

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МАОУ "СОШ №61" г.Чебоксары

Гурьева Н.М.

31.01.2023г.



**Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся МАОУ "СОШ №61" 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         | Углеводы      | Калл           | A                               | B           | C            | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |  |
| <b>Первый день (понедельник)</b>       |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                         |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Масло сливочное порциями               | 96*         | 15            | 0,08             | 12,37        | 0,08          | 112,50         | 0,15                            | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 1,80          | 0,06          | 2,85          | 0,03         |  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом         | 302*        | 250/5         | 20,49            | 10,15        | 23,36         | 272,73         | 0,07                            | 0,18        | 1,30         | 0,73        | 186,75        | 14,24         | 183,38        | 2,55         |  |
| Чай с лимоном                          | 686*        | 200/15/7      | 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                         |             | 50            | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |  |
| <b>итого:</b>                          |             | <b>542</b>    | <b>24,63</b>     | <b>22,98</b> | <b>62,96</b>  | <b>563,23</b>  | <b>0,22</b>                     | <b>0,24</b> | <b>4,20</b>  | <b>1,28</b> | <b>206,60</b> | <b>26,54</b>  | <b>228,51</b> | <b>4,04</b>  |  |
| <b>обед</b>                            |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Огурец соленый порциями                |             | 100           | 0,80             | 0,10         | 1,60          | 13,36          | 0,03                            | 0,03        | 5,01         | 0,10        | 23,05         | 14,03         | 24,05         | 0,60         |  |
| Суп картофельный с горохом, со свиной  | 139*        | 250/10        | 5,89             | 4,65         | 19,98         | 170,00         | 0,06                            | 0,25        | 11,50        | 0,26        | 38,40         | 34,87         | 88,32         | 2,08         |  |
| Филе цыплят тушенное в сметанном соусе | 493         | 100(60/40)    | 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*        | 180           | 6,38             | 5,87         | 42,62         | 253,00         | 0,06                            | 0,13        | 0,00         | 0,92        | 12,37         | 9,80          | 54,34         | 0,99         |  |
| Чай с сахаром                          | 685*        | 200/15        | 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 ржаной/хлеб пшеничный             |             | 30/30         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |  |
| <b>итого:</b>                          |             | <b>902,5</b>  | <b>30,37</b>     | <b>30,62</b> | <b>87,08</b>  | <b>839,36</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,46</b> | <b>17,47</b> | <b>4,19</b> | <b>117,72</b> | <b>91,64</b>  | <b>365,98</b> | <b>7,88</b>  |  |
| <b>всего</b>                           |             | <b>1444,5</b> | <b>55,00</b>     | <b>53,60</b> | <b>150,05</b> | <b>1402,59</b> | <b>0,38</b>                     | <b>0,70</b> | <b>21,67</b> | <b>5,47</b> | <b>324,32</b> | <b>118,17</b> | <b>594,49</b> | <b>11,92</b> |  |

|  |  |  |                  |  |  |  |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | Пищевая ценность |  |  |  | Витамины и минеральные вещества |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Наименование блюда                  | номер по СР | выход (гр)    | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Ca            | Mg            | Р             | Fe           |  |
|-------------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| <b>Второй день (вторник)</b>        |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                      |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| Сыр порциями                        | 97*         | 15            | 4,60             | 5,80         | 0,00          | 72,00          | 0,09                            | 0,07         | 0,32         | 0,10        | 200,00        | 10,00         | 108,00        | 0,22         |  |
| Каша молочная овсяная с маслом      | 302*        | 250/5         | 7,40             | 13,95        | 31,96         | 284,00         | 0,07                            | 0,20         | 1,23         | 0,35        | 141,24        | 63,35         | 148,10        | 1,32         |  |
