

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 7-11 лет

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
Первый день (понедельник)														
завтрак														
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. пшеничная с маслом	302*	230/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:		507	21,79	17,79	55,77	492,00	0,18	0,21	4,08	1,21	185,33	23,80	187,72	3,46
обед														
Огурец соленый порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картофельный с горохом, со свининой	139*	200/10	4,71	3,73	15,96	141	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	493*	90(60/30)	16	20	5	223,9	0,09	0,08	0,58	2,8	20,8	17,6	144,8	1,16
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
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
итого:		762,5	29,77	29,28	86,92	825,90	0,21	0,40	13,18	4,61	134,82	79,46	342,74	7,51
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2
итого:		291	6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52
всего		1560,5	57,58	49,65	197,17	1672,90	0,48	0,74	97,31	6,37	371,26	135,30	605,60	12,49
Второй день (вторник)														

завтрак														
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 молочная овсяная с маслом	302*	230/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:		500	23,17	17,25	58,06	456,00	0,13	0,27	1,44	0,63	278,26	65,27	236,34	2,74
обед														
Огурец свежий порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной	132*	200/10/5	1,88	5,1	13,92	134,5	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Тефтели из говядины с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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
итого:		777,5	22,66	26,71	97,66	849,50	0,17	12,89	22,05	6,03	82,72	195,68	365,45	9,43
полдник														
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45,3	0,05	0,04	16,5	0,2	0,16	9	11	2,2
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
итого:		350	8,09	2,20	46,71	316,30	0,76	0,13	17,68	1,30	61,78	44,79	96,38	3,69
всего		1627,5	53,92	46,16	202,43	1621,80	1,06	13,29	41,17	7,96	422,76	305,74	698,17	15,86

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
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 молочная рисовая с маслом	302*	230/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44

Помидоры св.порциями				60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45	
Щи из св капусты с картофелем, цыплятами, сметаной				124*	200/10/5	1,46	4,75	6,22	100,50	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из свинины				265****	150	12,60	28,17	25,89	408,00	10,00	0,50	1,30	0,00	12,40	39,60	174,60	1,80
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
итого:					682,5	17,52	33,80	63,70	755,50	10,12	13,23	22,69	1,20	79,67	85,39	282,81	6,12
полдник																	
Пирожки с капустой мясом				738*	60	5,55	4,67	18,9	140,8	0,02	0,06	11,3	0,67	20,34	8,85	38	0,57
Напиток апельсиновый				699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями					100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:					360	7,25	4,76	65,63	336,80	0,03	0,11	34,50	1,11	36,30	53,71	71,06	1,31
всего					1542,5	37,16	50,73	200,53	1539,90	10,25	13,66	59,12	3,34	374,63	221,22	589,07	11,02
						Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Наименование блюда				номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)																	
завтрак																	
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. пшенная с маслом				302*	230/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с фруктовым соком				79**	200/15	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	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	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:					500	23,31	17,22	67,58	494,00	0,13	0,27	2,38	0,68	259,14	64,85	255,31	2,45
обед																	
Яблоко порциями					60	0,24	0,24	5,9	24	0,02	0,02	9,9	0,12	9,6	5,4	6,6	1,32
Борщ с капустой, картофелем, цыплятами, сметаной				110*	200/10/5	1,47	4,67	7,31	129	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95

Жаркое по-домашнему	436*	150	16,96	15,11	15,09	226,71	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37
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
итого:		687,5	21,93	20,62	57,78	621,71	0,26	15,34	19,11	1,67	135,59	350,48	177,59	10,14
полдник														
Пирожки с капустой яйцом	738*	60	5,55	4,67	18,9	120,6	0,02	0,08	11,4	0,67	20,34	8,8	38	0,57
Сок фруктовый, 0,2л		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:		260	6,95	2,06	45,30	240,60	0,02	0,20	91,40	1,07	56,34	30,80	64,00	1,17
всего		1447,5	52,19	39,90	170,66	1356,31	0,41	15,81	112,89	3,42	451,07	446,13	496,90	13,76

