**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	
БУЛЮЧКА 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	
<b>Итого</b>			12,34	20,04	80,61	542,00	0,14	0,20	1,63	172,14	48,77	219,32	1,49	
<b>ОБЕД</b>														
ПОМИДОРЫ ПОРЦИЯМИ	43/1	60	1,00	2,42	8,31	60,06	0,01	0,10	9,54	7,78	6,00	19,00	0,47	
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 РУБЦЕННЫЕ	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	
<b>Итого</b>			23,35	26,35	79,18	769,06	0,17	0,32	20,88	93,75	73,43	232,30	5,74	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	
<b>Итого</b>			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	89,18	35,93	131,74	1,40	
<b>ВСЕГО</b>			45,55	53,93	218,09	1660,06	0,36	0,80	102,64	355,07	158,13	583,36	8,63	

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		10	2,26	2,09	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00	2,20	3,50	26,80	0,26
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 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
Итого			12,43	14,24	75,21	479,00	0,12	0,11	1,98	114,28	98,36	239,02	3,88
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	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
ПИЦЦА СВЕЖАЯ С СОСИСАМИ	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
Итого			30,03	27,65	72,91	774,00	0,39	0,56	56,26	162,93	112,98	429,54	6,82
<b>ПОЛДНИК</b>													
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 ЯБЛОК	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. 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			6,69	7,09	56,17	323,00	0,05	0,34	60,00	63,19	30,50	114,44	1,68
<b>ВСЕГО</b>			<b>49,15</b>	<b>48,98</b>	<b>204,29</b>	<b>1576,00</b>	<b>0,51</b>	<b>1,01</b>	<b>118,2</b>	<b>340,4</b>	<b>241,84</b>	<b>783</b>	<b>12,38</b>



**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	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		
<b>ОБЕД</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71/1	60	0,80	6,07	4,52	76,20	0,54	0,05	7,77	16,83	11,30	19,05	0,46		
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			29,70	33,53	113,01	964,20	0,66	0,45	32,54	179,75	96,40	386,26	7,70		
<b>ПОЛДНИК</b>															
ЗАПЕКАНКА ТРОПОЖНАЯ	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		
<b>ВСЕГО</b>			<b>55,64</b>	<b>68,22</b>	<b>239,42</b>	<b>1886,20</b>	<b>1,68</b>	<b>1,00</b>	<b>47,71</b>	<b>504,37</b>	<b>267,24</b>	<b>942,87</b>	<b>12,38</b>		

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (питицца)**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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 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
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	15/1	60	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,68	71,49	21,16	15,05	0,86
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
ТЕФТЕЛН РЫБЕННЫЙ 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		25,27	34,51	95,72	908,00	0,39	0,42	72,84	151,38	72,07	292,28	6,61
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
БЛЮКИ 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
<b>ВСЕГО</b>			<b>43,56</b>	<b>57,55</b>	<b>230,58</b>	<b>1714,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,70</b>	<b>90,76</b>	<b>435,43</b>	<b>132,84</b>	<b>605,65</b>	<b>11,46</b>



Наименование блюда  
**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (понедельник)**

**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 ПШЕНИНАЯ 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		
<b>ОБЕД</b>															
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. ГАРНИРОВАНИЕ С ВАРЕНЬЕМ	60	60	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	0,00	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		
<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
АПЕЛЬСИНОВЫЕ СОЦУПЦИЯМИ		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		
<b>ВСЕГО</b>			<b>44,11</b>	<b>46,14</b>	<b>245,39</b>	<b>1715,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,93</b>	<b>78,74</b>	<b>392,8</b>	<b>165,38</b>	<b>701,1</b>	<b>11,42</b>		

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (среда)**

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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С	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
МАСЛОМ													
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	79/2	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,02	0,65	60,40	7,00	45,00	0,09
БУЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ		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
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	43/1	60	1,00	2,42	8,31	60,06	0,01	0,10	9,54	7,78	6,00	19,00	0,47
БОРЩИВ СВЕЖ КАПУСТЫ СО	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
СМЕТАНОЙ													
БЛЮЧКИ РУБЛЕНЫЕ	451/1	80	13,72	12,98	13,32	226,00	0,01	0,09	0,25	28,40	8,47	35,56	0,43
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	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			23,35	26,35	79,18	769,06	0,17	0,32	20,88	93,75	93,75	232,30	5,74
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>ВСЕГО</b>			<b>45,55</b>	<b>53,93</b>	<b>218,09</b>	<b>1660,06</b>	<b>0,36</b>	<b>0,80</b>	<b>102,64</b>	<b>355,07</b>	<b>158,13</b>	<b>583,36</b>	<b>8,63</b>



## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Са	Мг	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
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
<b>ОБЕД</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71/1	60	0,80	6,07	4,52	76,20	0,54	0,05	7,77	16,83	11,30	19,05	0,46
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			29,70	33,53	113,01	964,20	0,66	0,45	32,54	179,75	96,40	386,26	7,70
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
<b>ВСЕГО</b>			<b>55,64</b>	<b>68,22</b>	<b>239,42</b>	<b>1886,20</b>	<b>1,68</b>	<b>1,00</b>	<b>47,71</b>	<b>504,37</b>	<b>267,24</b>	<b>942,87</b>	<b>12,38</b>



## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

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>																
БЫР 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 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			
<b>ОБЕД</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	15/1	60	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,68	71,49	21,16	15,05	0,86			
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 ВЯЗАЯ	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			25,27	34,51	95,72	908,00	0,39	0,42	72,84	151,38	72,07	292,28	6,61			
<b>ПОЛДНИК</b>																
ВАТРУШКА 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			
ЯБЛОКИ С В. 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			
<b>ВСЕГО</b>			<b>43,56</b>	<b>57,55</b>	<b>230,58</b>	<b>1714,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,70</b>	<b>90,76</b>	<b>435,43</b>	<b>132,84</b>	<b>605,65</b>	<b>11,46</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.