

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 33

Григорьева Л.В.

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 марта 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: *Весенний*
Возрастная категория: с 12 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---|----|--|--|--|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | | |
| Первый день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 55,00 | 185,00 | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 175** | 245/5 | 11,60 | 8,90 | 23,10 | 267 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 5,24 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,80 | 140 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 21,70 | 14,16 | 67,42 | 529 | 0,16 | 0,29 | 4,43 | 0,69 | 238,06 | 247,51 | | | | | | 5,78 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114,00 | 0,85 | 0,05 | 19,75 | 4,94 | 16,14 | 17,00 | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 6,73 | 9,74 | 10,40 | 153 | 0,06 | 0,25 | 11,50 | 0,26 | 38,40 | 34,87 | | | | | | | |
| Птица тушенная в смет.соусе | 493* | 100 | 12,05 | 13,8 | 2,25 | 145 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,45 | 18,53 | 15,68 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 516* | 180 | 6,38 | 5,87 | 35,00 | 253 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,92 | 12,37 | 9,80 | | | | | | | |
| Компот из апельсинов | ТТК | 200 | 0,45 | 0,1 | 24 | 141 | 0 | 0,04 | 12 | 0,08 | 23 | 7,62 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 24,60 | 126 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 29,49 | 40,24 | 100,77 | 932 | 1,05 | 0,46 | 43,77 | 8,65 | 108,44 | 84,97 | | | | | | 5,14 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 769* | 50 | 3,8 | 8,58 | 30 | 196 | 0,15 | 0,08 | 0 | 0,52 | 8,87 | 6,09 | | | | | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,4 | 0,2 | 20,2 | 120 | 0 | 0,12 | 80 | 0,4 | 36 | 22 | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 5,20 | 8,78 | 50,20 | 316 | 0,00 | 0,20 | 80,00 | 0,92 | 44,87 | 28,09 | | | | | | 59,92 | 0,89 |
| ВСЕГО | | | 56,39 | 63,18 | 218,39 | 1777 | 1,21 | 0,95 | 128,20 | 10,26 | 391,37 | 360,57 | | | | | | 601,26 | 11,81 |
| Второй день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 | 0,03 | 0,02 | 8,00 | 0,40 | 8,00 | 5,00 | | | | | | | |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 245/5 | 10,50 | 8,30 | 28,00 | 334 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,80 | 140 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 18,94 | 16,80 | 97,50 | 758 | 0,13 | 1,25 | 9,28 | 1,72 | 247,08 | 69,92 | | | | | | 203,54 | 3,94 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | |
| Бутерброд с маслом | 1* | 40 | 2,00 | 14,40 | 10,80 | 164 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,06 | 2,85 | 0,03 | |
| Макароны с сыром | 333* | 250 | 19,6 | 10 | 34 | 381 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 | | |
| Чай охлажденный с плодовым соком | 79*** | 200 | 0,34 | 0,02 | 22,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,80 | 140 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | |
| ИТОГО: | | | 26,68 | 25,02 | 96,13 | 780 | 0,24 | 0,32 | 2,22 | 1,19 | 199,59 | 76,16 | 182,86 | 3,02 | | |
| 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 | | |
| Щи из св капусты с картофелем со сметаной | 124* | 250/5 | 2,60 | 5,20 | 7,80 | 95 | 0,05 | 0,05 | 18,29 | 0,17 | 49,45 | 21,52 | 50,65 | 0,83 | | |
| Котлеты руб. из птицы с соусом | 498* | 100 | 14,50 | 12,82 | 10,10 | 201 | 0,00 | 0,07 | 1,32 | 3,61 | 51,95 | 21,91 | 144,42 | 1,32 | | |
| 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 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 | 26,40 | 126 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 | | |
| ИТОГО: | | | 27,30 | 31,58 | 98,50 | 882 | 0,14 | 1,33 | 20,99 | 6,48 | 240,35 | 124,63 | 413,27 | 7,40 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли | | 20 | 2,38 | 9,68 | 12,32 | 180 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 25,13 | 0,62 | | |
| Бананы св. порциями | | 100 | 1,5 | 0,05 | 21 | 96 | 0 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | | |
| 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: | | | 4,08 | 9,77 | 59,05 | 376 | 0,02 | 0,05 | 23,20 | 0,44 | 21,96 | 44,86 | 58,19 | 1,36 | | |
