

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ"СОШ №61" г.Чебоксары

Гурьева Н.М.

26.05.2022г.

**Примерное двенадцатидневное меню  
для лагеря с дневным пребыванием детей МАОУ"СОШ№61"города Чебоксары на 2021-2022 учебный год**

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	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</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. пшеничная с маслом	302*	180/5	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	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
Яблоко св.порциями		120	0,48	0,48	11,76	54,14	0,05	0,05	19,8	0,24	19,2	10,8	13,2	2,64
<b>итого:</b>			<b>22,27</b>	<b>18,27</b>	<b>67,53</b>	<b>546,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>23,88</b>	<b>1,45</b>	<b>204,53</b>	<b>34,60</b>	<b>200,92</b>	<b>6,10</b>
<b>обед</b>														
Салат из св.помидор.огурцов с зел.луком,м/р.	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом,говядиной	139*	200/12,5	4,71	3,73	15,96	145	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	493*	50/30	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
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
<b>итого:</b>			<b>27,71</b>	<b>31,30</b>	<b>87,36</b>	<b>846,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,40</b>	<b>18,02</b>	<b>4,40</b>	<b>142,15</b>	<b>79,14</b>	<b>335,28</b>	<b>7,56</b>
<b>всего</b>			<b>49,98</b>	<b>49,57</b>	<b>154,89</b>	<b>1392,14</b>	<b>1,01</b>	<b>0,66</b>	<b>41,90</b>	<b>5,85</b>	<b>346,68</b>	<b>113,74</b>	<b>536,20</b>	<b>13,66</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>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное	337	1 шт.	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	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	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
Пирожок с картошкой	757	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
<b>итого:</b>			<b>32,33</b>	<b>17,53</b>	<b>58,06</b>	<b>476,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>182,66</b>	<b>67,27</b>	<b>235,94</b>	<b>3,15</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы с курагой	51****	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0	0,02	3,32	214,02	3,11	18,5	35,58	0,99
Суп картоф.с макаронными изделиями,цыплятами	140*	200/12,5	2,26	4,3	16,68	140	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
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
Бананы свежие порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>			<b>23,67</b>	<b>29,42</b>	<b>108,14</b>	<b>923,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>24,98</b>	<b>219,91</b>	<b>73,86</b>	<b>198,49</b>	<b>388,13</b>	<b>10,01</b>
<b>всего</b>			<b>56,00</b>	<b>46,95</b>	<b>166,20</b>	<b>1399,40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,59</b>	<b>26,26</b>	<b>220,49</b>	<b>256,52</b>	<b>265,76</b>	<b>624,07</b>	<b>13,16</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>Третий день (среда)</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 молочная рисовая с маслом	302*	180/5	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	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
Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>			<b>29,93</b>	<b>19,72</b>	<b>61,21</b>	<b>435,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>4,24</b>	<b>0,73</b>	<b>232,11</b>	<b>48,76</b>	<b>233,03</b>	<b>1,97</b>
<b>обед</b>														
Салат из сырых овощей	37*	60	0,9	2,46	2,52	36,6	0,03	0,012	9,42	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Рассольник ленинградский с цыплятами, сметаной	132*	200/12,5/5	1,88	5,1	13,92	136	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
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
Груша св.порциями		100	1,5	0,1	21	49,34	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>			<b>690,99</b>	<b>687,48</b>	<b>742,93</b>	<b>1388,60</b>	<b>668,21</b>	<b>668,39</b>	<b>717,99</b>	<b>673,31</b>	<b>810,14</b>	<b>773,11</b>	<b>1079,94</b>	<b>673,96</b>
<b>всего</b>			<b>720,92</b>	<b>707,20</b>	<b>804,14</b>	<b>1823,60</b>	<b>668,33</b>	<b>668,50</b>	<b>722,23</b>	<b>674,04</b>	<b>1042,25</b>	<b>821,87</b>	<b>1312,97</b>	<b>675,93</b>
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>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 молочная гречневая с маслом	302*	180/5	7	9,2	27	224	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком	297**	200	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
Мандарины св.порциями		80	0,48	0,18	4,86	32	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>итого:</b>			<b>12,17</b>	<b>19,62</b>	<b>68,74</b>	<b>513,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>24,73</b>	<b>1,15</b>	<b>277,11</b>	<b>88,76</b>	<b>231,64</b>	<b>3,28</b>
<b>обед</b>														
Салат картоф.с морковью,кукурузой	20*	60	5,72	3,63	1,83	42,36	0	0,02	3,32	214,02	3,11	18,5	35,58	0,99
Щи из св капусты с картофелем с говядиной, сметаной	124*	200/12,5/5	1,46	4,75	6,22	133,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68

