

СОГЛАСОВАНО:  
Директор школы № 56

Гладких Е. А.  
" 10 " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП "Кулинар"  
Бенда Л.М.  
10 ноября 2025 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         | ы             | Калл          | A                               | B           | C             | E           | 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 белокочанной капусты                 | 43*         | 100        | 1,55             | 5,08         | 9,42          | 101           | 0,02                            | 0,07        | 15,90         | 2,30        | 43,12         | 16,44         | 29,99         | 0,55         |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| Фрукты свежие                                 |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10            | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| <b>итого:</b>                                 |             |            | <b>30,28</b>     | <b>41,19</b> | <b>114,27</b> | <b>958,00</b> | <b>0,22</b>                     | <b>0,67</b> | <b>49,92</b>  | <b>6,99</b> | <b>165,82</b> | <b>104,81</b> | <b>376,09</b> | <b>9,33</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>57,48</b>     | <b>68,53</b> | <b>236,89</b> | <b>1885</b>   | <b>0,38</b>                     | <b>1,16</b> | <b>134,35</b> | <b>8,60</b> | <b>448,75</b> | <b>380,41</b> | <b>680,39</b> | <b>16,00</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*        | 245        | 10,80            | 8,10         | 27,40         | 327           | 0,08                            | 0,17        | 1,15          | 0,75        | 164,70        | 12,66         | 147,00        | 2,05         |  |
| 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         |  |
| Конфета                                       |             | 9          |                  | 0,10         | 6,93          | 28            |                                 |             |               |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |  |
| <b>итого:</b>                                 |             |            | <b>20,04</b>     | <b>26,80</b> | <b>92,63</b>  | <b>811,00</b> | <b>0,10</b>                     | <b>1,23</b> | <b>1,25</b>   | <b>1,30</b> | <b>240,10</b> | <b>65,40</b>  | <b>190,67</b> | <b>3,75</b>  |  |



| Наименование блюда                                       | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |  |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | ы             | Калл          | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |  |
| <b>завтрак</b>   |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Сыр порциями   | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90         | 0,00          | 36            | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |  |
| 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         |  |
| Кекс   |             | 33         | 1,82             | 7,2          | 17            | 142           | 0,01                            | 0,07        | 0,38         | 0           | 29,22         | 14,79         | 56,18         | 0,79         |  |
| <b>итого:</b>  |             |            | <b>21,52</b>     | <b>20,06</b> | <b>84,22</b>  | <b>711,00</b> | <b>0,13</b>                     | <b>0,38</b> | <b>4,75</b>  | <b>0,73</b> | <b>330,62</b> | <b>87,88</b>  | <b>317,01</b> | <b>3,82</b>  |  |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из квашеной капусты                                | 64****      | 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 натуральные рубленые из птицы с соусом           | ТТК         | 100        | 12,33            | 13,9         | 3,07          | 190           | 0                               | 0,08        | 1,12         | 3,29        | 47,36         | 20            | 130,3         | 1,24         |  |
| 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>25,89</b>     | <b>30,80</b> | <b>98,47</b>  | <b>863</b>    | <b>0,12</b>                     | <b>0,38</b> | <b>51,31</b> | <b>7,34</b> | <b>172,54</b> | <b>80,68</b>  | <b>322,80</b> | <b>6,83</b>  |  |
| <b>полдник</b>   |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Вафли  |             | 20         | 2,38             | 9,68         | 12,32         | 180           | 0,008                           | 0           | 0            | 0           | 6             | 0             | 25,13         | 0,62         |  |
| Фрукты свежие  |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 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>2,88</b>      | <b>9,72</b>  | <b>46,65</b>  | <b>320</b>    | <b>0,02</b>                     | <b>0,04</b> | <b>23,20</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>50,29</b>     | <b>60,58</b> | <b>229,34</b> | <b>1894</b>   | <b>0,27</b>                     | <b>0,80</b> | <b>79,26</b> | <b>8,31</b> | <b>533,12</b> | <b>180,42</b> | <b>681,00</b> | <b>13,61</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*        | 245        | 19,2             | 13,7         | 33,3          | 373           | 0,08                            | 0,25        | 1,16         | 0,58        | 178           | 63,81         | 137,5         | 1,82         |  |
| 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         |  |
| Шоколад мини   |             | 9          | 0,90             | 2,80         | 4,60          | 48            |                                 |             |              |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |  |
| <b>итого:</b>  |             |            | <b>26,28</b>     | <b>28,72</b> | <b>95,43</b>  | <b>772</b>    | <b>0,08</b>                     | <b>0,31</b> | <b>2,20</b>  | <b>1,18</b> | <b>195,93</b> | <b>74,85</b>  | <b>180,06</b> | <b>2,98</b>  |  |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из сырых овощей                                    | 29**        | 100        | 1,09             | 6,04         | 3,78          | 74            | 0,05                            | 0,20        | 9,10         | 4,50        | 21,73         | 12,74         | 39,82         | 0,57         |  |
| 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         |  |
| Фрукты свежие  |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |

| Наименование блюда                            | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |              |              |              |               |               |               |              |  |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|   |             |            | Белки            | Жиры         | ы             | Калл          | А                               | В            | С            | Е            | Са            | Mg            | Р             | Fe           |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |             |            | <b>23,61</b>     | <b>35,35</b> | <b>94,78</b>  | <b>930,00</b> | <b>0,32</b>                     | <b>20,66</b> | <b>19,50</b> | <b>6,57</b>  | <b>159,90</b> | <b>473,58</b> | <b>197,78</b> | <b>13,13</b> |  |
| <b>полдник</b>                                |             |            |                  |              |               |               |                                 |              |              |              |               |               |               |              |  |
| Слойка с джемом                               |             | 80         | 3,92             | 8,16         | 36,16         | 235           | 0,06                            | 0,17         | 0,9          | 0,73         | 152,5         | 26,6          | 208,5         | 1,1          |  |
| Какао с молоком                               | 693*        | 200        | 4,90             | 5,00         | 32,50         | 190           | 0                               | 0,141        | 1,16         | 0            | 113,1         | 0             | 0             | 0,93         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |             |            | <b>8,82</b>      | <b>2,06</b>  | <b>68,66</b>  | <b>425</b>    | <b>0,06</b>                     | <b>0,31</b>  | <b>2,06</b>  | <b>0,73</b>  | <b>265,60</b> | <b>26,60</b>  | <b>208,50</b> | <b>2,03</b>  |  |
| <b>всего</b>                                  |             |            | <b>58,71</b>     | <b>66,13</b> | <b>258,87</b> | <b>2127</b>   | <b>0,46</b>                     | <b>21,28</b> | <b>23,76</b> | <b>8,48</b>  | <b>621,43</b> | <b>575,03</b> | <b>586,34</b> | <b>18,14</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         |  |
| Какао с молоком                               | 693*        | 200        | 4,90             | 5,00         | 32,50         | 190           | 0                               | 0,141        | 1,16         | 0            | 113,1         | 0             | 0             | 0,93         |  |
| 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         |  |
| Вафли   |             | 20         | 2,38             | 9,68         | 12,32         | 180           | 0,008                           | 0            | 0            | 0            | 6             | 0             | 25,13         | 0,62         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |             |            | <b>24,24</b>     | <b>33,88</b> | <b>117,72</b> | <b>984,00</b> | <b>0,13</b>                     | <b>0,45</b>  | <b>10,34</b> | <b>1,09</b>  | <b>302,11</b> | <b>62,27</b>  | <b>219,73</b> | <b>3,72</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            |  |
| Фрукты свежие                                 |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03         | 10           | 0,2          | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| 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>4,08</b>      | <b>3,28</b>  | <b>55,80</b>  | <b>321</b>    | <b>0,01</b>                     | <b>0,09</b>  | <b>13,76</b> | <b>0,94</b>  | <b>40,80</b>  | <b>19,60</b>  | <b>49,60</b>  | <b>3,86</b>  |  |
| <b>всего</b>                                  |             |            | <b>57,31</b>     | <b>71,12</b> | <b>262,50</b> | <b>2254</b>   | <b>1,12</b>                     | <b>0,86</b>  | <b>60,31</b> | <b>10,92</b> | <b>460,89</b> | <b>172,64</b> | <b>557,78</b> | <b>13,34</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 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 белокочанной капусты                 | 43*         | 100        | 1,55             | 5,08         | 9,42          | 101           | 0,02                            | 0,07         | 15,90        | 2,30         | 43,12         | 16,44         | 29,99         | 0,55         |  |

