

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

№ 00-09/28-1041-2019 Луговская Н.Ф.

"15" февраля 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



И.И. Григорьев

" " 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Спектр»



Асташенко Р.М.

Директор ОП АО «Чебоксарский хлебозавод №2»

Егорова С.Б.

Директор ООО «Комбинат школьного питания №2,3»

Павлов И.М.

Директор ООО «ЭНКО плюс»

Гладкова Л.А.

Директор ООО «Кулинар-плюс»

Бенда Л.М.

Директор МАОУ СОШ №61

Гурьева Н.М.

" 2019 г.

**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	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (понедельник)															
ЗАВТРАК															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
АША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
АЙ С МОЛОКОМ	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45	
ОБЕД															
АЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
ОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,30	3,14	157,00	0,00	0,01	0,84	0,68	23,50	12,10	106,80	1,11	
АКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82	
ЧЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10	
ЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО			20,97	26,49	98,82	823,00	0,12	0,40	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	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ПОЛДНИК														
ЗАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,20	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО			6,06	2,58	68,84	403,00	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	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
САША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛО	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
САЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			24,32	17,70	58,06	474,00	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	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
САУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
САФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462*	90 (60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	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														
САЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
САУП ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32
ВСЕГО			55,05	60,69	205,42	1701	0,3	0,96	111,6	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	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			18,88	18,55	66,02	493,00	0,08	0,30	2,22	1,08	200,19	81,70	227,11	3,40

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	371*	80 (50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,97	20,44	72,61	707,00	0,22	0,32	53,30	3,91	178,36	108,50	405,17	6,36

ПОЛДНИК

ЗАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО			8,66	7,38	57,63	329,00	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,80	0,94

ВСЕГО

50,51 46,37 196,26 1529 0,3 0,79 68,85 5,18 439,7 206,99 743,08 10,7

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
АША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
АЙ С МОЛОКОМ	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			23,13	19,38	57,91	519,00	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45

ОБЕД

КРА СВЕКОЛЬНАЯ	78*	60	1,14	4,84	7,01	76,00	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,10	0,86
АССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТАН	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
ЛЕНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			21,11	25,78	100,03	829,00	0,27	0,30	26,74	6,05	142,39	74,82	261,53	6,66

ПОЛДНИК

ПРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
АПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
АНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ИТОГО			8,58	5,91	69,07	368	0,02	0,13	30,6	1,25	40,31	54,98	79,03	1,49

ВСЕГО

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	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			24,32	17,70	58,06	474,00	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	76,00	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	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	493*	80 (50/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	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	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
КИСЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			23,13	36,13	89,93	851,00	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	773*	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81
ВСЕГО			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	ноиер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0,00	73,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,20	3,60	30,00	0,33
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			23,42	26,44	55,04	472,00	0,08	0,18	4,13	0,87	194,27	35,16	134,90	2,20

ОБЕД

САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	60	0,70	6,04	2,74	68,00	0,33	0,01	13,56	2,84	23,00	10,38	15,10	0,38
СУП КЛЕЦКАМИ	155*	250	0,28	2,07	1,62	124,00	0,02	0,01	1,50	0,45	15,30	5,76	13,64	0,22
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,00	24,79	91,86	882,00	0,40	0,24	16,06	6,80	107,34	181,95	364,40	8,63

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
БЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83

ВСЕГО

49,74 58,25 212,88 1695 0,52 0,54 49,9 8,43 334,44 235,06 549,3 11,32

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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

СЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛС	311*	180/5	18,33	20,22	21,48	235,00	0,08	0,15	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			26,42	26,56	58,28	471,00	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	53,00	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	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,30	3,14	157,00	0,00	0,01	0,84	0,68	23,50	12,10	106,80	1,11
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,01	26,49	95,85	817,00	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	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			5,86	2,60	60,71	370,00	0,14	0,13	61,09	0,40	55,24	27,02	79,35	1,80

ВСЕГО

54,29 55,65 214,84 1658 1,12 0,77 85,94 6,11 568,2 181,8 799,83 11,41

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

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			14,27	22,65	56,58	474,00	0,18	0,30	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19

ОБЕД

МАРИНАД ОВОЩНОЙ	613*	60	0,94	6,06	7,01	85,00	4,32	0,04	3,30	2,88	27,62	19,79	33,11	0,44
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	498*	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,65	25,85	86,08	819	4,5	0,23	15,7	7,27	181,7	106,46	354,2	6,78

ПОЛДНИК

САТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

ВСЕГО

44,78 56,04 200,96 1642 4,73 0,81 97,11 8,85 467 217,55 662,4 11,37

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

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	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	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			26,26	13,72	55,69	473,00	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	388*	80 (50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			19,45	22,79	93,56	770,00	0,18	0,46	59,38	5,82	155,33	120,13	290,32	6,31

ПОЛДНИК

ОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
АПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
ИТОГО			5,63	6,93	40,64	255,00	0,01	0,26	13,20	0,67	20,75	11,96	70,70	0,86

ВСЕГО

51,34 43,44 189,89 1498 0,26 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	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

ЫР ПОРЦИЯМИ		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
АША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
АЙ С МОЛОКОМ	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			24,57	18,85	60,41	485,00	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77

ОБЕД

АЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
РИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	471*	80 (50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
АША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
МПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			26,66	22,45	104,81	833,00	0,15	0,34	40,51	3,43	124,82	204,26	422,32	9,61

ПОЛДНИК

ПРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738*	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
АЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,06	38,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
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 5,55 504,91 303,44 806,6 14,66

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

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10.	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛ	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
КИСЕЛЬ	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			25,17	24,01	80,00	544,00	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07

ОБЕД

САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24*	60	0,70	6,04	2,74	68,00	0,33	0,01	13,56	2,84	23,00	10,38	15,10	0,38
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
ЗИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	451*	80 (50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
КЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,16	26,56	86,17	779,00	0,43	0,24	33,25	6,63	165,70	64,85	228,78	6,01

ПОЛДНИК

ТИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ИТОГО			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72

ВСЕГО

54,21 56,61 228,87 1662 1,38 0,49 109 9,45 383,47 148,5 499,64 8,8

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

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

ЭЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0,00	73,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,20	3,60	30,00	0,33
АША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
АЙ С САХАРОМ	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО			23,36	26,43	54,83	470,00	0,08	0,18	1,33	0,87	191,47	34,32	133,36	2,16

ОБЕД

АЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
А/П КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	134*	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
НИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУ	498*	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
ПРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
ЮМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			20,07	21,77	74,14	739,00	0,10	0,38	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19

ПОЛДНИК

ЭЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72
ПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
НАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ИТОГО			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 69,9 7,54 381,77 187,2 515,24 9,84

При составлении меню использовались

борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год

борник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года