Кнели из филе цыплят с соусом	301****	80(50/30)	16,29	11,79	0,3	172,5	41,75	0,05	0,06	0,97	40,5	14,5	3,01	2,3
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
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
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2
<b>итого:</b>			<b>31,54</b>	<b>30,58</b>	<b>87,62</b>	<b>895,86</b>	<b>42,60</b>	<b>0,45</b>	<b>18,82</b>	<b>217,45</b>	<b>134,13</b>	<b>110,12</b>	<b>244,48</b>	<b>8,66</b>
<b>всего</b>			<b>43,71</b>	<b>50,20</b>	<b>156,36</b>	<b>1408,86</b>	<b>42,80</b>	<b>0,81</b>	<b>43,55</b>	<b>218,60</b>	<b>411,24</b>	<b>198,88</b>	<b>476,12</b>	<b>11,94</b>

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>Пятый день (пятница)</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. пшенная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
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	
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	
<b>итого:</b>			<b>32,12</b>	<b>20,80</b>	<b>71,75</b>	<b>551,00</b>	<b>0,15</b>	<b>1,27</b>	<b>1,44</b>	<b>0,63</b>	<b>314,01</b>	<b>105,87</b>	<b>255,10</b>	<b>2,87</b>	
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Борщ с капустой картофелем с цыплятами, сметаной	110*	200/12,5/5	1,47	4,67	7,31	112	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	
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45	
<b>итого:</b>			<b>23,86</b>	<b>26,75</b>	<b>68,55</b>	<b>716,71</b>	<b>0,86</b>	<b>15,41</b>	<b>106,98</b>	<b>4,57</b>	<b>193,82</b>	<b>375,70</b>	<b>230,14</b>	<b>9,73</b>	
<b>всего</b>			<b>55,98</b>	<b>47,55</b>	<b>140,30</b>	<b>1267,71</b>	<b>1,01</b>	<b>16,68</b>	<b>108,42</b>	<b>5,20</b>	<b>507,83</b>	<b>481,57</b>	<b>485,24</b>	<b>12,60</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>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*	180/5	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	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
Яблоко св.порциями		120	0,48	0,48	11,76	54,14	0,05	0,05	19,8	0,24	19,2	10,8	13,2	2,64
<b>итого:</b>			<b>24,27</b>	<b>32,65</b>	<b>79,57</b>	<b>618,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>22,19</b>	<b>1,11</b>	<b>315,52</b>	<b>37,16</b>	<b>110,22</b>	<b>4,55</b>
<b>обед</b>														
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 ,цыплятами	134*	200/12,5	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*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушеная	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
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
<b>итого:</b>			<b>23,49</b>	<b>32,09</b>	<b>97,90</b>	<b>969,00</b>	<b>1,79</b>	<b>0,83</b>	<b>97,34</b>	<b>8,65</b>	<b>209,43</b>	<b>109,16</b>	<b>309,54</b>	<b>6,55</b>
<b>всего</b>			<b>47,76</b>	<b>64,74</b>	<b>177,47</b>	<b>1587,14</b>	<b>2,02</b>	<b>1,16</b>	<b>119,53</b>	<b>9,76</b>	<b>524,95</b>	<b>146,32</b>	<b>419,76</b>	<b>11,10</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>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*	180/5	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	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

Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>			<b>27,63</b>	<b>17,97</b>	<b>80,15</b>	<b>605,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>2,09</b>	<b>1,26</b>	<b>352,60</b>	<b>34,92</b>	<b>330,27</b>	<b>4,72</b>
<b>обед</b>														
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,говядиной	139*	200/12,5	4,71	3,73	15,96	145	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты из филе цыплят с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	142,63	18,03	117,32	1,12
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 свежих ягод	634*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
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
Бананы свежие порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>			<b>26,24</b>	<b>16,99</b>	<b>112,47</b>	<b>883,00</b>	<b>0,14</b>	<b>13,11</b>	<b>11,11</b>	<b>5,36</b>	<b>225,95</b>	<b>104,49</b>	<b>316,71</b>	<b>7,71</b>
<b>всего</b>			<b>53,87</b>	<b>34,96</b>	<b>192,62</b>	<b>1488,00</b>	<b>0,29</b>	<b>13,34</b>	<b>13,20</b>	<b>6,62</b>	<b>578,55</b>	<b>139,41</b>	<b>646,98</b>	<b>12,43</b>

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>Восьмой день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Запеканка из творога с морковью с джемом	224*	50/10	4,52	4,18	0,00	174,60	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52	
Каша Дружба молочная с маслом	175***	180/5	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 сахаром	685*	200	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	
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2	
<b>итого:</b>			<b>14,44</b>	<b>17,17</b>	<b>63,29</b>	<b>583,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>145,11</b>	<b>74,13</b>	<b>221,50</b>	<b>3,03</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свеклы с яблоками	51*	60	0,9	1,8	6,3	44,4	0,03	12,62	4,74	0,2	7,51	13,53	10,52	0,45	
Борщ с капустой картофелем с цыплятами, сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	112	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	

Биточки из говядины с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
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
Мандарины св. порциями		80	0,48	0,18	4,86	32	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>итого:</b>			<b>23,67</b>	<b>29,05</b>	<b>94,36</b>	<b>827,40</b>	<b>0,18</b>	<b>12,87</b>	<b>21,15</b>	<b>3,86</b>	<b>103,98</b>	<b>194,00</b>	<b>368,50</b>	<b>9,72</b>
<b>всего</b>			<b>38,11</b>	<b>46,22</b>	<b>157,65</b>	<b>1411,29</b>	<b>0,25</b>	<b>13,09</b>	<b>21,56</b>	<b>4,61</b>	<b>249,09</b>	<b>268,13</b>	<b>590,00</b>	<b>12,75</b>

