

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

Луговская Н.Ф.

" " 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



2019 г.

Директор ООО «Спектр»

Директор ООО «Чебоксарский хлебозавод №2»

Директор ООО «Комбинат школьного питания №2,3»

Директор ООО «ЭНКО плюс»

Директор ООО «Кулинар-плюс»

Директор МАОУ СОШ №61

Асташенко Р.М.

Егорова С.Б.

Павлов И.М.

Гладкова Л.А.

Бенда Л.М.

Гурьева Н.М.

2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

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
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
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														
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ	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 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			23,97	32,33	109,54	934,00	0,12	0,46	37,92	4,94	136,93	85,23	357,57	7,35

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
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	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
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	90,21	403,00	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82
ВСЕГО			58,02	56,38	267,19	1917	1,14	0,8	57,45	7,74	482,32	159,4	717,9	15,2
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 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			29,00	20,64	68,17	547,00	0,15	0,34	1,78	0,77	366,93	80,34	302,75	3,19
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	8,60	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			63,58	73,4	230,16	1937	0,3	1,13	116,5	15,28	540,03	346	862,6	16,2

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

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	2*	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
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		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			17,30	21,62	87,15	585,00	0,19	0,36	2,51	1,10	240,16	91,69	222,49	3,55

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
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			26,28	29,92	75,90	832,00	0,28	0,57	52,76	7,53	190,68	124,21	481,03	7,01

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

52,24 58,92 220,68 1746 0,53 1,1 68,6 8,82 492 232,7 814,32 11,5

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

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 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			32,46	17,40	67,36	561,00	0,10	0,28	2,18	1,35	285,08	41,06	322,72	4,52

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 СМЕТА	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

65,85 55,37 250,69 1886 0,49 0,83 65,53 10,78 489,62 184,1 706,08 13,55

-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

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 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			29,00	20,64	68,17	547,00	0,15	0,34	1,78	0,77	366,93	80,34	302,75	3,19

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
ИТОГО			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
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			60,49	66,85	245,12	1873	1,3	0,84	100,1	9,86	533,26	190,73	700,94	10,4

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
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)														
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. 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			25,69	33,39	64,51	542,00	0,18	0,18	4,41	1,07	231,94	37,59	128,66	2,10
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
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			25,72	32,22	103,22	1009,00	0,13	0,29	11,91	9,06	114,52	213,79	444,29	9,88
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	7,95	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			55,73	72,63	233,71	1892	0,35	0,59	46	10,89	379,29	269,33	622,9	14,81

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

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 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			31,25	31,11	67,91	538,00	0,16	0,25	2,30	0,88	386,13	62,45	411,45	2,53

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ	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 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			25,01	32,33	106,57	928,00	0,82	0,48	38,72	6,04	168,65	106,23	386,77	7,95

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			62,12	66,04	235,19	1836	1,12	0,86	102,1	7,32	610,02	195,7	877,6	12,3

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

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
ИТОГО			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

САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
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
ИТОГО			23,52	32,78	101,30	920,00	0,24	0,25	21,81	9,63	186,14	108,69	404,46	7,23

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

50,85	66,14	225,94	1813	0,47	0,9	103,5	11,45	513,8	235,7	750,32	12,3
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	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 СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	20*	100	0,90	10,11	3,47	109,00	0,50	0,03	15,00	1,94	17,90	15,00	33,00	0,68
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*	100 (60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	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	114,76	1,42
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			21,36	22,69	94,95	895,00	0,68	0,63	63,95	6,72	143,47	111,31	410,20	6,35

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	100	7,32	13,07	61,01	392,00	0,00	0,13	0,00	1,04	17,78	12,19	68,00	0,97
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			7,52	13,11	86,74	492,00	0,01	0,14	13,20	1,08	25,74	15,05	73,06	1,11

ВСЕГО

60 51,61 246,91 1921 0,77 1,03 81,48 9,15 397,09 161,3 762,52 11,99

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
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)														
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 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 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			30,40	22,24	70,52	576,00	0,17	0,36	2,43	0,77	426,93	87,34	347,75	3,22
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
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			32,13	38,82	117,73	1055,00	0,18	0,45	39,56	8,97	143,36	242,41	492,48	11,45
ПОЛДНИК														
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738*	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	636*	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
ИТОГО			5,68	4,94	79,72	382	0,03	0,17	6,91	1,69	41,1	37,43	79,43	2,41
ВСЕГО			68,21	66	267,97	2013	0,38	0,98	48,9	11,4	611,39	367,2	919,7	17,08

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

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
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
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			26,27	24,09	75,46	579,00	0,18	0,23	2,55	0,88	165,45	51,95	221,16	1,77

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
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			23,77	33,69	100,53	916,00	1,01	0,34	32,95	8,97	178,37	76,40	277,49	6,70

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

58,92	63,82	238,69	1834	1,96	0,71	111	11,99	435,65	173,4	598,36	10,19
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------

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

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	2*	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
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		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			25,32	29,21	75,59	543,00	0,19	0,17	1,64	0,85	229,94	37,83	136,52	2,19

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	17*	100	0,96	9,90	7,40	94,00	0,01	0,06	24,18	1,98	41,56	13,79	29,11	0,50
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*	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			22,97	31,45	92,44	857,00	0,12	0,66	66,63	7,03	196,36	115,46	416,39	6,79

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
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			9,46	6,27	104,35	520	0	0,19	16,4	0,96	25,36	51,17	70,3	1,33

ВСЕГО

57,75 66,93 272,38 1920 0,31 1,02 84,67 8,84 451,66 204,46 623,2 10,31

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