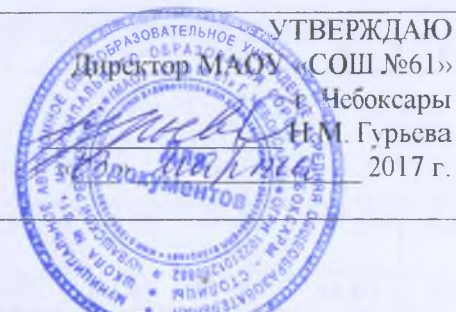


СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике04/2124 Н.Ф. Луговская
«06» марта 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №61»

г. Чебоксары

Н.М. Гурьева

2017 г.

**Двухнедельное (примерное) меню
для организации питания учащихся МАОУ «СОШ №61» г. Чебоксары на 2016-2017 учебный год**

меню для группы учащихся 12-18 лет

осень-зима

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)**ЗАВТРАК**

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,47	12,80	37,41	295,00	0,14	0,39	1,31	136,76	47,57	186,57	1,21
КАКАО С МОЛОКОМ	693/2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			14,31	16,59	89,62	563,00	0,17	0,49	2,61	267,40	69,45	317,15	2,00
ОБЕД													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,33	11,50	38,40	34,87	88,32	2,08
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	100	12,80	22,20	1,50	300,00	0,00	0,42	0,00	29,00	22,00	178,00	1,70
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99
ДОП. ГАРНИР ГОЛУБЦЫ С В. ПОРЦИЯМИ		50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	7,00	21,00	0,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			31,01	33,61	109,46	1020,00	0,15	0,97	14,40	156,47	95,27	428,76	8,90

ВСЕГО

45,32

50,20

199,08

1583,00

0,32

1,46

17,01

423,87

164,72

745,91

10,90

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

ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	125,00	14,26	197,05	1,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	60,40	7,00	45,00	0,09
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769/1	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	8,87	6,09	33,92	0,49
Итого			14,17	20,95	89,57	593,00	0,14	0,53	3,25	194,27	27,35	275,97	2,47
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	36,05	43,12	16,44	29,99	0,55
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110/1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,09	10,99	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451/1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	35,50	10,58	45,70	0,54
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	302/1	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	3,86	19,41	59,34	0,40
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			28,54	33,26	93,12	907,00	0,20	0,61	47,45	153,24	90,64	268,85	6,10

ВСЕГО			42,71	54,21	182,69	1500,00	0,342	1,14	50,70	347,51	117,99	544,82	8,57
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	-------	--------	--------	--------	------

Наименование б. пода	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	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	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	9,04	12,97	41,63	321,00	0,13	0,28	1,25	130,20	113,70	238,05	3,48
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	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	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			17,70	17,57	90,46	591,00	0,13	0,42	2,29	150,73	131,68	331,36	5,13
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88/2	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	31,45	18,70	36,55	1,19
ЩИ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124/1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,09	18,29	49,45	21,52	50,65	0,83
РЫБА ОТВАРНАЯ	369/1	100	26,36	8,74	0,64	188,00	0,40	0,02	0,60	43,00	40,46	257,52	0,96
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520/1	180	3,87	6,68	26,41	186,00	0,10	0,35	31,13	48,55	39,21	114,76	1,42
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			38,56	37,05	85,52	944,00	0,57	0,65	65,12	199,73	139,09	535,58	7,92

ВСЕГО			56,26	54,62	175,98	1535,00	0,70	1,07	67,41	350,46	270,77	866,94	13,05
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	6,31	13,49	26,06	250,00	0,13	0,37	1,37	147,32	53,74	196,09	1,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	767/1	50	3,74	4,04	29,15	170,00	0,01	0,10	0,00	10,24	6,23	37,12	0,53
Итого			11,81	17,64	91,43	575,00	0,14	0,52	14,27	173,61	129,00	343,49	3,25
ОБЕД													
САЛАТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		100	1,13	10,15	8,74	130,00	0,02	0,06	20,37	29,89	17,15	28,90	1,12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133/1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	27,26	35,39	103,81	1,31
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	17,04	23,02	17,10	318,00	0,02	0,28	0,34	77,70	26,68	171,90	1,74
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			35,25	43,27	132,59	1148,00	0,14	0,86	45,21	212,42	110,62	446,05	8,99

ВСЕГО			47,06	60,91	224,02	1723,00	0,28	1,38	59,48	386,03	239,62	789,54	12,24
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

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

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		20	4,60	7,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	10,00	108,00	0,22
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,11	11,93	32,45	258,00	0,13	0,24	1,37	134,12	30,04	142,69	0,43
КИСЕЛЬ	648/1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	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	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			13,51	20,13	90,68	578,00	0,22	0,37	1,69	344,80	47,04	283,19	1,30
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	45/1	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	42,08	14,36	30,91	0,58
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗД	140/1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,19	16,50	23,28	24,51	66,14	1,05
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	462/1	80/30	11,31	18,43	11,71	259,00	0,01	0,07	2,46	29,62	9,32	44,89	0,49
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	302/1	180	5,05	5,77	27,59	185,00	0,06	0,18	0,00	0,76	0,03	115,13	1,93
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699/1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	7,96	22,84	108,39	0,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			26,10	35,52	109,38	974,00	0,15	0,65	57,46	124,10	86,66	437,16	6,76

