

СОГЛАСОВАНО:  
Директор школы № 56

Гладких Е.А.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП "Кулинар"

Бенда Л.М.

1 марта 2025 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	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>22,00</b>	<b>18,56</b>	<b>72,42</b>	<b>611</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>4,43</b>	<b>0,69</b>	<b>238,06</b>	<b>247,51</b>	<b>244,38</b>	<b>5,78</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>29,49</b>	<b>46,24</b>	<b>100,77</b>	<b>931</b>	<b>1,05</b>	<b>0,46</b>	<b>43,77</b>	<b>8,65</b>	<b>108,44</b>	<b>84,97</b>	<b>296,96</b>	<b>5,14</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>
<b>всего</b>			<b>56,69</b>	<b>73,58</b>	<b>223,39</b>	<b>1858</b>	<b>1,21</b>	<b>0,95</b>	<b>128,20</b>	<b>10,26</b>	<b>391,37</b>	<b>360,57</b>	<b>601,26</b>	<b>11,81</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	11,00	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>			<b>17,94</b>	<b>23,35</b>	<b>82,61</b>	<b>695</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>1,28</b>	<b>1,32</b>	<b>185,13</b>	<b>24,38</b>	<b>193,63</b>	<b>3,54</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>22,80</b>	<b>17,96</b>	<b>75,52</b>	<b>674</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>4,56</b>	<b>0,68</b>	<b>256,40</b>	<b>253,09</b>	<b>260,83</b>	<b>5,92</b>	
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Котлеты руб.из птицы с соусом	294**	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>27,83</b>	<b>34,79</b>	<b>104,72</b>	<b>914</b>	<b>1,02</b>	<b>0,35</b>	<b>39,19</b>	<b>10,10</b>	<b>163,16</b>	<b>86,80</b>	<b>347,18</b>	<b>7,10</b>	
<b>полдник</b>															
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
<b>итого:</b>			<b>2,98</b>	<b>10,12</b>	<b>47,85</b>	<b>325</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>29,70</b>	<b>0,24</b>	<b>29,96</b>	<b>11,86</b>	<b>41,19</b>	<b>2,96</b>	
<b>всего</b>			<b>53,61</b>	<b>62,87</b>	<b>228,09</b>	<b>1913</b>	<b>1,31</b>	<b>0,70</b>	<b>73,44</b>	<b>11,02</b>	<b>449,51</b>	<b>351,75</b>	<b>649,20</b>	<b>15,98</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Макаронны с сыром	333*	250	19,6	10	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>26,68</b>	<b>25,02</b>	<b>96,13</b>	<b>780</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>1,19</b>	<b>199,59</b>	<b>76,16</b>	<b>182,86</b>	<b>3,02</b>	
<b>обед</b>															
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	100	0,53	4,80	7,33	120	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>22,75</b>	<b>34,11</b>	<b>89,73</b>	<b>936</b>	<b>0,27</b>	<b>20,45</b>	<b>25,70</b>	<b>3,97</b>	<b>164,25</b>	<b>466,20</b>	<b>177,87</b>	<b>10,94</b>	
<b>полдник</b>															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Компот из ягод	ТТК	200	0,34	0,2	22	143	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
<b>итого:</b>			<b>8,80</b>	<b>2,06</b>	<b>44,00</b>	<b>372</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>58,43</b>	<b>18,33</b>	<b>113,98</b>	<b>1,67</b>	
<b>Шестой день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>19,46</b>	<b>22,80</b>	<b>91,60</b>	<b>766</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>	<b>9,28</b>	<b>1,09</b>	<b>244,01</b>	<b>107,27</b>	<b>201,60</b>	<b>3,17</b>	
<b>обед</b>															
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>28,99</b>	<b>33,96</b>	<b>88,98</b>	<b>949</b>	<b>0,98</b>	<b>0,32</b>	<b>36,21</b>	<b>8,89</b>	<b>117,98</b>	<b>90,77</b>	<b>288,45</b>	<b>5,76</b>	
<b>полдник</b>															
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1	
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45	
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66	
<b>итого:</b>			<b>4,68</b>	<b>3,48</b>	<b>55,30</b>	<b>321</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>93,76</b>	<b>1,04</b>	<b>75,80</b>	<b>30,10</b>	<b>73,10</b>	<b>2,11</b>	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	10,50	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>20,84</b>	<b>17,95</b>	<b>80,11</b>	<b>672</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>1,63</b>	<b>1,32</b>	<b>238,33</b>	<b>209,32</b>	<b>244,78</b>	<b>6,51</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80	
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>29,49</b>	<b>46,24</b>	<b>100,77</b>	<b>931</b>	<b>1,05</b>	<b>0,62</b>	<b>43,77</b>	<b>9,43</b>	<b>122,84</b>	<b>96,37</b>	<b>349,16</b>	<b>7,38</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
<b>итого:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>	
<b>всего</b>			<b>56,03</b>	<b>67,20</b>	<b>237,48</b>	<b>1900</b>	<b>10,20</b>	<b>1,09</b>	<b>125,41</b>	<b>11,98</b>	<b>413,57</b>	<b>342,79</b>	<b>663,64</b>	<b>15,23</b>	
<b>Восьмой день (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>19,48</b>	<b>23,32</b>	<b>85,33</b>	<b>733</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>2,35</b>	<b>0,73</b>	<b>201,28</b>	<b>66,89</b>	<b>207,11</b>	<b>2,62</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>31,60</b>	<b>39,65</b>	<b>97,75</b>	<b>999</b>	<b>0,24</b>	<b>1,27</b>	<b>12,95</b>	<b>5,75</b>	<b>154,29</b>	<b>105,74</b>	<b>301,58</b>	<b>6,70</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