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
Шестой день (суббота)														
завтрак														
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*	230/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Какао с молоком	693*	200/15	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:		500	23,79	32,17	67,81	564,00	0,18	0,28	2,39	0,87	296,32	26,36	97,02	1,91
обед														
Салат Степной	25*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой, говядиной	134*	200/10	1,51	3,32	9,24	129	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленные из говядины с соусом	451*	90(60/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушенная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
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	
итого:		762,5	18,87	29,71	69,82	734,00	1,70	0,82	97,29	8,50	194,32	99,12	260,40	5,63	
полдник															
Пирожки с яблоками		738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Апельсины св. порциями			60	0,54	0,12	4,86	24	0,03	0,02	36	0,12	20,4	7,8	13,8	0,18
Напиток из плодов шиповника		705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого:		320	8,16	6,24	48,50	333,00	0,05	0,11	50,26	0,96	58,23	22,26	64,71	1,56	
всего		1582,5	50,82	68,12	186,13	1631,00	1,93	1,21	149,94	10,33	548,87	147,74	422,13	11,32	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Конфета шоколадная		10	0,25	2,3	5,7	44,4	0	0,1	0	0	0,06	0,25	0,68	0,75	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	230/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:		500	23,33	13,43	63,53	488,40	0,10	0,33	1,93	1,21	241,39	30,17	229,96	4,18	
обед															
Помидоры св.порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45	
Суп картофельный с горохом,со свиной	139*	200/10	4,71	3,73	15,96	141	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Котлеты из филе цыплят с соусом	496*	90(60/30)	12,2	8,5	2,1	176,6	0	0,08	1,1	3,33	160,4	20,2	132	1,3	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	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
итого:		762,5	25,69	18,00	85,17	775,60	0,14	13,05	17,05	5,36	230,20	84,76	315,04	7,43
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Чай с фруктовым соком		200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого:		335	5,44	2,58	57,47	354,00	0,09	0,05	23,89	0,32	42,24	20,62	66,55	1,56
всего		1597,5	54,46	34,01	206,17	1618,00	0,33	13,43	42,87	6,89	513,83	135,55	611,55	13,17
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
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 Дружба молочная с маслом	175***	230/5	6,68	12,60	28,84	256,29	0,07	0,18	0,31	0,31	127,46	57,13	133,66	1,20
Чай с фруктовым соком	79**	200/15	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	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	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:		500	12,36	16,86	72,81	483,29	0,11	0,22	1,51	0,85	241,59	71,71	220,87	2,33
обед														
Огурец свежий порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Ци из св. капусты с картофелем,цыплятами, сметаной	124*	200/10/5	1,46	4,75	6,22	101	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Биточки из говядины с соусом	451*	90(60/30)	10,2	17,1	10,3	185,6	0	0,06	1,12	2,3	26,7	8,3	56,4	0,54
Каша гречневая, рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65

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
итого:		767,5	24,16	29,19	92,20	811,60	0,16	12,86	16,31	3,97	146,38	195,11	383,12	9,82
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
итого:		375	10,10	7,41	77,33	421,00	0,05	0,21	16,53	0,56	68,06	57,85	137,26	1,57
всего		1642,5	46,62	53,46	242,34	1715,89	0,32	13,29	34,35	5,38	456,03	324,67	741,25	13,72

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Девятый день (среда)															
завтрак															
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. овсяная с маслом	302*	230/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:		507	20,98	21,61	58,35	497,00	0,19	0,27	4,08	0,58	182,26	61,15	185,78	2,69	
обед															
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Борщ с капустой,картофелем, со свиной и сметаной	110*	200/10/5	1,47	4,67	7,31	112	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Шницель рыбный натуральный с соусом	391*	90(60/30)	10,93	9,00	11,80	169,20	0,01	0,05	1,32	3,90	34,80	19,07	83,20	0,77	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17	
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	

Пирожки с яблоками	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
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	
Апельсины св. порциями		60	0,54	0,12	4,86	24	0,03	0,02	36	0,12	20,4	7,8	13,8	0,18	
итого:		320	8,52	5,96	59,46	323,00	0,75	0,12	51,00	2,06	78,23	39,86	90,51	1,60	
всего		1502,5	58,20	34,85	214,38	1524,60	1,10	0,71	77,38	5,22	417,52	214,62	687,59	9,86	
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Одиннадцатый день (пятница)															
завтрак															
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	230/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Кофейный напиток с молоком	692*	200/15	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Печенье		10	0,75	0,98	7,4	41,6	0	0.	0	0	3,75	0	15,66	0,39	
итого:		500	13,29	14,12	82,54	513,60	0,10	1,30	1,28	1,03	254,41	115,72	188,96	3,69	
обед															
Огурец свежий порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
Суп картофельный рыбный	133*	200/10	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Котлеты из говядины с соусом	451*	90(60/30)	98,00	10,38	11,80	180,90	0,00	0,07	1,18	2,30	26,40	8,23	57,40	0,54	
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	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	
итого:		762,5	111,35	18,95	94,21	745,90	0,13	12,95	26,32	4,41	86,89	72,80	254,95	6,01	
полдник															
Пирожки с капустой яйцом	738*	60	5,55	4,67	18,9	120,6	0,02	0,08	11,4	0,67	20,34	8,8	38	0,57	

Сок фруктовый, 0,2л			200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			260	6,95	4,87	45,30	240,60	0,02	0,20	91,40	1,07	56,34	30,80	64,00	1,17
всего			1522,5	131,59	37,94	222,05	1500,10	0,25	14,45	119,00	6,51	397,64	219,32	507,91	10,87
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
Двенадцатый день (суббота)															
завтрак															
Яйцо вареное		337*	40	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молоч. ячневая с маслом		302*	200/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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			40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			500	27,40	26,78	57,48	489,00	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	222,72	202,36	4,86
обед															
Огурцы соленые порциями			60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой,цыплятами		134*	200/12,5	1,51	3,32	9,24	127,5	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Кнели из говядины		474*	80(50/30)	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09
Рис отварной		511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
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
итого:			762,5	27,33	17,01	72,02	765,50	0,18	0,42	11,90	3,68	101,62	92,34	395,89	6,43
полдник															
Булочка домашняя		769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Напиток лимонный		699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Груши св. порциями			100	0,3	0	0,09	38	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
итого:			400	4,16	6,60	54,97	330,00	0,00	0,19	26,40	0,93	23,75	50,01	65,44	1,06
всего			1662,5	58,89	50,39	184,47	1584,50	0,35	0,77	40,63	5,48	427,64	365,07	663,69	12,35

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