| Чай с сахаром                       | 685*        | 200/15        | 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                      |             | 50            | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06         | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |  |
| <b>итого:</b>                       |             | <b>535</b>    | <b>16,00</b>     | <b>20,20</b> | <b>71,27</b>  | <b>532,00</b>  | <b>0,16</b>                     | <b>0,33</b>  | <b>1,65</b>  | <b>1,00</b> | <b>356,49</b> | <b>84,75</b>  | <b>296,84</b> | <b>2,96</b>  |  |
| <b>обед</b>                         |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| Огурцы св.порциями                  |             | 100           | 0,80             | 0,20         | 5,21          | 20,04          | 0,05                            | 21,04        | 0,25         | 0,2*1,67    | 12,53         | 22,55         | 17,54         | 0,75         |  |
| сметаной                            | 132*        | 250/10/5      | 2,31             | 6,60         | 17,36         | 156,50         | 0,08                            | 0,10         | 16,79        | 0,21        | 27,81         | 27,16         | 68,40         | 1,00         |  |
| Тефтели из говядины с соусом        | 462         | 100(60/40)    | 10,15            | 16,54        | 12,02         | 238,00         | 0,00                            | 0,06         | 3,08         | 4,96        | 30,91         | 10,02         | 59,95         | 0,66         |  |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 508*        | 180           | 10,51            | 7,94         | 51,70         | 325,00         | 0,06                            | 0,10         | 0,00         | 0,67        | 17,39         | 166,34        | 249,01        | 5,58         |  |
| Чай с фруктовым соком               | 79**        | 200/15        | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95,00          | 0,00                            | 0,00         | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58         |  |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный          |             | 30/30         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08         | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |  |
| <b>итого:</b>                       |             | <b>912,5</b>  | <b>26,93</b>     | <b>31,90</b> | <b>111,42</b> | <b>960,54</b>  | <b>0,19</b>                     | <b>21,38</b> | <b>21,16</b> | <b>6,67</b> | <b>109,17</b> | <b>241,45</b> | <b>454,31</b> | <b>10,81</b> |  |
| <b>всего</b>                        |             | <b>1447,5</b> | <b>42,93</b>     | <b>52,10</b> | <b>182,69</b> | <b>1492,54</b> | <b>0,35</b>                     | <b>21,71</b> | <b>22,81</b> | <b>7,67</b> | <b>465,66</b> | <b>326,20</b> | <b>751,15</b> | <b>13,77</b> |  |
|                                     |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| Наименование блюда                  | номер по СР | выход (гр)    | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |  |
|                                     |             |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С            | Е           | Ca            | Mg            | Р             | Fe           |  |
| <b>Третий день (среда)</b>          |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                      |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| Сыр порциями                        | 97*         | 15            | 4,60             | 5,80         | 0,00          | 72,00          | 0,09                            | 0,07         | 0,32         | 0,10        | 200,00        | 10,00         | 108,00        | 0,22         |  |
| Каша молочная рисовая с маслом      | 302*        | 250/5         | 6,37             | 10,68        | 32,15         | 256,00         | 0,08                            | 0,09         | 1,32         | 0,70        | 129,79        | 29,44         | 138,40        | 0,43         |  |
| Чай с лимоном                       | 686*        | 200/15/7      | 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                      |             | 50            | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06         | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |  |
| <b>итого:</b>                       |             | <b>542</b>    | <b>15,03</b>     | <b>16,94</b> | <b>71,67</b>  | <b>506,00</b>  | <b>0,17</b>                     | <b>0,22</b>  | <b>4,54</b>  | <b>1,35</b> | <b>347,84</b> | <b>51,68</b>  | <b>288,68</b> | <b>2,11</b>  |  |
| <b>обед</b>                         |             |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом | 45*         |               |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |               |               | 38,00         | 0,90         |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом | 45*         | 100           | 1,60             | 5,07         | 8,33          | 87,00          | 0,00                            | 0,07         | 25,30        | 2,10        | 42,08         | 14,36         | 30,91         | 0,58         |  |