| всего | | | 58,06 | 66,37 | 253,68 | 2038 | 0,39 | 1,70 | 46,41 | 8,11 | 461,90 | 245,65 | 654,32 | 11,78 | | |
| Пятый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | 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. пшеничная с маслом | 302* | 245/5 | 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 | | |
| ИТОГО: | | | 22,50 | 13,56 | 67,52 | 596 | 0,15 | 0,31 | 4,56 | 0,68 | 256,40 | 253,09 | 260,83 | 5,92 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежкл с огурцами солеными | 55** | 100 | 1,42 | 6,02 | 6,27 | 85,00 | 0,02 | 0,07 | 15,90 | 2,30 | 43,12 | 16,44 | 29,99 | 0,55 | | |
| Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы | 140* | 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 | 19,90 | 17,50 | 437 | 0,20 | 20,23 | 0,00 | 0,80 | 39,69 | 409,93 | 79,36 | 5,81 | | |
| 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 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 | | |
| ИТОГО: | | | 23,70 | 34,29 | 80,14 | 908 | 0,30 | 20,51 | 22,50 | 4,25 | 127,37 | 465,88 | 165,95 | 10,60 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|--|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ы | |
| Компот из ягод | ТТК | 200 | 0,34 | 0,2 | 22 | 143 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | |
| Кондитерское изделие | | 9 | 0,9 | 2,8 | 4,6 | 48 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | |
| Итого: | | | 5,56 | 2,06 | 50,00 | 445 | 0,01 | 0,07 | 0,58 | 0,00 | 39,72 | 23,59 | 72,66 | 2,53 | | |
| всего | | | 51,76 | 49,91 | 197,66 | 1949 | 0,46 | 20,88 | 27,64 | 4,93 | 423,48 | 742,57 | 499,45 | 19,06 | | |
| Шестой день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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* | 245/5 | 11,02 | 14,30 | 22,10 | 342 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | 1,32 | | |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 18,70 | 152 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 61,00 | 45,00 | 7,00 | 1,00 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,80 | 140 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | |
| Итого: | | | 19,46 | 22,80 | 91,60 | 766 | 0,14 | 1,31 | 9,28 | 1,09 | 244,01 | 107,27 | 201,60 | 3,17 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| Итого: | | | 29,89 | 33,94 | 91,55 | 976 | 1,68 | 0,33 | 30,61 | 9,98 | 143,50 | 109,85 | 314,13 | 6,29 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки с яблоками | 738* | 60 | 3,1 | 3 | 27,2 | 148 | 0,01 | 0,05 | 3,7 | 0,74 | 12,4 | 7,2 | 35,2 | 1 | | |
| Апельсины св. порциями | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,08 | 0,06 | 90 | 0,3 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | | |
| Напиток из плодов шиповника | 705* | 200 | 0,68 | 0,28 | 20 | 133 | 0 | 0,01 | 0,06 | 0 | 12,4 | 3,4 | 3,4 | 0,66 | | |
| Итого: | | | 4,68 | 3,48 | 55,30 | 321 | 0,09 | 0,12 | 93,76 | 1,04 | 75,80 | 30,10 | 73,10 | 2,11 | | |
| всего | | | 54,03 | 60,22 | 238,45 | 2063 | 1,91 | 1,76 | 133,65 | 12,11 | 463,31 | 247,22 | 588,83 | 11,57 | | |
| Седьмой день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 3* | 40 | 5,40 | 9,00 | 8,30 | 141 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 55,00 | 185,00 | 54,00 | 3,00 | | |
| Каша молоч. манная с маслом | 302* | 245/5 | 7,43 | 12,31 | 26,00 | 302 | 0,07 | 0,11 | 1,37 | 0,47 | 193,26 | 23,01 | 76,80 | 0,56 | | |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 | | |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,80 | 140 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | |
| Итого: | | | 17,77 | 21,96 | 78,11 | 640 | 0,14 | 0,17 | 1,82 | 1,02 | 263,51 | 219,41 | 171,54 | 4,98 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 100 | 1,06 | 10,13 | 4,52 | 114,00 | 0,85 | 0,05 | 19,75 | 4,94 | 16,14 | 17,00 | 14,06 | 0,80 | | |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 250 | 6,73 | 9,74 | 10,40 | 153 | 0,06 | 0,25 | 11,50 | 0,26 | 38,40 | 34,87 | 88,32 | 2,08 | | |
| Птица тушенная в смет.соусе | 493* | 100 | 12,05 | 13,8 | 2,25 | 145 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,45 | 18,53 | 15,68 | 128,74 | 1,03 | | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|-----|----|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 516* | ТТК | 60 | итого: |
| 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 апельсина | 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 | | | | |
