СОГЛАСОВАНО Директор

Директор ООО Слектр» «СПРСТВО ОТВОРНИЯ ОТВОРН

Директор ООО Комбинат школьного питания №2,3" Павлов И.М.

Buperten 000 "3HKO ninoco 1122

озіндо 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: весенний

Возрастная категория: с 7 — 11 лет

Наименование блюда	номер	выход,	Пиш	евая	ценность		Ви	тамин	ы и мине	ральнь	іе вещес	тва		
	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕІ	НЬ (понедельн	ик)												
3AB	TPAK													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	80,0	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛО	M 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
N.	ΤΟΓΟ		23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
C	БЕД													
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ	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 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
N	ΤΟΓΟ		21,00	26,48	98,17	822,00	0,11	0,40	27,52	3,74	112,53	75,15	311,15	6,70

Наименование блюда	номер	выход,	П	ищевая	ценность		Вита	мины и	минера		веществ	за		-
*	по СР	(rp,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	_A	В	С	E	Ca	Mq	P	Fe
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	741*	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	638*	200 100	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
итого		100	0,40 6,06	0,20 2,58	9,80 90,21	45,00 403,00	0,03	0,03	16,50 17,35	0,20 1,45	16,00 63,51	9,00	11,00 89,34	2,20 3,82
VITOLO			0,00	2,50	30,21	403,00	0,02	0,00	17,55	1,40	05,51	40,04	03,54	5,02
ВСЕГО			50,19	48,44	224,92	1744	1,13	0,69	46,8	6,4	418,6	145,2	631,7	13,97
ВТОРОЙ Д	ЕНЬ (вт	порник)												
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		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 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ИТОГО		40	3,04 24,32	0,34 17,70	19,44 58,06	96,00 474,00	0,00	0,04	0,00 1,52	0,44	8,00 328,26	5,60 67,77	26,00 263,34	0,44 2,79
more			24,32		30,00	474,00	0,13	0,20	1,02	0,00	320,20	01,11	200,04	2,13
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 ТЕФТЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	140* 462*	250 90 (60/30)	2,84 8,56	5,37 14,11	20,84 9,07	146,00 197,00	0,07	0,12 0,05	16,50 1,86	0,29 4,25	23,28 16,35	24,51 6,76	66,14 35,53	1,05 0,33
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,01	0,03	0,00	4,25 0,55	14,49	138,62	207,51	0,33 4,65
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,00	0,00	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	196,1	387,7	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	0,23	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	471,3	295	742,7	14,04
			-	-							-			

Наименование блюда	номер	выход,	П	ищевая	ценность		Вита	мины і	и минер	альные	вещест	гва		
	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A.	В	С	Ε	Ca	Mq	Ρ -	Fe
<i>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</i> ( ЗАВТРА											1			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИТОГО	2* 311* 79**	20/5/15 180/5 200 20	1,26 10,98 0,34 1,52 14,10	4,24 14,01 0,02 0,16 18,43	21,09 22,05 24,53 9,72 77,39	126,00 246,00 95,00 48,00 515,00	0,11 0,08 0,00 0,00 0,19	0,02 0,26 0,00 0,02 0,30	0,03 1,18 1,04 0,00 2,25	0,00 0,59 0,05 0,22 0,86	6,00 181,66 6,13 4,00 197,79	3,92 65,12 3,98 2,80 75,82	14,30 140,30 7,21 13,00 174,81	0,37 1,86 0,58 0,22 3,03
ОБЕД  САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ХЛЕБ РЖАНОЙ  ИТОГО	16* 110* 371* 520* 638*	60 250/5 80 (50/30) 150 200 60	0,47 1,80 13,81 3,22 0,36 2,82 22,48	6,04 5,48 5,76 5,56 0,00 0,60 23,44	1,81 9,12 2,73 22,00 33,16 0,60 69,42	63,00 107,00 139,00 155,00 128,00 126,00 718,00	0,03 0,11 0,02 0,09 0,00 0,00	0,01 0,04 0,02 0,16 0,05 0,04	5,46 10,99 1,19 25,94 0,00 0,00 43,58	2,70 0,21 1,43 0,13 0,10 0,78 5,35	13,04 47,11 34,75 40,45 16,40 14,40	7,64 24,21 23,20 32,67 8,40 11,40	23,89 53,88 159,11 95,63 25,80 52,20 410,51	0,34 1,17 0,77 1,17 0,66 2,24 6,35
полдник ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИТОГО	741* 699*	75 200	8,46 0,20 8,66	7,34 0,04 7,38	31,90 25,73 57,63	229,00 100,00 329,00	0,05 0,01 0,06	0,16 0,01 0,17	0,13 13,20 13,33	0,15 0,04 0,19	53,18 7,96 61,14	13,93 2,86 16,79	105,74 5,06 110,80	0,80 0,14 0,94
ВСЕГО			45,24	49,25	204,44	1562	0,44	0,79	59,16	6,4	425,1	200,13	696,12	10,32