| говядиной                           | 140*        | 250/10        | 2,84             | 5,37         | 20,84         | 169,00         | 0,07                            | 0,12         | 16,50        | 0,29        | 23,28         | 24,51         | 66,14         | 1,05         |  |
| Биточки рыбные с соусом             | 388*        | 100(60/40)    | 10,93            | 10,04        | 13,17         | 188            | 0,01                            | 0,05         | 1,32         | 3,55        | 38,66         | 21,19         | 92,46         | 0,86         |  |

|                                 |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Пюре картофельное               | 520*        | 180           | 3,87             | 6,68         | 26,41         | 197,00         | 0,10                            | 0,35        | 31,13        | 0,16        | 48,55         | 39,21         | 114,76        | 1,42        |
| Компот из изюма                 | 638*        | 200           | 0,36             | 0            | 33,16         | 128            | 0                               | 0,05        | 0            | 0,1         | 16,4          | 8,4           | 25,8          | 0,66        |
| Хлеб ржаной/хлеб пшеничный      |             | 30/30         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24        |
| <b>итого:</b>                   |             | <b>902,5</b>  | <b>22,42</b>     | <b>27,76</b> | <b>102,51</b> | <b>895,00</b>  | <b>0,18</b>                     | <b>0,72</b> | <b>74,25</b> | <b>6,98</b> | <b>183,37</b> | <b>119,07</b> | <b>382,27</b> | <b>6,81</b> |
| <b>всего</b>                    |             | <b>1444,5</b> | <b>37,45</b>     | <b>44,70</b> | <b>174,18</b> | <b>1401,00</b> | <b>0,35</b>                     | <b>0,94</b> | <b>78,79</b> | <b>8,33</b> | <b>531,21</b> | <b>170,75</b> | <b>670,95</b> | <b>8,92</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>Четвертый день (четверг)</b> |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                  |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Масло сливочное порциями        | 96*         | 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*        | 230/5         | 7,73             | 9,65         | 30,00         | 248,18         | 0,07                            | 0,28        | 1,31         | 0,65        | 222,03        | 72,35         | 155,89        | 2,06        |
| Чай с молоком                   | 297**       | 200/15        | 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                  |             | 50            | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55        |
| <b>итого:</b>                   |             | <b>510</b>    | <b>13,18</b>     | <b>19,95</b> | <b>71,74</b>  | <b>528,18</b>  | <b>0,24</b>                     | <b>0,36</b> | <b>2,06</b>  | <b>1,20</b> | <b>298,48</b> | <b>90,79</b>  | <b>243,53</b> | <b>3,53</b> |
| <b>обед</b>                     |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Помидоры свежие порциями        |             | 100           | 0,80             | 0,20         | 5,21          | 20,04          | 0,05                            | 21,04       | 0,27         | 0,33        | 12,53         | 22,55         | 17,54         | 0,75        |
| картофелем,цыплятами,сметаной   | 124*        | 250/10/5      | 1,80             | 5,57         | 7,77          | 114,50         | 0,05                            | 0,05        | 18,29        | 0,17        | 49,45         | 21,52         | 50,65         | 0,83        |
| Плов из свинины                 | 265****     | 200           | 16,80            | 37,56        | 34,52         | 544,00         | 13,30                           | 0,68        | 1,74         | 0,00        | 16,54         | 52,80         | 232,80        | 2,40        |
| 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/хлеб пшеничный      |             | 30/30         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24        |
| <b>итого:</b>                   |             | <b>827,5</b>  | <b>21,58</b>     | <b>43,89</b> | <b>70,76</b>  | <b>893,50</b>  | <b>13,36</b>                    | <b>0,82</b> | <b>26,63</b> | <b>1,03</b> | <b>87,27</b>  | <b>89,32</b>  | <b>340,05</b> | <b>6,42</b> |
