СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике
_____ Луговская Н.Ф.
№21-00-04/28-1041-2019
"15" февраля 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
_____ Н.М. Гурьева
"8" февраля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Спектр»
_____ Асташенко Р.М.
Директор ОГ АО «Чебоксарский хлебозавод №2»
_____ Егорова С.Б.
Директор ООО "Комбинат школьного питания №2,3"
_____ Павлов И.М.
Директор ООО "ЭНКО плюс»
_____ Гладкова Л.А.
Директор ООО "Кулинар-плюс»
_____ Бенда Л.М.
Директор МАОУ СОШ №61
_____ Гурьева Н.М.
"_____ _____2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 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	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		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	311*	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
ИТОГО			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,30	3,14	157,00	0,00	0,01	0,84	0,68	23,50	12,10	106,80	1,11
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КИСЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,97	26,49	98,82	823,00	0,12	0,40	21,88	3,86	113,15	76,39	310,59	6,68

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,20	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО			6,06	2,58	68,84	403,00	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82
ВСЕГО			**50,16**	**48,45**	**225,57**	**1745**	**1,14**	**0,69**	**41,16**	**6,52**	**419,19**	**146,39**	**631,11**	**13,95**
ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИЯМИ		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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛО	311*	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
ИТОГО			24,32	17,70	58,06	474,00	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	462*	90 (60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	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	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			23,9	35,9	106,05	952	0,15	0,31	30,06	9,97	94,27	196,11	387,71	9,93
ПОЛДНИК														
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
ВСЕГО			**55,05**	**60,69**	**205,42**	**1701**	**0,3**	**0,96**	**111,6**	**11,66**	**471,32**	**294,98**	**742,69**	**14,04**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)														
ЗАВТРАК														
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	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		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			18,88	18,55	66,02	493,00	0,08	0,30	2,22	1,08	200,19	81,70	227,11	3,40
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	371*	80 (50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,97	20,44	72,61	707,00	0,22	0,32	53,30	3,91	178,36	108,50	405,17	6,36
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО			8,66	7,38	57,63	329,00	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,80	0,94
ВСЕГО			**50,51**	**46,37**	**196,26**	**1529**	**0,3**	**0,79**	**68,85**	**5,18**	**439,7**	**206,99**	**743,08**	**10,7**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		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	311*	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
ИТОГО			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
ОБЕД														
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	78*	60	1,14	4,84	7,01	76,00	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,10	0,86
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТАН	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			21,11	25,78	100,03	829,00	0,27	0,30	26,74	6,05	142,39	74,82	261,53	6,66
ПОЛДНИК														
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ИТОГО			8,58	5,91	69,07	368	0,02	0,13	30,6	1,25	40,31	54,98	79,03	1,49
ВСЕГО			**52,82**	**51,07**	**227,01**	**1716**	**0,49**	**0,66**	**59,27**	**8,51**	**425,23**	**159,76**	**571,74**	**11,6**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИЯМИ		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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	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
ИТОГО			24,32	17,70	58,06	474,00	0,15	0,28	1,52	0,66	308,26	67,77	283,34	2,79
ОБЕД														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ	493*	80 (50/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
КИСЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			23,13	36,13	89,93	851,00	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	773*	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81
ВСЕГО			**56,33**	**60,39**	**242,88**	**1802**	**0,95**	**0,7**	**94,7**	**7,63**	**464,64**	**178,37**	**688,04**	**9,81**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)														
ЗАВТРАК														
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0,00	73,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,20	3,60	30,00	0,33
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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
ИТОГО			23,42	26,44	55,04	472,00	0,08	0,18	4,13	0,87	194,27	35,16	134,90	2,20
ОБЕД														
САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	60	0,70	6,04	2,74	68,00	0,33	0,01	13,56	2,84	23,00	10,38	15,10	0,38
СУП КЛЕЦКАМИ	155*	250	0,28	2,07	1,62	124,00	0,02	0,01	1,50	0,45	15,30	5,76	13,64	0,22
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,00	24,79	91,86	882,00	0,40	0,24	16,06	6,80	107,34	181,95	364,40	8,63
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83
ВСЕГО			**49,74**	**58,25**	**212,88**	**1695**	**0,52**	**0,54**	**49,9**	**8,43**	**334,44**	**235,06**	**549,3**	**11,32**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИЯМИ		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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛС	311*	180/5	18,33	20,22	21,48	235,00	0,08	0,15	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83
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
ИТОГО			26,42	26,56	58,28	471,00	0,16	0,22	2,17	0,75	368,11	57,42	380,69	2,33
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,30	3,14	157,00	0,00	0,01	0,84	0,68	23,50	12,10	106,80	1,11
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,01	26,49	95,85	817,00	0,82	0,42	22,68	4,96	144,87	97,39	339,79	7,28
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			5,86	2,60	60,71	370,00	0,14	0,13	61,09	0,40	55,24	27,02	79,35	1,80
ВСЕГО			**54,29**	**55,65**	**214,84**	**1658**	**1,12**	**0,77**	**85,94**	**6,11**	**568,2**	**181,8**	**799,83**	**11,41**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		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 МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
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
ИТОГО			14,27	22,65	56,58	474,00	0,18	0,30	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19
ОБЕД														
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	613*	60	0,94	6,06	7,01	85,00	4,32	0,04	3,30	2,88	27,62	19,79	33,11	0,44
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОІ	498*	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,65	25,85	86,08	819	4,5	0,23	15,7	7,27	181,7	106,46	354,2	6,78
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
ВСЕГО			**44,78**	**56,04**	**200,96**	**1642**	**4,73**	**0,81**	**97,11**	**8,85**	**467**	**217,55**	**662,4**	**11,37**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)														
ЗАВТРАК														
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	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
ИТОГО			26,26	13,72	55,69	473,00	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	388*	80 (50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			19,45	22,79	93,56	770,00	0,18	0,46	59,38	5,82	155,33	120,13	290,32	6,31
ПОЛДНИК														
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО			5,63	6,93	40,64	255,00	0,01	0,26	13,20	0,67	20,75	11,96	70,70	0,86
ВСЕГО			**51,34**	**43,44**	**189,89**	**1498**	**0,26**	**0,93**	**76,66**	**7,7**	**364,61**	**162,85**	**600,44**	**11,13**