Наименование блюда	номер	выход,	Пиг	цевая	ценность		Вита	мины и	минера	альные і	вещества			
	по СР	(гр,)	Белки	<del></del>	Углеводы	Ккал	A	В	С	Е	Ca	Mq	Р	Fe
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ( четв		7.1-1/												
ЗАВТРА	N.C				-									
SABIPA	AK													
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		15	3,39	3,13	0,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	5,25	40,20	0,39
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛО		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			26,47	14,26	57,83	486,00	0,10	0,23	1,93	1,21	244,63	35,17	269,48	3,82
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		250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,02	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	0.0													
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			56,16	45,95	226,93	1683	0,39	0,66	59,27	8,51	427,33	164,97	610,04	11,97

Наименование блюда	номер	выход,	П	ищевая	ценность		Вита	амины	и минер	альные	е вещест	ва		
	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ	(пятниц	a)												
3ABTP/	λK													
ЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	80,0	150,00	7,50	81,00	0,16
АША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	1 311*	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
АЙ 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
ЛЕБ 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	l		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														
ИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	74*	00	0.00	0.07	4.50	70.00	0.54	0.00	7 77	0.70	40.00	44.40	24.65	0.46
И ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	71* 124*	60 250/5	0,82	6,07	4,52	76,00 93,00	0,54	0,03 0,05	7,77 18,29	2,72 0,17	16,83 49,45	11,12 21,52	24,65 50,65	0,46 0,83
ТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННО		80 (50/30)	1,80 13,88	5,57 17,78	7,77 4,50	93,00 199,00	0,05 0,08	0,05	0,52	2,03	49,45 18,53	15,68	128,74	1,03
ИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,08	0,07	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
ИСЕЛЬ	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
ЛЕБ РЖАНОЙ	040	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
ИТОГС	)	00	23,13	36,13	89,93	851,00	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21
полдни	(													
УЛОЧКА 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
ОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	80,0	6,88	3,60	4,40	0,95
ПЕЛЬСИНЫ 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	ноиер	выход,	П	ищевая	ценность		Вита	амины	и минеј	ральные	е вещест	за		
10	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
ШЕСТОЙ Д	ЕНЬ (с	уббота)												
3ABTF	РАК													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	311* 686*	10. 180/5 200 40	0,05 17,66 0,26 3,04	8,25 20,19 0,06 0,34	0,08 20,38 15,22 19,44	75,00 244,00 59,00 96,00	0,10 0,08 0,00 0,00	0,00 0,10 0,00 0,04	0,00 1,23 2,90 0,00	0,00 0,43 0,00 0,44	1,20 174,02 8,05 8,00	0,04 20,72 5,24 5.60	1,90 69,12 9,78 26,00	0,0 0,5 0,9 0,4
ИТОГО			21,01	28,84	55,12	474,00	0,18	0,14	4,13	0,87	191,27	31,60	106,80	1,8
ОБЕД														
ОГУРЦОВ ОПОТОВ В В В В В В В В В В В В В В В В В В	16* 155* 451* 508* 638*	60 250 80 (50/30) 150 200 60	0,47 0,28 9,08 8,76 0,36 2,82	6,04 2,07 9,46 6,62 0,00 0,60	1,81 1,62 10,66 43,08 33,16 0,60	63,00 124,00 165,00 271,00 128,00 126,00	0,03 0,02 0,00 0,05 0,00 0,00	0,01 0,01 0,05 0,08 0,05 0,04	5,46 1,50 1,00 0,00 0,00 0,00	2,70 0,45 2,08 0,55 0,10 0,78	13,04 15,30 23,75 14,49 16,40 14,40	7,64 5,76 7,39 138,62 8,40 11,40	23,89 13,64 50,15 207,51 25,80 52,20	0,3 0,4 0,4 4,6 0,6 2,2
<i>ИТОГО</i> полдник			21,77	24,79	90,93	877,00	0,10	0,24	7,96	6,66	97,38	179,21	373,19	8,5
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	769* 699*	50 200 100	3,72 0,20 0,40	6,58 0,04 0,40	30,45 25,73 9,80	196,00 100,00 45,00	0,00 0,01 0,03	0,08 0,01 0,03	0,00 13,20 16,50	0,52 0,04 0,20	8,87 7,96 16,00	6,09 2,86 9,00	33,92 5,06 11,00	0,4 0,1 2,2
ИТОГО			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,8
ВСЕГО			47,1	60,65	212,03	1692	0,32	0,5	41,8	8,29	321,48	228,76	530	10,

