

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

Луговская Н.Ф.

21-00-04/18-1041-2019

"15" февраля 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Спектр"

Асташенко Р.М.

Директор ОП АО «Чебоксарский хлебозавод №2»

Егорова С.Б.

Директор ООО «Комбинат школьного питания №2,3»

Павлов И.М.

Директор ООО «ЭКО 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 12 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*	220\5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
ЧАИ 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		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
ИТОГО			27,99	21,47	67,44	580,00	0,20	0,28	2,18	1,35	281,88	34,10	271,02	4,02
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
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*	100 (60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	131,80	1,36
МАКАРОНЫ 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
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			23,92	32,34	110,63	935,00	0,14	0,46	28,52	5,14	137,97	87,31	356,65	7,32

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	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			57,97	56,39	246,91	1918	1,16	0,8	48,05	7,94	483,36	161,45	717,01	15,16
ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИЯМИ		20.	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 МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
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		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
ИТОГО			30,15	22,09	68,17	565,00	0,18	0,40	1,86	0,79	416,93	82,84	329,75	3,25
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
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 РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462*	105 (70/35)	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
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			27,75	45,67	120,68	1115,00	0,15	0,42	34,68	13,48	124,31	234,57	468,25	11,67
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			64,73	74,85	230,16	1955	0,33	1,19	116,5	15,3	590,03	348,51	889,64	16,24

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр,)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	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 МОЛОЧ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	13,42	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
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		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
ИТОГО			22,08	21,72	75,78	563,00	0,08	0,37	2,48	1,32	242,56	97,57	264,79	3,92

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	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
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	388*	100 (60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	0,00	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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			27,09	24,92	81,21	814,00	0,23	0,62	68,96	5,13	211,03	125,83	472,12	7,02

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

57,83 54,02 214,62 1706 0,37 1,16 84,77 6,64 514,7 240,2 847,71 11,88

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	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*	220\5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
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		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
ИТОГО			27,99	21,47	67,44	580,00	0,20	0,28	2,18	1,35	281,88	34,10	271,02	4,02

ОБЕД

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	78*	100	1,90	8,06	11,68	126,00	0,23	0,04	14,25	3,70	35,55	24,52	50,17	1,44
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТАНЫ	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 РУБЛЕННЫЙ 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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			24,81	32,06	114,26	957,00	0,37	0,42	32,75	8,18	164,23	88,03	304,33	7,54

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

61,38 59,44 250,77 1905 0,59 0,83 65,53 10,78 486,42 177,1 654,38 13,05

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		20.	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 МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
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		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
<i>ИТОГО</i>			30,15	22,09	68,17	565,00	0,18	0,40	1,86	0,79	416,93	82,84	329,75	3,25

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
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 СМЕТАННО	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	302*	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	0,32	3,86	19,41	59,34	0,40
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<i>ИТОГО</i>			22,61	39,65	82,06	849,00	1,09	0,31	31,76	8,26	114,97	86,54	332,01	5,37

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
<i>ИТОГО</i>			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81

ВСЕГО

61,64 68,3 245,12 1891 1,33 0,9 100,2 9,88 583,26 193,23 727,94 10,4

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		20	3,28	7,80	0,00	84,00	0,00	0,06	0,00	0,00	5,60	4,80	40,00	0,44
КАША МОЛОЧ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	21,58	24,68	24,91	289,00	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,62
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		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
ИТОГО			28,92	32,94	64,43	551,00	0,08	0,24	4,41	1,07	236,34	42,35	166,76	2,52

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
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 РУБЛЕННЫЕ 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
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			26,20	37,21	107,85	1075,00	0,09	0,32	11,31	11,26	124,24	219,75	441,02	10,50

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

59,44 77,17 238,26 1967 0,21 0,68 45,4 13,09 393,41 280,05 657,8 15,85

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		20.	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 ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311\1	220/5	22,40	24,71	26,25	279,00	0,08	0,16	1,31	0,25	160,88	36,55	244,71	0,92
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		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
ИТОГО			32,40	32,56	67,91	556,00	0,19	0,31	2,38	0,90	436,13	64,95	438,45	2,59