| итого: | | | 29,49 | 40,24 | 100,77 | 932 | 1,05 | 0,62 | 43,77 | 9,43 | 122,84 | 96,37 | 349,16 | 7,38 | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| итого: | | | 5,70 | 3,01 | 56,60 | 297 | 9,00 | 0,24 | 80,01 | 1,23 | 52,40 | 37,10 | 69,70 | 1,34 | | | | |
| всего | | | 52,96 | 65,21 | 235,48 | 1869 | 10,19 | 1,03 | 125,60 | 11,68 | 438,75 | 352,88 | 590,40 | 13,70 | | | | |
| Восьмой день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 175** | 245/5 | 11,60 | 8,90 | 20,10 | 267 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | 1,32 | | | | |
| 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 | | | | |
| итого: | | | 18,68 | 23,92 | 82,23 | 666 | 0,09 | 0,29 | 2,22 | 0,74 | 182,94 | 61,31 | 190,66 | 2,48 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | ТТК | 100 | 1,37 | 10,14 | 7,55 | 126,92 | 0,90 | 0,05 | 12,98 | 4,54 | 28,11 | 18,57 | 41,17 | 0,77 | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы | 110* | 5/250/5 | 4,60 | 6,62 | 9,02 | 112 | 0,11 | 0,04 | 10,99 | 0,21 | 47,11 | 24,21 | 53,88 | 1,17 | | | | |
| Шницель рубленый с соусом | 268** | 100 | 17,50 | 12,00 | 8,20 | 279 | 0,00 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,30 | 9,15 | 63,82 | 0,61 | | | | |
| Каша рисовая вязкая | 510* | 180 | 3,12 | 7,2 | 20,7 | 185 | 0 | 0,05 | 0 | 0,64 | 5 | 22 | 67 | 0,5 | | | | |
| Напиток Свежесть | ТТК | 200 | 0,1 | 0 | 24,9 | 97 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 | | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 24,60 | 126 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 | | | | |
| итого: | | | 29,51 | 36,56 | 94,97 | 926 | 1,01 | 0,34 | 25,28 | 8,83 | 140,32 | 93,73 | 303,87 | 5,95 | | | | |
| 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 | | | | |
| Яблоки св. порциями | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 0,03 | 16,5 | 0,2 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | | | | |
| Кисель из концентрата | 648* | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 | | | | |
| итого: | | | 8,86 | 7,74 | 72,30 | 392 | 0,08 | 0,19 | 16,63 | 0,35 | 69,86 | 22,93 | 116,74 | 3,10 | | | | |
| всего | | | 57,05 | 68,22 | 249,50 | 1984 | 1,18 | 0,82 | 44,13 | 9,92 | 393,12 | 177,97 | 611,27 | 11,53 | | | | |
| Девятый день (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | 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. пшеничная с маслом | 302* | 245/5 | 10,50 | 8,30 | 28,00 | 334 | 0,08 | 0,17 | 1,18 | 0,77 | 168,08 | 12,92 | 150,04 | 2,09 | | | | |
| Чай с 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 | | | | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | | | 20,60 | 13,56 | 72,32 | 596 | 0,15 | 0,23 | 4,43 | 1,32 | 241,13 | 210,16 | 246,32 | 6,55 |
| Салат из квашеной капусты | 45* | 100 | 1,60 | 5,07 | 8,33 | 87,00 | 0,00 | 0,07 | 25,30 | 2,10 | 42,08 | 14,36 | 30,91 | 0,58 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы | 124* | 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 |
| Тефтели рубленые с соусом | 279** | 100 | 14,9 | 16,11 | 10,5 | 223 | 0,01 | 0,06 | 3,08 | 4,96 | 30,91 | 10,02 | 59,95 | 0,66 |
| 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 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 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| ИТОГО: | | | 25,89 | 33,66 | 104,03 | 833,00 | 0,16 | 0,57 | 78,20 | 8,17 | 230,19 | 102,51 | 323,87 | 6,99 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Кекс | | 60 | 4,5 | 10,4 | 39,4 | 264 | 0,06 | 0,17 | 0,9 | 0,73 | 152,5 | 26,6 | 208,5 | 1,1 |
| 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: | | | 4,70 | 10,44 | 65,13 | 364,00 | 0,07 | 0,18 | 14,10 | 0,77 | 160,46 | 29,46 | 213,56 | 1,24 |
| Десятый день (четверг) | | | 51,19 | 57,66 | 241,48 | 1793,00 | 0,38 | 0,98 | 96,73 | 10,26 | 631,78 | 342,13 | 783,75 | 14,78 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 молоч. пшеничная с маслом | 302* | 245/5 | 10,50 | 8,30 | 22,80 | 334 | 0,08 | 0,25 | 1,31 | 0,13 | 183,35 | 55,85 | 164,55 | 1,46 |
| Чай с молоком | 297*** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 | 0,02 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 65,25 | 11,40 | 53,24 | 0,90 |
| 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 |