Наименование блюда	номер	выход,	Пищ	евая	ценность		Вита	мины и	минера	альныє	вещест	ва		
100	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
СЕДЬМОЙ Д	ЕНЬ (по	энедельниі	k)											
ЗАВТР	АК													
СЫР ПОРЦИЯМИ КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛО ЧАЙ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15 180/5 200 40	3,45 18,33 1,60 3,04 26,42	4,35 20,22 1,65 0,34 26,56	0,00 21,48 17,36 19,44 58,28	54,00 235,00 86,00 96,00 471,00	0,06 0,08 0,02 0,00 0,16	0,01 0,15 0,02 0,04 0,22	0,24 1,18 0,75 0,00 2,17	0,08 0,23 0,00 0,44 0,75	150,00 144,86 65,25 8,00 368,11	7,50 32,92 11,40 5,60 57,42	81,00 220,45 53,24 26,00 380,69	0,16 0,83 0,90 0,44 2,33
ОБЕД САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ХЛЕБ РЖАНОЙ	45* 139* 413* 516* 638*	60 250 80 (50/30) 150 200 60	0,96 5,89 6,01 5,32 1,04 2,82 22,04	3,04 4,65 13,30 4,89 0,00 0,60 26,48	5,00 19,98 3,14 35,52 30,96 0,60 95,20	52,00 147,00 157,00 211,00 123,00 126,00 816,00	0,00 0,06 0,00 0,05 0,70 0,00	0,01 0,25 0,01 0,09 0,02 0,04	15,18 11,50 0,84 0,00 0,80 0,00 28,32	1,26 0,26 0,68 0,76 1,10 0,78	25,25 38,40 23,50 10,30 32,40 14,40	8,62 34,87 12,10 8,16 21,00 11,40 96,15	18,55 88,32 106,80 45,28 29,20 52,20 340,35	0,35 2,08 1,11 0,82 0,70 2,24 7,30
полдник ватрушка с повидлом чай с фруктовым соком апельсины св. порциями итого	741* 79**	75 200 100	4,62 0,34 0,90 5,86	2,38 0,02 0,20 2,60	49,45 24,53 8,10 82,08	235,00 95,00 40,00 370,00	0,09 0,00 0,05 0,14	0,01 0,08 0,04 0,13	0,05 1,04 60,00 61,09	0,15 0,05 0,20 0,40	15,11 6,13 34,00 55,24	10,04 3,98 13,00 27,02	49,14 7,21 23,00 79,35	0,92 0,58 0,30 1,80
ВСЕГО	)		54,32	55,64	235,56	1657	1,11	0,77	91,58	5,99	567,6	180,6	800,39	11,43

Наименование блюда	номер	выход,	Пи	іщевая	ценность		Вита	мины и	и минера	альные	вещест	за		
	по СР	(rp,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	Е	Ca	Mq	Р	F€
ВОСЬМОЙ ДЕ	НЬ (вторн	іик)												
3ABTP.	λK													
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	0,0
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	1,8
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	0,8
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	0,4
ИТО	<del>-</del> 0		14,27	22,65	56,58	474,00	0,18	0,30	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,1
ОБІ	Д													
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	 16*	60	0,47	6,04	1,81	63,00	0,03	0,01	5,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,3
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,
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУ	COI 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,
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,
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	1,2
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,
ИТО	<b>-</b> 0		20,18	25,83	80,88	797	0,21	0,2	17,86	7,09	167,1	94,31	345	6,
полдн	ик													
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,
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	0,0
ИТО	TO		9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1
ВСЕГО			44,31	56,02	195,76	1620	0.44	0.78	99.27	8.67	452.4	205,4	653.2	11

.