Наименование блюда	ноиер по СР	выход, (гр,)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		10
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40
ИТОГО		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	471*	80 (50/30)
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60
ИТОГО		

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738*	100
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100
ИТОГО		

ВСЕГО

Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
24,57	18,85	60,41	485,00	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
26,66	22,45	104,81	833,00	0,15	0,34	40,51	3,43	124,82	204,26	422,32	9,61
5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,06	38,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
6,25	5,26	77,94	381	0,02	0,23	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28
57,48	**46,56**	**243,16**	**1699**	**0,32**	**0,86**	**87,8**	**5,55**	**504,91**	**303,44**	**806,6**	**14,66**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		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 РИСОВАЯ С МАСЛ	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
КИСЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			25,17	24,01	80,00	544,00	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07
ОБЕД														
САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	60	0,70	6,04	2,74	68,00	0,33	0,01	13,56	2,84	23,00	10,38	15,10	0,38
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,16	26,56	86,17	779,00	0,43	0,24	33,25	6,63	165,70	64,85	228,78	6,01
ПОЛДНИК														
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72
ВСЕГО			**54,21**	**56,61**	**228,87**	**1662**	**1,38**	**0,49**	**109**	**9,45**	**383,47**	**148,5**	**499,64**	**8,8**

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mq	P	Fe
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)														
ЗАВТРАК														
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0,00	73,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,20	3,60	30,00	0,33
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
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
ИТОГО			23,36	26,43	54,83	470,00	0,08	0,18	1,33	0,87	191,47	34,32	133,36	2,16
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	134*	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУ	498*	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,07	21,77	74,14	739,00	0,10	0,38	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19
ПОЛДНИК														
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ИТОГО			7,07	6,96	60,34	347	0	0,3	16,4	1,04	27,67	53,02	97,16	1,49
ВСЕГО			**50,5**	**55,16**	**189,31**	**1556**	**0,18**	**0,86**	**69,9**	**7,54**	**381,77**	**187,2**	**515,24**	**9,84**

При составлении меню использовались

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года