| ИТОГО: | | | 18,04 | 14,85 | 90,96 | 692 | 0,13 | 0,35 | 10,06 | 1,08 | 266,60 | 79,25 | 264,29 | 3,21 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 52** | 100 | 1,27 | 6,73 | 7,65 | 171 | 0,01 | 0,05 | 8,50 | 6,70 | 31,45 | 18,70 | 36,55 | 1,19 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 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 руб. из птицы с соусом | 498* | 100 | 14,50 | 18,40 | 10,10 | 201 | 0,00 | 0,07 | 1,32 | 3,61 | 51,95 | 21,91 | 144,42 | 1,32 |
| 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 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 |
| ИТОГО: | | | 35,40 | 37,08 | 104,78 | 1053 | 0,11 | 0,46 | 40,32 | 12,13 | 149,33 | 255,66 | 589,51 | 11,81 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,8 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 |
| Апельсины св. порциями | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,08 | 0,06 | 90 | 0,3 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 |
| ИТОГО: | | | 5,06 | 8,78 | 66,90 | 352 | 0,08 | 0,14 | 90,40 | 0,82 | 104,67 | 31,59 | 83,82 | 2,00 |
| ВСЕГО | | | 58,50 | 60,71 | 262,64 | 2097 | 0,32 | 0,95 | 140,78 | 14,03 | 520,60 | 366,50 | 937,62 | 17,02 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Одиннадцатый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 1* | 40 | 2,00 | 14,40 | 10,80 | 164 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,06 | 2,85 | 0,03 |
| Макаронны с сыром | 333* | 250 | 19,6 | 14 | 34 | 381 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,3 | 1,86 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,80 | 140 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| ИТОГО: | | | 26,54 | 29,05 | 88,61 | 742 | 0,08 | 0,32 | 1,28 | 1,14 | 198,71 | 76,58 | 183,89 | 3,31 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с яблоками | 169*** | 100 | 0,53 | 4,80 | 7,33 | 120 | 0,00 | 0,02 | 25,30 | 2,10 | 42,08 | 14,36 | 30,91 | 0,58 |
| Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы | 140* | 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 | 23,4 | 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 |
| ИТОГО: | | | 28,31 | 36,57 | 107,70 | 954 | 0,29 | 0,31 | 38,28 | 5,05 | 121,11 | 114,12 | 345,61 | 7,16 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО: | | | 5,70 | 3,01 | 56,60 | 297 | 9,00 | 0,24 | 80,01 | 1,23 | 52,40 | 37,10 | 69,70 | 1,34 |
| всего | | | 60,55 | 68,63 | 252,91 | 1993 | 9,37 | 0,87 | 119,57 | 7,42 | 372,22 | 227,80 | 599,20 | 11,81 |
| Двенадцатый день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 молочная овсяная с маслом | 302* | 245/5 | 11,02 | 14,30 | 22,10 | 342 | 0,09 | 0,23 | 1,18 | 0,14 | 165,01 | 50,27 | 148,10 | 1,32 |
| 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 |
| ИТОГО: | | | 21,50 | 23,92 | 81,73 | 718 | 0,16 | 0,29 | 2,57 | 0,74 | 236,14 | 246,25 | 241,81 | 5,45 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Бурячок | ТТК | 100 | 1,65 | 4,12 | 3,95 | 73 | 0,90 | 0,05 | 12,98 | 4,54 | 28,11 | 18,57 | 41,17 | 0,77 |
| Суп крестьянский с крупой с мясом птицы | 134* | 5/250 | 3,80 | 6,80 | 8,00 | 126 | 0,00 | 0,07 | 15,52 | 0,47 | 33,14 | 17,30 | 29,00 | 1,30 |
| Шницель рубленый с соусом | 268** | 100 | 17,50 | 16,00 | 8,20 | 279 | 0,00 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,30 | 9,15 | 63,82 | 0,61 |
| Каша пшеничная вязкая | 510* | 180 | 6,38 | 5,86 | 24,60 | 253 | 0,04 | 0,13 | 0,73 | 0,25 | 67,22 | 41,26 | 133,07 | 1,00 |
| Напиток 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 | 0,04 | 0,00 | 0,78 | 14,40 | 11,40 | 52,20 | 2,24 |
| ИТОГО: | | | 32,25 | 33,38 | 95,75 | 959 | 0,94 | 0,36 | 30,94 | 8,60 | 216,97 | 103,68 | 334,65 | 7,17 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,8 |
| Кисель из концентрата | 648* | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| Груши св. порциями | | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 49 | 0 | 0,1 | 20 | 0,4 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |
| ИТОГО: | | | 9,96 | 7,44 | 83,50 | 396 | 0,05 | 0,26 | 20,13 | 0,55 | 61,86 | 55,93 | 133,74 | 1,50 |
| всего | | | 63,71 | 64,74 | 260,98 | 2073 | 1,15 | 0,91 | 53,64 | 9,89 | 514,97 | 405,86 | 710,20 | 14,12 |

При составлении меню использовались:

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

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

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

Технолог

 Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.