<b>итого:</b>			<b>7,40</b>	<b>2,40</b>	<b>67,40</b>	<b>310</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,86</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,10</b>	
<b>всего</b>			<b>58,48</b>	<b>65,37</b>	<b>250,48</b>	<b>2042</b>	<b>0,40</b>	<b>1,77</b>	<b>31,93</b>	<b>6,83</b>	<b>425,42</b>	<b>195,56</b>	<b>625,43</b>	<b>12,43</b>	
<b>Девятый день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
Яйцо вареное		40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	20,4	14,3	24,58	310	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,84</b>	<b>21,15</b>	<b>71,04</b>	<b>599</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>2,28</b>	<b>0,79</b>	<b>246,31</b>	<b>236,32</b>	<b>282,99</b>	<b>4,96</b>	
<b>обед</b>															
Салат из квашеной 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	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Котлеты руб.из птицы с соусом	294**	100	14,50	18,40	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,53</b>	<b>35,97</b>	<b>101,66</b>	<b>805,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,59</b>	<b>82,44</b>	<b>6,83</b>	<b>213,31</b>	<b>110,32</b>	<b>396,46</b>	<b>6,56</b>	
<b>полдник</b>															
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,12</b>	<b>8,20</b>	<b>61,83</b>	<b>335,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>13,58</b>	<b>0,04</b>	<b>37,18</b>	<b>17,65</b>	<b>61,24</b>	<b>0,93</b>	
<b>всего</b>			<b>61,49</b>	<b>65,32</b>	<b>234,53</b>	<b>1739,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,82</b>	<b>98,30</b>	<b>7,66</b>	<b>496,80</b>	<b>364,29</b>	<b>740,69</b>	<b>12,45</b>	
<b>Десятый день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	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	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,94</b>	<b>18,55</b>	<b>72,21</b>	<b>609</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>1,63</b>	<b>0,69</b>	<b>235,26</b>	<b>246,67</b>	<b>242,84</b>	<b>5,74</b>	
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп картофельный рыбный	97**	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31	
Гуляш	260**	100	14,4	11,7	2,89	221	0	0,36	1	1,9	20	22,4	129	2,2	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,36</b>	<b>33,77</b>	<b>97,94</b>	<b>1030</b>	<b>1,00</b>	<b>0,79</b>	<b>38,08</b>	<b>8,35</b>	<b>123,56</b>	<b>262,50</b>	<b>600,99</b>	<b>12,76</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,12</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>	
<b>всего</b>			<b>62,42</b>	<b>61,10</b>	<b>220,35</b>	<b>1955</b>	<b>1,16</b>	<b>1,28</b>	<b>119,71</b>	<b>9,96</b>	<b>403,69</b>	<b>537,26</b>	<b>903,75</b>	<b>19,39</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Макароны с сыром	333*	250	19,6	14	34	381	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>26,68</b>	<b>29,02</b>	<b>96,13</b>	<b>780</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>2,22</b>	<b>1,19</b>	<b>199,59</b>	<b>76,16</b>	<b>182,86</b>	<b>3,02</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Плов	265**	200	20,7	18,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>28,68</b>	<b>33,87</b>	<b>103,57</b>	<b>939</b>	<b>0,34</b>	<b>1,33</b>	<b>13,23</b>	<b>4,62</b>	<b>91,56</b>	<b>122,31</b>	<b>332,24</b>	<b>7,33</b>	
<b>полдник</b>															
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
<b>итого:</b>			<b>4,42</b>	<b>11,34</b>	<b>49,80</b>	<b>356</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>74,02</b>	<b>20,79</b>	<b>71,58</b>	<b>2,05</b>	
<b>всего</b>			<b>59,78</b>	<b>74,23</b>	<b>249,50</b>	<b>2075</b>	<b>0,43</b>	<b>1,72</b>	<b>16,23</b>	<b>5,81</b>	<b>365,17</b>	<b>219,26</b>	<b>586,68</b>	<b>12,40</b>	
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<b>итого:</b>			<b>19,46</b>	<b>22,80</b>	<b>91,60</b>	<b>766</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>	<b>9,28</b>	<b>1,09</b>	<b>244,01</b>	<b>107,27</b>	<b>201,60</b>	<b>3,17</b>	
<b>обед</b>															
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>32,25</b>	<b>33,38</b>	<b>94,25</b>	<b>954</b>	<b>0,94</b>	<b>0,41</b>	<b>30,54</b>	<b>8,70</b>	<b>188,57</b>	<b>106,08</b>	<b>345,05</b>	<b>6,57</b>	
<b>полдник</b>															

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Кисель из концентрата	648*	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49	0	0,1	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого:</b>			<b>9,96</b>	<b>7,44</b>	<b>83,50</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>20,13</b>	<b>0,55</b>	<b>61,86</b>	<b>55,93</b>	<b>133,74</b>	<b>1,50</b>
<b>всего</b>			<b>61,67</b>	<b>63,62</b>	<b>269,35</b>	<b>2116</b>	<b>1,13</b>	<b>1,98</b>	<b>59,95</b>	<b>10,34</b>	<b>494,44</b>	<b>269,28</b>	<b>680,39</b>	<b>11,24</b>

При составлении меню использовались:

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

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.