| Наименование блюда                                     | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Витамины и минеральные вещества |             |               |             |               |               |               |              |  |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | ы             | Калл        | А                               | В           | С             | Е           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| Фрукты свежие  |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40          | 0                               | 0,03        | 10            | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| <b>Итого:</b>  |             |            | <b>29,98</b>     | <b>41,19</b> | <b>105,67</b> | <b>918</b>  | <b>0,22</b>                     | <b>0,64</b> | <b>39,92</b>  | <b>6,79</b> | <b>149,82</b> | <b>95,81</b>  | <b>365,09</b> | <b>7,13</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>57,68</b>     | <b>62,76</b> | <b>234,69</b> | <b>1826</b> | <b>9,38</b>                     | <b>1,17</b> | <b>124,36</b> | <b>8,71</b> | <b>440,28</b> | <b>380,42</b> | <b>679,17</b> | <b>14,25</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. гречневая с маслом                         | 302*        | 250        | 16,2             | 12,4         | 36,5          | 302         | 0,09                            | 0,28        | 1,28          | 0,64        | 197,5         | 70,78         | 152,5         | 2,02         |  |
| 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>25,44</b>     | <b>31,00</b> | <b>94,80</b>  | <b>758</b>  | <b>0,11</b>                     | <b>1,34</b> | <b>1,38</b>   | <b>1,19</b> | <b>270,30</b> | <b>122,84</b> | <b>194,85</b> | <b>3,60</b>  |  |
| <b>обед</b>  |             |            |                  |              |               |             |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |
| Огурцы свежие порциями                                 | 71**        | 100        | 0,83             | 0,1          | 1,89          | 12          | 0                               | 0,07        | 4,9           | 0,27        | 17,1          | 14            | 30            | 0,5          |  |
| 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         |  |
| Бифштекс Нежность с соусом                             | 603****     | 100        | 21,9             | 10,8         | 3,2           | 242         | 0                               | 0,06        | 1,1           | 2,3         | 26,38         | 8,21          | 55,72         | 0,53         |  |
| 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>34,83</b>     | <b>25,45</b> | <b>91,44</b>  | <b>869</b>  | <b>0,19</b>                     | <b>0,29</b> | <b>17,39</b>  | <b>4,09</b> | <b>155,94</b> | <b>96,25</b>  | <b>305,94</b> | <b>6,37</b>  |  |
| <b>полдник</b>   |             |            |                  |              |               |             |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком                  | 366*        | 50         | 7                | 2            | 27            | 147         | 0,05                            | 0,16        | 0,13          | 0,15        | 53,18         | 13,93         | 105,74        | 0,8          |  |
| Чай с сахаром  | 685*        | 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>7,40</b>      | <b>2,40</b>  | <b>36,80</b>  | <b>192</b>  | <b>0,08</b>                     | <b>0,19</b> | <b>16,63</b>  | <b>0,35</b> | <b>69,18</b>  | <b>22,93</b>  | <b>116,74</b> | <b>3,00</b>  |  |
| <b>всего</b>   |             |            | <b>67,67</b>     | <b>58,85</b> | <b>223,04</b> | <b>1819</b> | <b>0,38</b>                     | <b>1,82</b> | <b>35,40</b>  | <b>5,63</b> | <b>495,42</b> | <b>242,02</b> | <b>617,53</b> | <b>12,97</b> |  |
| <b>Девятый день (среда)</b>                            |             |            |                  |              |               |             |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>   |             |            |                  |              |               |             |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |
| Яйцо вареное   | 209**       | 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             | 6            | 26,58         | 310         | 0,08                            | 0,07        | 1,18          | 0,24        | 116,06        | 32,92         | 143,25        | 0,51         |  |
| Какао с молоком  | 693*        | 200        | 4,90             | 5,00         | 32,50         | 190         | 0                               | 0,141       | 1,16          | 0           | 113,1         | 0             | 0             | 0,93         |  |