К Чаименование блюда	номер	выход,	Пи	щевая	ценность		Вита	мины и	т минера	альные	веществ	а		
	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	(среда)													
ЗАВТРАН	(													
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	311* 686*	20 180/5 200 40	4,52 18,44 0,26 3,04 26,26	4,18 9,14 0,06 0,34 13,72	0,00 21,03 15,22 19,44 55,69	56,00 262,00 59,00 96,00 473,00	0,00 0,08 0,00 0,00 0,00	0,00 0,17 0,00 0,04 0,21	0,00 1,18 2,90 0,00 4,08	0,00 0,77 0,00 0,44 1,21	4,40 168,08 8,05 8,00 188,53	7,00 12,92 5,24 5,60 30,76	53,60 150,04 9,78 26,00 239,42	0,52 2,09 0,91 0,44 3,96
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ КИСЕЛЬ ХЛЕБ РЖАНОЙ	20* 140* 388* 520* 648*	60 250 80 (50/30) 150 200 60	0,55 2,84 9,04 3,22 0,00 2,82	6,07 5,37 8,22 5,56 0,00 0,60 25,82	1,79 20,84 10,71 22,00 33,93 0,60 89,87	64,00 146,00 155,00 155,00 129,00 126,00 775,00	0,43 0,07 0,01 0,09 0,00 0,00	0,02 0,12 0,05 0,16 0,00 0,04	10,41 16,50 1,01 25,94 0,00 0,00 53,86	1,16 0,29 2,91 0,13 0,00 0,78 5,27	21,73 23,28 31,55 40,45 0,68 14,40 132,09	9,84 24,51 17,43 32,67 0,00 11,40 95,85	19,64 66,14 117,05 95,63 0,00 52,20 350,66	0,49 1,05 0,69 1,17 0,10 2,24 5,74
ПОЛДНИК БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИТОГО	769* 699*	100 200	7,32 0,20 7,52	13,07 0,04 13,11	61,01 25,73 86,74	392,00 100,00 492,00	0,00 0,01 0,01	0,13 0,01 0,14	0,00 13,20 13,20	1,04 0,04 1,08	17,78 7,96 25,74	12,19 2,86 15,05	68,00 5,06 73,06	0,97 0,14 1,11
ВСЕГО			52,25	52,65	232,3	1740	0,68	0,74	71,14	7,56	346,36	141,66	663,14	10,81

	1.4	Наименование блюда	ноиер	выход,
no CF			по СР	(rp;)

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

## **3ABTPAK**

638\*

итого

200

СЫР ПОРЦИЯМИ КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С І ЧАЙ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	маслом <i>итог</i> о	311* 297**	10 180/5 200 40
	ОБЕД		
CARATIAN ODEKELA		00*	00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ		88* 133*	60 250/12,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, Т	УШЕННЫЕ В СОУСЕ	471*	80 (50/30)
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА		508*	150
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК		631*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ИТОГО		60
	VII 01 0		
	полдник		7
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ		738*	100

ВСЕГО

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

П	ищевая	ценность		Вита	амины	и мине	ральны	е вещес	гва		
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
						- 40	0.05	400.00	5.00	54.00	0.44
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 53,24	1,32 0,90
1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25 8,00	11,40 5,60	26,00	0,44
3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00 2,09	0,44 0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
24,57	18,85	60,41	485,00	0,15	0,29	2,09	0,03	310,20	12,21	301,37	2,11
		10	71			2.00		1			
0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
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	9,08	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
26,49	28,44	103,75	883,00	0,15	0,34	36,07	6,07	117,82	205,62	426,26	9,99
5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
5,68	4,94	79,72	382	0,03	0,17	6,91	1,69	41,1	37,43	79,43	2,41
,											
56,74	52,23	243,88	1750	0,33	0,8	45,1	8,39	477,18	315,32	807	15,17
i											
1											