| <b>всего</b>                    |             | <b>1337,5</b> | <b>34,76</b>     | <b>63,84</b> | <b>142,50</b> | <b>1421,68</b> | <b>13,60</b>                    | <b>1,18</b> | <b>28,69</b> | <b>2,23</b> | <b>385,75</b> | <b>180,11</b> | <b>583,58</b> | <b>9,95</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>Пятый день (пятница)</b>     |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                  |             |               |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Сыр порциями                    | 97*         | 15            | 3,45             | 4,35         | 0,00          | 54,00          | 0,06                            | 0,01        | 0,24         | 0,08        | 150,00        | 7,50          | 81,00         | 0,16        |
| Каша молоч. пшеничная с маслом  | 302*        | 250/5         | 19,59            | 14,40        | 26,24         | 288,18         | 0,08                            | 0,25        | 1,31         | 0,13        | 183,35        | 55,85         | 164,55        | 1,46        |
| Чай с фруктовым соком           | 79**        | 200/15        | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95,00          | 0,00                            | 0,00        | 1,04         | 0,05        | 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         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55        |
| <b>итого:</b>                   |             | <b>535</b>    | <b>27,18</b>     | <b>19,17</b> | <b>75,07</b>  | <b>556,18</b>  | <b>0,14</b>                     | <b>0,32</b> | <b>2,59</b>  | <b>0,81</b> | <b>349,48</b> | <b>74,33</b>  | <b>285,26</b> | <b>2,75</b> |

|                                        |             |               |                  |               |               |                |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
|----------------------------------------|-------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| <b>обед</b>                            |             |               |                  |               |               |                |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
| Яблоко порциями                        |             | 100           | 0,4              | 0,4           | 9,8           | 40             | 0,03                            | 0,03         | 16,5         | 0,2          | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| картофелем,цыплятами,сметаной          | 110*        | 250/10/5      | 1,80             | 6,20          | 9,00          | 128,50         | 0,11                            | 0,04         | 10,99        | 0,21         | 47,11         | 24,21         | 53,88         | 1,17         |  |
| Жаркое по-домашнему                    | 436*        | 200           | 17,85            | 98,38         | 21,68         | 301,52         | 0,20                            | 20,23        | 0,00         | 0,80         | 39,69         | 409,93        | 79,36         | 5,81         |  |
| 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/хлеб пшеничный             |             | 30/30         | 2,82             | 0,60          | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08         | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |  |
| <b>итого:</b>                          |             | <b>827,5</b>  | <b>23,31</b>     | <b>105,58</b> | <b>69,96</b>  | <b>712,02</b>  | <b>0,34</b>                     | <b>20,38</b> | <b>27,89</b> | <b>1,99</b>  | <b>162,00</b> | <b>460,54</b> | <b>211,84</b> | <b>12,68</b> |  |
| <b>всего</b>                           |             | <b>1362,5</b> | <b>50,49</b>     | <b>124,75</b> | <b>145,03</b> | <b>1268,21</b> | <b>0,48</b>                     | <b>20,69</b> | <b>30,48</b> | <b>2,80</b>  | <b>511,47</b> | <b>534,88</b> | <b>497,11</b> | <b>15,44</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>Шестой день (суббота)</b>           |             |               |                  |               |               |                |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                         |             |               |                  |               |               |                |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
| Масло сливочное порциями               | 96*         | 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*        | 250/5         | 19,62            | 22,44         | 22,65         | 262,73         | 0,07                            | 0,11         | 1,37         | 0,47         | 193,26        | 23,01         | 76,80         | 0,56         |  |
| Какао с молоком                        | 693*        | 200/15        | 4,50             | 24,50         | 132,82        | 190,00         | 0,00                            | 0,14         | 1,16         | 0,00         | 113,10        | 0,00          | 0,00          | 0,93         |  |
| Хлеб пшеничный                         |             | 50            | 3,80             | 0,40          | 24,30         | 119,00         | 0,00                            | 0,06         | 0,00         | 0,55         | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |  |
