СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 38
_____ Н.А. Чернова

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО"Кулинар-плюс"
_____ Л. М. Бенда

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,13	19,38	57,91	519	0,2	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Сосиски отварные с соусом	413*	80(50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,97	26,49	98,82	823	0,12	0,4	21,88	3,86	113,15	76,39	310,59	6,68

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,2	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:			6,06	2,58	68,84	403	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82
всего			**50,16**	**48,45**	**225,57**	**1745**	**1,14**	**0,69**	**41,16**	**6,52**	**419,19**	**146,39**	**631,11**	**13,95**
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. пшенная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,32	17,7	58,06	474	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картоф.с макарон. изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,9	35,9	106,05	952	0,15	0,31	30,06	9,97	94,27	196,11	387,71	9,93
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
всего			**55,05**	**60,69**	**205,42**	**1701**	**0,3**	**0,96**	**111,58**	**11,66**	**471,32**	**294,98**	**742,69**	**14,04**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молоч. овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			18,88	18,55	66,02	493	0,08	0,3	2,22	1,08	200,19	81,7	227,11	3,4
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Борщ из св.капусты со сметаной	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,97	20,44	72,61	707	0,22	0,32	53,3	3,91	178,36	108,5	405,17	6,36
полдник														
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
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
итого:			8,66	7,38	57,63	329	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,8	0,94
всего			**50,51**	**46,37**	**196,26**	**1529**	**0,36**	**0,79**	**68,85**	**5,18**	**439,69**	**206,99**	**743,08**	**10,7**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,13	19,38	57,91	519	0,2	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45
обед														
Икра свекольная	78*	60	1,14	4,84	7,01	76	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,1	0,86
Рассольник ленинград.со сметаной	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Шницель рубленый с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			21,11	25,78	100,03	829	0,27	0,3	26,74	6,05	142,39	74,82	261,53	6,66
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
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
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
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			**52,82**	**51,07**	**227,01**	**1716**	**0,49**	**0,66**	**59,27**	**8,51**	**425,23**	**159,76**	**571,74**	**11,6**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. пшенная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,32	17,7	58,06	474	0,15	0,28	1,52	0,66	308,26	67,77	283,34	2,79
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из св капусты со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Птица(филе) тушенная в смет.соусе	493*	80(50/30)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,13	36,13	89,93	851	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21
полдник														
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,2	58,92	328	0	0,14	0	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3
итого:			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81
всего			**56,33**	**60,39**	**242,88**	**1802**	**0,95**	**0,7**	**94,7**	**7,63**	**464,64**	**178,37**	**688,04**	**9,81**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Колбаса порциями		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33
Каша молоч. манная с маслом	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,42	26,44	55,04	472	0,08	0,18	4,13	0,87	194,27	35,16	134,9	2,2
обед														
Салат Полонынский	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38
Суп с клецками	155*	250	0,28	2,07	1,62	124	0,02	0,01	1,5	0,45	15,3	5,76	13,64	0,22
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22	24,79	91,86	882	0,4	0,24	16,06	6,8	107,34	181,95	364,4	8,63
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
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
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83
всего			**49,74**	**58,25**	**212,88**	**1695**	**0,52**	**0,54**	**49,89**	**8,43**	**334,44**	**235,06**	**549,28**	**11,32**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
Каша молоч. ячневая с маслом	311*	180/5	18,33	20,22	21,48	235	0,08	0,15	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			26,42	26,56	58,28	471	0,16	0,22	2,17	0,75	368,11	57,42	380,69	2,33
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Сосиски отварные с соусом	413*	80(50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,01	26,49	95,85	817	0,82	0,42	22,68	4,96	144,87	97,39	339,79	7,28
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	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	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3
итого:			5,86	2,6	60,71	370	0,14	0,13	61,09	0,4	55,24	27,02	79,35	1,8
всего			**54,29**	**55,65**	**214,84**	**1658**	**1,12**	**0,77**	**85,94**	**6,11**	**568,22**	**181,83**	**799,83**	**11,41**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			14,27	22,65	56,58	474	0,18	0,3	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19
обед														
Маринад овощной	613*	60	0,94	6,06	7,01	85	4,32	0,04	3,3	2,88	27,62	19,79	33,11	0,44
Борщ из св.капусты со сметаной	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,65	25,85	86,08	819	4,5	0,23	15,7	7,27	181,69	106,46	354,19	6,78
полдник														
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
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
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			**44,78**	**56,04**	**200,96**	**1642**	**4,73**	**0,81**	**97,11**	**8,85**	**467**	**217,55**	**662,37**	**11,37**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
Каша молоч.пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	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	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			26,26	13,72	55,69	473	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон.изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			19,45	22,69	93,56	770	0,18	0,46	59,38	5,82	155,33	120,13	290,32	6,31
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
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
итого:			5,63	6,93	40,64	255	0,01	0,26	13,2	0,67	20,75	11,96	70,7	0,86
всего			**51,34**	**43,34**	**189,89**	**1498**	**0,27**	**0,93**	**76,66**	**7,7**	**364,61**	**162,85**	**600,44**	**11,13**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша молоч. пшенная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			24,57	18,85	60,41	485	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			26,66	22,45	104,81	833	0,15	0,34	40,51	3,43	124,82	204,26	422,32	9,61
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Мандарины св. порциями		100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,06	38	0,2	35	11	17	0,1
итого:			6,25	5,26	77,94	381	0,02	0,23	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28
всего			**57,48**	**46,56**	**243,16**	**1699**	**0,32**	**0,86**	**87,8**	**5,55**	**504,91**	**303,44**	**806,55**	**14,66**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч. рисовая с маслом	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			25,17	24,01	80	544	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07
обед														
Салат полонынский	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38
Щи из св капусты со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,16	26,56	86,17	779	0,43	0,24	33,25	6,63	165,7	64,85	228,78	6,01
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3
итого:			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72
всего			**54,21**	**56,61**	**228,87**	**1662**	**1,38**	**0,49**	**109,43**	**9,45**	**383,47**	**148,47**	**499,64**	**8,8**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Колбаса порциями		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33
Каша молоч. манная с маслом	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,36	26,43	54,83	470	0,08	0,18	1,33	0,87	191,47	34,32	133,36	2,16
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Шницель руб.из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			20,07	21,77	74,14	739	0,1	0,38	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19
полдник														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
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
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
итого:			7,07	6,96	60,34	347	0	0,3	16,4	1,04	27,67	53,02	97,16	1,49
всего			**50,5**	**55,16**	**189,31**	**1556**	**0,18**	**0,86**	**69,86**	**7,54**	**381,77**	**187,21**	**515,24**	**9,84**

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г