′ Наименование блюда	номер	выход,	Пи	щевая	ценность	Витамины и минеральные вещества								
	по СР	(гр,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Ca	Mq	Р	Fe
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛИАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИТОГО	311* 79**	10. 180/5 200 40	0,05 22,08 0,34 3,04 25,51	8,25 15,42 0,02 0,34 24,03	0,08 26,55 24,53 19,44 70,60	75,00 244,00 95,00 96,00 510,00	0,10 0,08 0,00 0,00 0,18	0,00 0,07 0,08 0,04 0,19	0,00 1,18 1,04 0,00 2,22	0,00 0,24 0,05 0,44 0,73	1,20 116,06 6,13 8,00 131,39	0,04 32,92 3,98 5,60 42,54	1,90 143,25 7,21 26,00 178,36	0,02 0,51 0,58 0,44 1,55
ОБЕД														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	71* 124* 451* 516* 639*	60 250/5 80 (50/30) 150 200 60	0,82 1,80 9,08 5,32 0,44 2,82 20,28	6,07 5,57 9,46 4,89 0,00 0,60 26,59	4,52 7,77 10,66 35,52 28,88 0,60 87,95	76,00 93,00 165,00 211,00 116,00 126,00	0,54 0,05 0,00 0,05 0,00 0,00 0,00	0,03 0,05 0,05 0,09 0,00 0,04 0,26	7,77 18,29 1,00 0,00 0,40 0,00 27,46	2,72 0,17 2,08 0,76 0,00 0,78 6,51	16,83 49,45 23,75 10,30 44,80 14,40 159,53	11,12 21,52 7,39 8,16 6,00 11,40 65,59	24,65 50,65 50,15 45,28 15,40 52,20 238,33	0,46 0,83 0,48 0,82 1,26 2,24 6,09
ПОЛДНИК ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ КОМПОТ ИЗ КУРАГИ АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ ИТОГО	738* 638*	60 200 100	6,94 1,04 0,90 8,88	5,84 0,00 0,20 6,04	23,64 30,96 8,10 62,7	176,00 123,00 40,00 339	0,02 0,70 0,05 0,77	0,08 0,02 0,04 0,14	14,20 0,80 60,00 75	0,84 1,10 0,20 2,14	25,43 32,40 34,00 91,83	11,06 21,00 13,00 45,06	47,51 29,20 23,00 99,71	0,72 0,70 0,30 1,72
ВСЕГО			54,67	56,66	221,25	1636	1,59	0,59	105	9,38	382,75	153,2	516,4	9,36

Наименование блюда	номер	выход,	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	по СР	(rp,)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Α	В	С	E	Са	Mq	Р	Fe	
ДВЕНАДЦ	<i>АТЫЙ ДЕНІ</i>	ь (суббота	)												
3AE	ВТРАК														
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2* 311* 685*	20/5/15 180/5 200 20	1,26 17,66 0,20 1,52 20,64	4,24 20,19 0,05 0,16 24,64	21,09 20,38 15,01 9,72 66,20	126,00 244,00 57,00 48,00 475,00	0,11 0,08 0,00 0,00 0,19	0,02 0,10 0,00 0,02 0,14	0,03 1,23 0,10 0,00 1,36	0,00 0,43 0,00 0,22 0,65	6,00 174,02 5,25 4,00 189,27	3,92 20,72 4,40 2,80 31,84	14,30 69,12 8,24 13,00 104,66	0,37 0,52 0,87 0,22 1,98	
OE	БЕД														
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУ СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С О КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ХЛЕБ РЖАНОЙ	. 134*	60 250 80 (50/30) 150 200 60	0,58 1,87 10,84 3,22 0,36 2,82 19,69	5,94 4,97 7,60 5,56 0,00 0,60 24,67	4,44 11,52 1,86 22,00 33,16 0,60 73,58	56,00 121,00 157,00 155,00 128,00 126,00 743,00	0,01 0,01 0,00 0,09 0,00 0,00 0,11	0,04 0,05 0,07 0,16 0,05 0,04	14,51 10,00 1,01 25,94 0,00 0,00 51,46	1,19 0,40 2,96 0,13 0,10 0,78 5,56	24,94 23,50 42,63 40,45 16,40 14,40	8,27 20,75 18,03 32,67 8,40 11,40 99,52	17,47 50,10 117,32 95,63 25,80 52,20 358,52	0,30 0,65 1,12 1,17 0,66 2,24 6,14	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	<b>НИК</b> 773* 699* ОГО	100 200 100	7,82 0,14 1,50 9,46	6,20 0,02 0,05 6,27	58,92 24,43 21,00 104,35	328,00 96,00 96,00 520	0,00 0,00 0,00 0	0,14 0,01 0,04 0,19	0,00 6,40 10,00 16,4	0,55 0,01 0,40 0,96	10,48 6,88 8,00 25,36	7,25 1,92 42,00 51,17	38,78 3,52 28,00 70,3	0,56 0,17 0,60 1,33	
ВСЕГО			49,79	55,58	244,13	1738	0,3	0,74	69,2	7,17	376,95	182,5	533,48	9,45	

При составлении меню использовались

<sup>\*</sup> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

<sup>\*\*</sup> Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года