| <b>итого:</b>                          |             | <b>530</b>    | <b>27,97</b>     | <b>55,59</b>  | <b>179,85</b> | <b>646,73</b>  | <b>0,17</b>                     | <b>0,31</b>  | <b>2,53</b>  | <b>1,02</b>  | <b>317,56</b> | <b>30,05</b>  | <b>111,20</b> | <b>2,06</b>  |  |
| <b>обед</b>                            |             |               |                  |               |               |                |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
| Салат Степной                          | 25*         | 100           | 1,37             | 10,14         | 7,55          | 126,92         | 0,90                            | 0,05         | 12,98        | 4,54         | 28,11         | 18,57         | 41,17         | 0,77         |  |
| Суп крестьянский с крупой,говядиной    | 134*        | 250/10        | 2,99             | 4,97          | 11,52         | 144,00         | 0,01                            | 0,05         | 10,00        | 0,40         | 23,50         | 20,75         | 50,10         | 0,65         |  |
| Биточки рубленные из говядины с соусом | 451*        | 100(60/40)    | 10,96            | 11,54         | 13,12         | 201,00         | 0,00                            | 0,07         | 1,31         | 2,56         | 29,30         | 9,15          | 63,82         | 0,61         |  |
| Капуста тушеная                        | 534*        | 180           | 3,84             | 6,24          | 108,00        | 115,20         | 0,08                            | 0,05         | 26,40        | 2,88         | 86,40         | 28,80         | 57,60         | 1,20         |  |
| 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/хлеб пшеничный             |             | 30/30         | 2,82             | 0,60          | 0,60          | 126,00         | 0,00                            | 0,08         | 0,00         | 0,78         | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |  |
|                                        |             |               |                  |               |               |                |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
| <b>итого:</b>                          |             | <b>902,5</b>  | <b>23,02</b>     | <b>33,49</b>  | <b>171,75</b> | <b>836,12</b>  | <b>1,70</b>                     | <b>0,32</b>  | <b>51,49</b> | <b>12,26</b> | <b>214,11</b> | <b>109,67</b> | <b>294,09</b> | <b>6,17</b>  |  |
| <b>всего</b>                           |             | <b>1432,5</b> | <b>50,99</b>     | <b>89,07</b>  | <b>351,59</b> | <b>1482,85</b> | <b>1,87</b>                     | <b>0,63</b>  | <b>54,02</b> | <b>13,29</b> | <b>531,67</b> | <b>139,72</b> | <b>405,29</b> | <b>8,23</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*  | 250/5         | 20,49        | 10,15        | 23,36         | 272,73         | 0,07        | 0,18         | 1,30         | 0,73        | 186,75        | 14,24         | 183,38        | 2,55         |
| Чай с молоком                         | 297** | 200/15        | 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                        |       | 50            | 3,80         | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00        | 0,06         | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                         |       | <b>530</b>    | <b>28,19</b> | <b>16,10</b> | <b>65,02</b>  | <b>513,73</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,26</b>  | <b>2,21</b>  | <b>1,33</b> | <b>362,00</b> | <b>37,64</b>  | <b>323,12</b> | <b>4,11</b>  |
| <b>обед</b>                           |       |               |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
| Помидоры св.порциями                  |       | 100           | 0,80         | 0,20         | 5,21          | 20,04          | 0,05        | 21,04        | 0,27         | 0,33        | 12,53         | 22,55         | 17,54         | 0,75         |
| Суп картофельный с горохом, со свиной | 139*  | 250/10        | 5,89         | 4,65         | 19,98         | 170,00         | 0,06        | 0,25         | 11,50        | 0,26        | 38,40         | 34,87         | 88,32         | 2,08         |
| Котлеты из филе цыплят с соусом       | 496*  | 100(60/40)    | 13,09        | 9,30         | 13,35         | 191,00         | 0,00        | 0,07         | 1,32         | 3,61        | 51,95         | 21,91         | 144,42        | 1,32         |
| Макаронные изделия отварные           | 516*  | 180           | 6,38         | 5,87         | 42,62         | 253,00         | 0,06        | 0,13         | 0,00         | 0,92        | 12,37         | 9,80          | 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/хлеб пшеничный            |       | 30/30         | 2,82         | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00        | 0,08         | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                         |       | <b>902,5</b>  | <b>29,14</b> | <b>20,78</b> | <b>109,63</b> | <b>869,04</b>  | <b>0,18</b> | <b>21,58</b> | <b>19,69</b> | <b>5,98</b> | <b>136,53</b> | <b>104,13</b> | <b>352,16</b> | <b>8,16</b>  |