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
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*	100 (60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	131,80	1,36
МАКАРОНЫ 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
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			24,96	32,34	107,66	929,00	0,84	0,48	29,32	6,24	169,69	108,31	385,85	7,92

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

63,22 67,5 236,28 1855 1,17 0,92 92,79 7,54 661,06 200,3 903,7 12,3

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	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 МОЛОЧ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	13,42	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
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		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
<i>ИТОГО</i>			17,47	25,82	66,34	544,00	0,18	0,37	1,54	1,27	238,48	91,03	214,12	3,71

ОБЕД

МАРИНАД ОВОЩНОЙ	613*	100	1,56	10,10	11,68	142,00	7,20	0,07	5,50	2,88	46,04	32,98	55,19	0,73
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 СОУСОМ	498*	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
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
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<i>ИТОГО</i>			24,29	32,81	109,96	957,00	7,39	0,30	18,21	8,01	210,45	128,93	419,83	7,39

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
<i>ИТОГО</i>			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

ВСЕГО

51,62 66,17 234,6 1850 7,62 0,95 99,88 9,83 538,1 255,9 765,69 12,5

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	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*	220\5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
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		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
ИТОГО			31,12	15,81	65,22	534,00	0,08	0,26	4,33	1,35	227,88	34,90	279,26	4,53
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	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
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ	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*	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,63	22,69	95,43	880,00	0,19	0,75	75,00	7,33	187,37	136,17	287,36	6,96
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			59,38	45,43	201,29	1669	0,28	1,27	92,53	9,35	436	183	637,32	12,35

Наименование блюда	ноиер по СР	выход, (гр.)
--------------------	----------------	-----------------

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		15
КАША МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50
<i>ИТОГО</i>		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	471*	105 (70/35)
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	180
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60
<i>ИТОГО</i>		

ПОЛДНИК

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

ВСЕГО

Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
30,40	22,24	70,52	576,00	0,17	0,36	2,43	0,77	426,93	87,34	347,75	3,22
1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
32,41	28,84	119,50	972,00	0,19	0,47	46,96	4,57	155,03	240,15	485,92	10,81
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	0,00	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	0,15	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28
69,06	56,34	267,96	1929	0,38	0,98	94,59	6,83	643,79	354,4	916,6	16,31

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	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 МОЛОЧ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	22,08	15,42	26,55	290,00	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93	179,55	0,62
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		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
ИТОГО			25,93	24,07	84,86	613,00	0,18	0,15	1,51	0,83	160,00	47,97	213,95	1,29

ОБЕД

САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	100	1,16	10,07	4,57	114,00	0,55	0,02	22,60	4,73	38,33	13,70	25,17	0,64
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 РУБЛЕННЫЕ 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
МАКАРОНЫ 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
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			23,56	33,65	97,56	903,00	0,66	0,31	42,60	9,16	188,65	71,57	261,58	6,57

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

58,37 63,76 245,12 1855 1,61 0,6 119 12,13 440,48 164,6 575,24 9,58

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		20	3,28	7,80	0,00	84,00	0,00	0,06	0,00	0,00	5,60	4,80	40,00	0,44
КАША МОЛОЧ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	220\5	21,58	24,68	24,91	289,00	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,62
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		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
ИТОГО			28,86	32,93	64,22	549,00	0,08	0,24	1,61	1,07	233,54	41,51	165,22	2,48

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	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
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 СОУС	498*	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	0,00	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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			23,61	26,62	93,37	850,00	0,11	0,67	67,75	7,15	196,88	116,03	418,19	6,87

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

59,54 66,51 217,93 1746 0,19 1,21 85,76 9,26 458,09 210,56 680,6 10,84

При составлении меню использовались

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

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