ВСЕГО			39,61	55,65	200,06	1552,00	0,37	1,02	59,15	468,90	133,70	720,35	8,06
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	------

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

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,47	12,80	37,41	295,00	0,14	0,39	1,31	136,76	47,57	186,57	1,21
КАКАО С МОЛОКОМ	693/2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			14,31	16,59	89,62	563,00	0,17	0,49	2,61	267,40	69,45	317,15	2,00
ОБЕД													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,33	11,50	38,40	34,87	88,32	2,08
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	100	12,80	22,20	1,50	300,00	0,00	0,42	0,00	29,00	22,00	178,00	1,70
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99
ДОП.ГАРНИР ОГУРЦЫ СВ.ПОРЦИЯМИ		50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	7,00	21,00	0,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			31,01	33,61	109,46	1020,00	0,15	0,97	14,40	156,47	95,27	428,76	8,90

ВСЕГО			45,32	50,20	199,08	1583,00	0,32	1,46	17,01	423,87	164,72	745,91	10,90
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

КАША МОЛОЧН. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	125,00	14,26	197,05	1,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	60,40	7,00	45,00	0,09
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769/1	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	8,87	6,09	33,92	0,49
Итого			14,17	20,95	89,57	593,00	0,14	0,53	3,25	194,27	27,35	275,97	2,47
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	36,05	43,12	16,44	29,99	0,55
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110/1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,09	10,99	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451/1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	35,50	10,58	45,70	0,54
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	302/1	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	3,86	19,41	59,34	0,40
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			28,54	33,26	93,12	907,00	0,20	0,61	47,45	153,24	90,64	268,85	6,10

ВСЕГО			42,71	54,21	182,69	1500,00	0,342	1,14	50,70	347,51	117,99	544,82	8,57
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	-------	--------	--------	--------	------

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

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	9,04	12,97	41,63	321,00	0,13	0,28	1,25	130,20	113,70	238,05	3,48
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	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	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			17,70	17,57	90,46	591,00	0,13	0,42	2,29	150,73	131,68	331,36	5,13
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88/2	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	31,45	18,70	36,55	1,19
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124/1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,09	18,29	49,45	21,52	50,65	0,83
РЫБА ОТВАРНАЯ	369/1	100	23,36	8,74	0,64	188,00	0,40	0,02	0,60	43,00	40,46	257,52	0,96
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520/1	180	3,87	6,68	26,41	186,00	0,10	0,35	31,13	48,55	39,21	114,76	1,42
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			37,29	21,99	77,87	944,00	0,57	0,65	65,12	199,73	139,09	535,58	7,92

ВСЕГО			54,99	39,56	168,33	1535,00	0,70	1,07	67,41	350,46	270,77	866,94	13,05
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

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

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	6,31	13,49	26,06	250,00	0,13	0,37	1,37	147,32	53,74	196,09	1,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	27,03	82,28	0,91
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	767/1	50	3,74	4,04	29,15	170,00	0,01	0,10	0,00	10,24	6,23	37,12	0,53
Итого			11,81	17,64	91,43	575,00	0,14	0,52	14,27	173,61	129,00	343,49	3,25
ОБЕД													
САЛАТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		100	1,13	10,15	8,74	130,00	0,02	0,06	20,37	29,89	17,15	28,90	1,12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133/1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	27,26	35,39	103,81	1,31
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	17,04	23,02	17,10	318,00	0,02	0,28	0,34	77,70	26,68	171,90	1,74
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	12,37	9,80	54,34	0,99
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639/1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,01	0,40	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			35,25	43,27	132,59	1148,00	0,14	0,86	45,21	212,42	110,62	446,05	8,99

ВСЕГО			47,06	60,91	224,02	1723,00	0,28	1,38	59,48	386,03	239,62	789,54	12,24
-------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

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

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		20	4,60	7,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	10,00	108,00	0,22
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,11	11,93	32,45	258,00	0,13	0,24	1,37	134,12	30,04	142,69	0,43
КИСЕЛЬ	648/1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	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	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого			13,51	20,13	90,68	578,00	0,22	0,37	1,69	344,80	47,04	283,19	1,30
ОБЕД													
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	45/1	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	42,08	14,36	30,91	0,58
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗД	140/1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,19	16,50	23,28	24,51	66,14	1,05
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	462/1	80/30	11,31	18,43	11,71	259,00	0,01	0,07	2,46	29,62	9,32	44,89	0,49
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	302/1	180	5,05	5,77	27,59	185,00	0,06	0,18	0,00	0,76	0,03	115,13	1,93
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699/1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	7,96	22,84	108,39	0,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого			26,10	35,52	109,38	974,00	0,15	0,65	57,46	124,10	86,66	437,16	6,76

ВСЕГО			39,61	55,65	200,06	1552,00	0,37	1,02	59,15	468,90	133,70	720,35	8,06
--------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	------

При составлении меню использовались:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 г.