| <b>всего</b>                          |       | <b>1432,5</b> | <b>57,33</b> | <b>36,88</b> | <b>174,65</b> | <b>1382,77</b> | <b>0,31</b> | <b>21,84</b> | <b>21,90</b> | <b>7,30</b> | <b>498,53</b> | <b>141,76</b> | <b>675,28</b> | <b>12,27</b> |
|                                       |       |               |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|                                       |       |               |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |

| Наименование блюда              | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |             |             |               |              |               |             |  |
|---------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
|                                 |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Калл          | А                               | В           | С           | Е           | Са            | Мg           | Р             | Fe          |  |
| <b>Восьмой день (вторник)</b>   |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |             |             |               |              |               |             |  |
| <b>завтрак</b>                  |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |             |             |               |              |               |             |  |
| Сыр порциями                    | 97*         | 15         | 3,45             | 4,35         | 0,00         | 54,00         | 0,06                            | 0,01        | 0,24        | 0,08        | 150,00        | 7,50         | 81,00         | 0,16        |  |
| Каша Дружба молочная с маслом   | 175***      | 240/5      | 7,40             | 13,95        | 31,96        | 284,00        | 0,07                            | 0,20        | 1,23        | 0,35        | 141,24        | 63,35        | 148,10        | 1,32        |  |
| Чай с фруктовым соком           | 79**        | 200/15     | 0,34             | 0,02         | 24,53        | 95,00         | 0,00                            | 0,00        | 1,04        | 0,05        | 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        | 0,55        | 10,00         | 7,00         | 32,50         | 0,55        |  |
| <b>итого:</b>                   |             | <b>530</b> | <b>14,99</b>     | <b>18,72</b> | <b>80,79</b> | <b>552,00</b> | <b>0,13</b>                     | <b>0,27</b> | <b>2,51</b> | <b>1,03</b> | <b>307,37</b> | <b>81,83</b> | <b>268,81</b> | <b>2,61</b> |  |
| <b>обед</b>                     |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |             |             |               |              |               |             |  |
| Огурцы св.порциями              |             | 100        | 0,80             | 0,20         | 5,21         | 20,04         | 0,05                            | 21,04       | 0,25        | 0,2*1,67    | 12,53         | 22,55        | 17,54         | 0,75        |  |
| картофелем, цыплятами, сметаной | 124*        | 250/10/5   | 1,80             | 5,57         | 7,77         | 114,50        | 0,05                            | 0,05        | 18,29       | 0,17        | 49,45         | 21,52        | 50,65         | 0,83        |  |
| Биточки из говядины с соусом    | 451*        | 100(60/40) | 10,96            | 11,54        | 13,12        | 201,00        | 0,00                            | 0,07        | 1,31        | 2,56        | 29,30         | 9,15         | 63,82         | 0,61        |  |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 508*        | 180        | 10,51            | 7,94         | 51,70        | 325,00        | 0,06                            | 0,10        | 0,00        | 0,67        | 17,39         | 166,34       | 249,01        | 5,58        |  |
| Чай с сахаром                   | 685*        | 200/15     | 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 ржаной/хлеб пшеничный      |             | 30/30      | 2,82             | 0,60         | 0,60         | 126,00        | 0,00                            | 0,08        | 0,00        | 0,78        | 14,40         | 11,40        | 52,20         | 2,24        |  |

|               |  |               |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|               |  |               |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>итого:</b> |  | <b>907,5</b>  | <b>26,29</b> | <b>25,70</b> | <b>88,20</b>  | <b>823,50</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,30</b> | <b>19,70</b> | <b>4,18</b> | <b>115,79</b> | <b>212,81</b> | <b>423,92</b> | <b>10,13</b> |