| Наименование блюда                                | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |  |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|   |             |            | Белки            | Жиры         | 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         |  |
| Конфета   |             | 9          |                  | 0,10         | 6,93          | 28             |                                 |             |              |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                     |             |            | <b>35,14</b>     | <b>16,20</b> | <b>88,18</b>  | <b>703</b>     | <b>0,15</b>                     | <b>0,27</b> | <b>2,69</b>  | <b>0,79</b> | <b>294,16</b> | <b>224,92</b> | <b>229,75</b> | <b>4,99</b>  |  |
| <b>обед</b>                                       |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из квашеной капусты                         | 64*****     | 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 | 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         |  |
| Гуляш   | 260**       | 100        | 11,82            | 31,3         | 3,2           | 343            |                                 | 0,41        | 1,02         | 2,1         | 22,2          | 24,9          | 142,9         | 2,45         |  |
| 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>22,85</b>     | <b>48,87</b> | <b>94,76</b>  | <b>947,00</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,93</b> | <b>82,14</b> | <b>5,32</b> | <b>183,56</b> | <b>113,31</b> | <b>394,94</b> | <b>7,69</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         |  |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,8          | 116            | 0                               | 0           | 0,4          | 0           | 44,8          | 6             | 15,4          | 1,26         |  |
| Фрукты свежие                                     |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40             | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                     |             |            | <b>4,76</b>      | <b>11,34</b> | <b>52,20</b>  | <b>370,00</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>62,75</b>     | <b>76,41</b> | <b>235,14</b> | <b>2020,00</b> | <b>0,31</b>                     | <b>1,27</b> | <b>85,61</b> | <b>6,11</b> | <b>551,74</b> | <b>359,02</b> | <b>696,27</b> | <b>14,73</b> |  |
| <b>Десятый день (четверг)</b>                     |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| <b>завтрак</b>                                    |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Сыр порциями                                      | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90         | 0,00          | 36             | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |  |
| 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 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         |  |
| Пряник  |             | 33         | 1,65             | 1,32         | 24,42         | 122            | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                     |             |            | <b>18,30</b>     | <b>12,86</b> | <b>72,02</b>  | <b>569</b>     | <b>0,12</b>                     | <b>0,23</b> | <b>4,24</b>  | <b>1,37</b> | <b>286,13</b> | <b>30,16</b>  | <b>246,32</b> | <b>3,66</b>  |  |
| <b>обед</b>                                       |             |            |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |              |  |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами          | ТТК         | 100        | 1,4              | 5,1          | 8,9           | 88             | 0,02                            | 0,07        | 15,90        | 2,30        | 43,12         | 16,44         | 29,99         | 0,55         |  |
| 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         |  |
| Котлеты натуральные рубленые из птицы с соусом    | ТТК         | 100        | 12,33            | 13,9         | 3,07          | 190            | 0                               | 0,08        | 1,12         | 3,29        | 47,36         | 20            | 130,3         | 1,24         |  |
| 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>33,32</b>     | <b>30,93</b> | <b>99,47</b>  | <b>960</b>     | <b>0,12</b>                     | <b>0,53</b> | <b>41,12</b> | <b>7,50</b> | <b>165,93</b> | <b>257,97</b> | <b>591,11</b> | <b>11,58</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          |  |
| Конфета   |             | 9          |                  | 0,10         | 6,93          | 28             |                                 |             |              |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |  |

| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |               |             |               |               |               |              |  |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | ы             | Калл          | А                               | В           | С             | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |  |
| <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>56,74</b>     | <b>52,57</b> | <b>221,69</b> | <b>1845</b>   | <b>0,24</b>                     | <b>0,96</b> | <b>125,36</b> | <b>9,79</b> | <b>496,93</b> | <b>316,22</b> | <b>897,35</b> | <b>16,13</b> |  |
| <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*        | 245        | 19,2             | 13,7         | 33,3          | 373           | 0,08                            | 0,25        | 1,16          | 0,58        | 178           | 63,81         | 137,5         | 1,82         |  |
| 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         |  |
| Вафли                                      |             | 20         | 2,38             | 9,68         | 12,32         | 180           | 0,008                           | 0           | 0             | 0           | 6             | 0             | 25,13         | 0,62         |  |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>26,28</b>     | <b>28,72</b> | <b>95,43</b>  | <b>772</b>    | <b>0,08</b>                     | <b>0,31</b> | <b>2,20</b>   | <b>1,18</b> | <b>195,93</b> | <b>74,85</b>  | <b>180,06</b> | <b>2,98</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         |  |
| Фрукты свежие                              |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10            | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| <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>                             |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |
| 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          |  |
| 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         |  |
| Фрукты свежие                              |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10            | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |  |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>8,66</b>      | <b>7,39</b>  | <b>37,01</b>  | <b>286</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>всего</b>                               |             |            | <b>63,62</b>     | <b>69,98</b> | <b>236,01</b> | <b>1997</b>   | <b>0,47</b>                     | <b>1,80</b> | <b>15,66</b>  | <b>5,95</b> | <b>345,92</b> | <b>215,49</b> | <b>626,28</b> | <b>11,98</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         |  |
| Какао с молоком                            | 693*        | 200        | 4,90             | 5,00         | 32,50         | 190           | 0                               | 0,141       | 1,16          | 0           | 113,1         | 0             | 0             | 0,93         |  |
| 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         |  |
| Шоколад мини                               |             | 9          | 0,90             | 2,80         | 4,60          | 48            |                                 |             |               |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |  |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>22,76</b>     | <b>27,00</b> | <b>110,00</b> | <b>851,90</b> | <b>0,12</b>                     | <b>0,45</b> | <b>10,34</b>  | <b>1,09</b> | <b>298,71</b> | <b>62,95</b>  | <b>195,92</b> | <b>3,22</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         |  |
| 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         |  |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Витамины и минеральные вещества |             |              |              |               |               |               |              |
|--------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |             |            | Белки            | Жиры         | ы             | Калл        | А                               | В           | С            | Е            | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
| 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>     |             |            |                  |              |               |             |                                 |             |              |              |               |               |               |              |
| 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         |
| Компот из кураги   | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 27            | 123         | 0,7                             | 0,02        | 0,8          | 1,1          | 32,4          | 21            | 29,2          | 0,7          |
| <b>итого:</b>      |             |            | <b>4,96</b>      | <b>8,16</b>  | <b>63,10</b>  | <b>358</b>  | <b>0,71</b>                     | <b>0,09</b> | <b>1,18</b>  | <b>1,10</b>  | <b>61,62</b>  | <b>35,79</b>  | <b>85,38</b>  | <b>1,49</b>  |
| <b>всего</b>       |             |            | <b>59,97</b>     | <b>68,54</b> | <b>267,35</b> | <b>2164</b> | <b>1,77</b>                     | <b>0,95</b> | <b>42,06</b> | <b>10,89</b> | <b>548,90</b> | <b>204,82</b> | <b>626,35</b> | <b>11,28</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

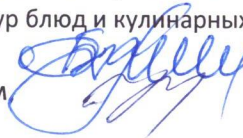
\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

\*\*\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 1997 год

Технолог

Экономист по ценам



Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.