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>Девятый день (среда)</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. овсяная с маслом	302*	180/5	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	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	
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7	
<b>итого:</b>			<b>24,93</b>	<b>26,72</b>	<b>82,73</b>	<b>655,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,33</b>	<b>4,15</b>	<b>0,86</b>	<b>203,57</b>	<b>71,24</b>	<b>238,18</b>	<b>3,39</b>	
<b>обед</b>															
Салат из св. помидор. огурцов с зел. луком	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54	
Щи из св. капусты с картофелем с говядиной, сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	106	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Шницель рыбный натуральный с соусом	391*	80(50/30)	8,74	8,03	10,53	150,4	0,01	0,04	1,05	2,84	30,92	16,95	40,52	0,66	
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 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	
Груша св. порциями		100	1,5	0,1	21	49,34	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
<b>итого:</b>			<b>18,72</b>	<b>23,24</b>	<b>70,13</b>	<b>702,40</b>	<b>0,78</b>	<b>0,82</b>	<b>49,93</b>	<b>4,09</b>	<b>192,46</b>	<b>94,31</b>	<b>227,86</b>	<b>6,55</b>	
<b>всего</b>			<b>43,65</b>	<b>49,96</b>	<b>152,86</b>	<b>1357,40</b>	<b>0,98</b>	<b>1,15</b>	<b>54,08</b>	<b>4,95</b>	<b>396,03</b>	<b>165,55</b>	<b>466,04</b>	<b>9,94</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>Десятый день (четверг)</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*	180/5	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	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
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
<b>итого:</b>			<b>31,77</b>	<b>24,56</b>	<b>99,48</b>	<b>723,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>2,51</b>	<b>0,83</b>	<b>312,32</b>	<b>78,78</b>	<b>361,05</b>	<b>3,25</b>
<b>обед</b>														
Салат картоф.с сол.огурцами,зел.горошком	42****	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 картоф.с макаронными изделиями, говядиной	140*	200	2,26	4,3	16,68	144	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Плов из филе цыплят	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
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
Яблоко св.порциями		120	0,48	0,48	11,76	54,14	0,05	0,05	19,8	0,24	19,2	10,8	13,2	2,64
<b>итого:</b>			<b>27,01</b>	<b>18,19</b>	<b>94,80</b>	<b>784,14</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>45,57</b>	<b>5,42</b>	<b>111,38</b>	<b>106,63</b>	<b>362,82</b>	<b>8,61</b>
<b>всего</b>			<b>58,78</b>	<b>42,75</b>	<b>194,28</b>	<b>1507,14</b>	<b>0,99</b>	<b>0,81</b>	<b>48,08</b>	<b>6,25</b>	<b>423,70</b>	<b>185,41</b>	<b>723,87</b>	<b>11,86</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>Одиннадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	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	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



Пирожок с капустой яйцом	758*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
<b>итого:</b>			<b>19,48</b>	<b>18,98</b>	<b>98,78</b>	<b>648,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>15,48</b>	<b>1,87</b>	<b>276,09</b>	<b>126,78</b>	<b>220,81</b>	<b>4,02</b>
<b>обед</b>														
Салат из св.помид.огурцов с зел.луком,м/р	20*	60	5,72	3,63	1,83	42,36	0	0,02	3,32	214,02	3,11	18,5	35,58	0,99
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины,тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
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
Апельсины св.порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>итого:</b>			<b>28,77</b>	<b>20,71</b>	<b>88,66</b>	<b>735,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>28,58</b>	<b>216,21</b>	<b>92,02</b>	<b>74,96</b>	<b>259,04</b>	<b>6,14</b>
<b>всего</b>			<b>48,25</b>	<b>39,69</b>	<b>187,44</b>	<b>1383,36</b>	<b>0,26</b>	<b>1,73</b>	<b>44,06</b>	<b>218,08</b>	<b>368,11</b>	<b>201,74</b>	<b>479,85</b>	<b>10,16</b>

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>Двенадцатый день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	180/5	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	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	
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71	0	0,2	0	0	0,1	0,4	1,1	1,2	
<b>итого:</b>			<b>27,40</b>	<b>26,78</b>	<b>57,48</b>	<b>489,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,33</b>	<b>0,87</b>	<b>302,27</b>	<b>222,72</b>	<b>202,36</b>	<b>4,86</b>	
<b>обед</b>															
Салат из св.капусты с яблоками	42*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп крестьянский с крупой,цыплятами	134*	200	1,51	3,32	9,24	129	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
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
Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>			<b>30,39</b>	<b>22,66</b>	<b>109,99</b>	<b>927,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,42</b>	<b>19,18</b>	<b>6,10</b>	<b>144,96</b>	<b>111,40</b>	<b>472,27</b>	<b>7,62</b>
<b>всего</b>			<b>57,79</b>	<b>49,44</b>	<b>167,47</b>	<b>1416,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,58</b>	<b>21,51</b>	<b>6,97</b>	<b>447,23</b>	<b>334,12</b>	<b>674,63</b>	<b>12,48</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