| <b>всего</b>  |  | <b>1437,5</b> | <b>41,28</b> | <b>44,42</b> | <b>168,99</b> | <b>1375,50</b> | <b>0,24</b> | <b>0,57</b> | <b>22,21</b> | <b>5,21</b> | <b>423,16</b> | <b>294,64</b> | <b>692,73</b> | <b>12,74</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>Девятый день (среда)</b>                    |             |                 |                  |              |               |                 |                                 |              |                |              |                |                |                |              |  |
| <b>завтрак</b>                                 |             |                 |                  |              |               |                 |                                 |              |                |              |                |                |                |              |  |
| Масло сливочное порциями                       | 96*         | 15              | 0,08             | 12,37        | 0,08          | 112,50          | 0,15                            | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 1,80           | 0,06           | 2,85           | 0,03         |  |
| Каша молоч. овсяная с маслом                   | 302*        | 240/5           | 7,40             | 13,95        | 31,96         | 284,00          | 0,07                            | 0,20         | 1,23           | 0,35         | 141,24         | 63,35          | 148,10         | 1,32         |  |
| Чай с лимоном                                  | 686*        | 200/15/7        | 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                                 |             | 50              | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119,00          | 0,00                            | 0,06         | 0,00           | 0,55         | 10,00          | 7,00           | 32,50          | 0,55         |  |
| <b>итого:</b>                                  |             | <b>532,00</b>   | <b>11,54</b>     | <b>26,78</b> | <b>71,56</b>  | <b>574,50</b>   | <b>0,07</b>                     | <b>0,26</b>  | <b>4,13</b>    | <b>0,90</b>  | <b>161,09</b>  | <b>75,65</b>   | <b>193,23</b>  | <b>2,81</b>  |  |
| <b>обед</b>                                    |             |                 |                  |              |               |                 |                                 |              |                |              |                |                |                |              |  |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом и сметаной | 45*<br>110* | 100<br>250/10/5 | 1,60<br>1,80     | 5,07<br>6,20 | 8,33<br>9,00  | 87,00<br>130,00 | 0,00<br>0,11                    | 0,07<br>0,04 | 25,30<br>10,99 | 2,10<br>0,21 | 42,08<br>47,11 | 14,36<br>24,21 | 30,91<br>53,88 | 0,58<br>1,17 |  |
| Шницель рыбный натуральный с соусом            | 391*        | 100(60/40)      | 10,93            | 10,04        | 13,17         | 188,00          | 0,01                            | 0,05         | 1,32           | 3,55         | 38,66          | 21,19          | 92,46          | 0,86         |  |
| Пюре картофельное                              | 520*        | 180             | 3,87             | 6,68         | 26,41         | 197,00          | 0,10                            | 0,35         | 31,13          | 0,16         | 48,55          | 39,21          | 114,76         | 1,42         |  |
| 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/хлеб пшеничный                     |             | 30/30           | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126,00          | 0,00                            | 0,08         | 0,00           | 0,78         | 14,40          | 11,40          | 52,20          | 2,24         |  |
|                                                |             |                 |                  |              |               |                 |                                 |              |                |              |                |                |                |              |  |
| <b>итого:</b>                                  |             | <b>907,5</b>    | <b>21,18</b>     | <b>28,75</b> | <b>85,38</b>  | <b>837,00</b>   | <b>0,23</b>                     | <b>0,60</b>  | <b>75,34</b>   | <b>6,88</b>  | <b>197,68</b>  | <b>113,97</b>  | <b>348,61</b>  | <b>7,22</b>  |  |
| <b>всего</b>                                   |             | <b>1439,5</b>   | <b>32,72</b>     | <b>55,53</b> | <b>156,94</b> | <b>1411,50</b>  | <b>0,30</b>                     | <b>0,86</b>  | <b>79,47</b>   | <b>7,78</b>  | <b>358,77</b>  | <b>189,62</b>  | <b>541,84</b>  | <b>10,03</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>Десятый день (четверг)</b>  |             |            |                  |       |          |        |                                 |      |      |      |        |       |        |      |  |
| <b>завтрак</b>                 |             |            |                  |       |          |        |                                 |      |      |      |        |       |        |      |  |
| Сыр порциями                   | 97*         | 15         | 3,45             | 4,35  | 0,00     | 54,00  | 0,06                            | 0,01 | 0,24 | 0,08 | 150,00 | 7,50  | 81,00  | 0,16 |  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302*        | 250/5      | 19,59            | 14,40 | 26,24    | 288,18 | 0,08                            | 0,25 | 1,31 | 0,13 | 183,35 | 55,85 | 164,55 | 1,46 |  |
| Чай с фруктовым соком          | 79**        | 200/15     | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95,00  | 0,00                            | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13   | 3,98  | 7,21   | 0,58 |  |



| Наименование блюда                  | номер по СР | выход (гр)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А           | В           | С            | Е           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Двенадцатый день (суббота)</b>   |             |               |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                      |             |               |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
| Яйцо вареное                        | 337*        | 40            | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          | 0,07        | 0,00        | 0,35         | 0,00        | 55,00         | 185,00        | 54,00         | 3,00         |
| Каша молоч. ячневая с маслом        | 302*        | 250/5         | 19,62        | 22,44        | 22,65         | 262,73         | 0,07        | 0,11        | 1,37         | 0,47        | 193,26        | 23,01         | 76,80         | 0,56         |
| Чай с молоком                       | 297**       | 200/15        | 4,50         | 24,50        | 132,82        | 190,00         | 0,00        | 0,14        | 1,16         | 0,00        | 113,10        | 0,00          | 0,00          | 0,93         |
| Хлеб пшеничный                      |             | 50            | 3,80         | 0,40         | 24,30         | 119,00         | 0,00        | 0,06        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                       |             | <b>560</b>    | <b>33,02</b> | <b>51,94</b> | <b>180,07</b> | <b>634,73</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,31</b> | <b>2,88</b>  | <b>1,02</b> | <b>371,36</b> | <b>215,01</b> | <b>163,30</b> | <b>5,04</b>  |
| <b>обед</b>                         |             |               |              |              |               |                |             |             |              |             |               |               |               |              |
| Огурцы соленые порциями             |             | 100           | 0,80         | 0,10         | 1,60          | 13,36          | 0,03        | 0,03        | 5,01         | 0,10        | 23,05         | 14,03         | 24,05         | 0,60         |
| Суп крестьянский с крупой,цыплятами | 134*        | 250/12,5      | 2,99         | 4,97         | 11,52         | 142,50         | 0,01        | 0,05        | 10,00        | 0,40        | 23,50         | 20,75         | 50,10         | 0,65         |
| Кнели из говядины                   | 474*        | 100(60/40)    | 20,13        | 9,31         | 4,97          | 185,00         | 0,08        | 0,31        | 0,39         | 2,56        | 57,93         | 29,99         | 239,77        | 2,34         |
| Рис отварной                        | 511*        | 180           | 4,58         | 7,33         | 46,33         | 275,00         | 0,08        | 0,04        | 0,00         | 0,53        | 6,15          | 32,43         | 98,74         | 0,67         |
| 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/хлеб пшеничный          |             | 30/30         | 2,82         | 0,60         | 0,60          | 126,00         | 0,00        | 0,08        | 0,00         | 0,78        | 14,40         | 11,40         | 52,20         | 2,24         |
| <b>итого:</b>                       |             | <b>902,5</b>  | <b>32,00</b> | <b>22,59</b> | <b>85,02</b>  | <b>874,86</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,52</b> | <b>15,46</b> | <b>4,37</b> | <b>137,43</b> | <b>112,00</b> | <b>468,26</b> | <b>7,16</b>  |
| <b>всего</b>                        |             | <b>1462,5</b> | <b>65,02</b> | <b>74,53</b> | <b>265,09</b> | <b>1509,59</b> | <b>0,35</b> | <b>0,83</b> | <b>18,34</b> | <b>5,39</b> | <b>508,79</b> | <b>327,01</b> | <b>631,56</b> | <b>12,20</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

\*\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2017год