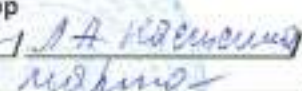


СОГЛАСОВАНО

Директор

« 31 » марта 2021г.  Ф.И.О.

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат школьного питания №3"

Мишина Н.В.

"31" марта 2021г.

**Основное (организованное) двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| Наименование блюда                             | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|------------------------------------------------|----------------|---------------|------------------|-------|----------|------|
|                                                |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Первый день (понедельник)                      |                |               |                  |       |          |      |
| завтрак                                        |                |               |                  |       |          |      |
| Масло порциями                                 | 96*            | 10            | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 75   |
| Каша молочная пшеничная с маслом               | 302*           | 180/5         | 18,44            | 9,14  | 21,03    | 262  |
| Чай с лимоном                                  | 686*           | 200           | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59   |
| Хлеб пшеничный                                 |                | 40            | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                                         |                |               | 21,79            | 17,79 | 55,77    | 492  |
| обед                                           |                |               |                  |       |          |      |
| Помидоры свежие порциями                       |                | 60            | 0,48             | 0,12  | 3,12     | 12   |
| Суп картофельный с горохом                     | 139*           | 200           | 4,71             | 3,73  | 15,96    | 118  |
| Птица (филе) тушенная в сметанном соусе        | 493*           | 50/50         | 14,28            | 19,35 | 7,27     | 220  |
| Макароны отварные                              | 516*           | 150           | 5,32             | 4,89  | 35,52    | 211  |
| Чай с сахаром                                  | 685*           | 200           | 0,2              | 0,05  | 15,01    | 57   |
| Хлеб ржаной                                    |                | 60            | 2,82             | 0,6   | 0,6      | 126  |
| итого:                                         |                |               | 27,81            | 28,74 | 77,48    | 744  |
| полдник                                        |                |               |                  |       |          |      |
| Ватрушка с повидлом                            | 741*           | 75            | 4,62             | 2,38  | 28,08    | 235  |
| Сок фруктовый                                  |                | 200           | 1,4              | 0,2   | 26,4     | 120  |
| итого:                                         |                |               | 6,02             | 2,58  | 54,48    | 355  |
| всего                                          |                |               | 55,62            | 49,11 | 187,73   | 1591 |
| Наименование блюда                             | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|                                                |                |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Второй день (вторник)                          |                |               |                  |       |          |      |
| завтрак                                        |                |               |                  |       |          |      |
| Сыр порциями                                   | 97*            | 10            | 2,3              | 3,9   | 0        | 36   |
| Каша молочная овсяная с маслом                 | 302*           | 180/5         | 17,63            | 12,96 | 23,61    | 267  |
| Чай с фруктовым соком                          | 79**           | 200           | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95   |
| Хлеб пшеничный                                 |                | 40            | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                                         |                |               | 23,31            | 17,22 | 67,58    | 494  |
| обед                                           |                |               |                  |       |          |      |
| Салат из свежих огурцов                        | 16*            | 60            | 0,47             | 6,04  | 1,81     | 63   |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110*           | 200/5         | 1,47             | 4,67  | 7,31     | 89   |
| Тефтели рубленые с соусом                      | 462*           | 90(60/30)     | 8,56             | 14,11 | 9,07     | 197  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 508*           | 150           | 8,76             | 6,62  | 43,08    | 271  |
| Напиток апельсиновый                           | 699*           | 200           | 0,2              | 0,04  | 25,73    | 100  |
| Хлеб ржаной                                    |                | 60            | 2,82             | 0,6   | 0,6      | 126  |
| итого:                                         |                |               | 22,28            | 32,08 | 87,60    | 846  |
| полдник                                        |                |               |                  |       |          |      |
| Булочка творожная                              | 786*           | 50            | 6,65             | 1,8   | 5,95     | 148  |
| Яблоки св. порциями                            |                | 100           | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 45   |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 639*           | 200           | 0,44             | 0     | 28,88    | 116  |
| итого:                                         |                |               | 7,49             | 2,20  | 44,63    | 309  |
| всего                                          |                |               | 53,08            | 51,50 | 199,81   | 1649 |

| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             |
|--------------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
|                                            |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |
| <b>Третий день (среда)</b>                 |             |            |                  |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                             |             |            |                  |              |               |             |
| Бутерброд с повидлом                       | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00         | 132         |
| Каша молочная гречневая с маслом           | 302*        | 180/5      | 7                | 9,2          | 27            | 224         |
| Чай с молоком                              | 297**       | 200        | 1,60             | 1,65         | 17,36         | 86          |
| Хлеб пшеничный                             |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>12,84</b>     | <b>15,49</b> | <b>85,80</b>  | <b>538</b>  |
| <b>обед</b>                                |             |            |                  |              |               |             |
| Огурцы свежие порциями                     |             | 60         | 0,48             | 0,12         | 3,12          | 12          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями   | 140*        | 200        | 2,26             | 4,3          | 16,68         | 117         |
| Котлеты руб. из филе птицы с соусом        | 498*        | 90(50/40)  | 11,01            | 8,05         | 11,64         | 165         |
| Рис отварной                               | 511*        | 150        | 3,81             | 6,11         | 38,61         | 228         |
| Компот из кураги                           | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 30,96         | 123         |
| Хлеб ржаной                                |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126         |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>21,42</b>     | <b>19,18</b> | <b>101,61</b> | <b>771</b>  |
| <b>полдник</b>                             |             |            |                  |              |               |             |
| Ватрушка с творогом                        | 741*        | 75         | 8,46             | 7,34         | 31,9          | 229         |
| Компот из изюма                            | 638*        | 200        | 0,36             | 0            | 33,16         | 128         |
| Мандарины св. порциями                     |             | 60         | 0,48             | 0,18         | 4,86          | 24          |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>9,30</b>      | <b>7,52</b>  | <b>69,92</b>  | <b>381</b>  |
| <b>всего</b>                               |             |            | <b>43,56</b>     | <b>42,19</b> | <b>257,33</b> | <b>1690</b> |
| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             |
|                                            |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>            |             |            |                  |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                             |             |            |                  |              |               |             |
| Масло порциями                             | 96*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 75          |
| Каша молочная рисовая с маслом             | 302*        | 180/5      | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 244         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 692*        | 200        | 2,5              | 3,6          | 28,7          | 152         |
| Хлеб пшеничный                             |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>27,67</b>     | <b>27,61</b> | <b>74,77</b>  | <b>567</b>  |
| <b>обед</b>                                |             |            |                  |              |               |             |
| Салат из свеклы                            | 88**        | 60         | 0,76             | 9,04         | 4,59          | 103         |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124*        | 200/5      | 1,46             | 4,75         | 6,22          | 79          |
| Котлеты рыбные с соусом                    | 388*        | 90(50/40)  | <b>7,53</b>      | 6,66         | 11,49         | 163         |
| Пюре картофельное                          | 520*        | 150        | 3,22             | 5,56         | 22            | 155         |
| Напиток лимонный                           | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96          |
| Хлеб ржаной                                |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126         |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>15,93</b>     | <b>26,63</b> | <b>88,99</b>  | <b>722</b>  |
| <b>полдник</b>                             |             |            |                  |              |               |             |
| Вафли мягкие                               |             | 40         | 2,38             | 9,68         | 18,64         | 180         |
| Груши св. порциями                         |             | 100        | 1,5              | 0,1          | 21            | 49          |
| Чай с сахаром                              | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57          |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>4,08</b>      | <b>9,83</b>  | <b>54,65</b>  | <b>286</b>  |
| <b>всего</b>                               |             |            | <b>47,68</b>     | <b>64,07</b> | <b>218,41</b> | <b>1575</b> |

| Наименование блюда                   | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|--------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
|                                      |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Пятый день (пятница)                 |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                              |             |            |                  |       |          |      |
| Сыр порциями                         | 97*         | 15         | 3,45             | 5,85  | 0,00     | 54   |
| Каша молочная пшеничная с маслом     | 302*        | 180/5      | 17,63            | 12,96 | 23,61    | 267  |
| Чай с лимоном                        | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59   |
| Хлеб пшеничный                       |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                               |             |            | 24,38            | 19,21 | 58,27    | 476  |
| обед                                 |             |            |                  |       |          |      |
| Салат из квашеной капусты            | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04  | 5        | 52   |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132*        | 200/5      | 1,88             | 5,1   | 13,92    | 113  |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом     | 218**       | 90(50/40)  | 12,35            | 4,47  | 6,70     | 118  |
| Макароны отварные                    | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89  | 35,52    | 211  |
| Чай с фруктовым соком                | 79**        | 200        | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95   |
| Хлеб ржаной                          |             | 60         | 2,82             | 0,60  | 0,60     | 126  |
| итого:                               |             |            | 23,67            | 18,12 | 86,27    | 715  |
| полдник                              |             |            |                  |       |          |      |
| Пирожки с капустой мясом             | 738*        | 60         | 6,94             | 5,84  | 23,64    | 176  |
| Сок фруктовый                        |             | 200        | 1,4              | 0,2   | 26,4     | 120  |
| итого:                               |             |            | 8,34             | 2,06  | 50,04    | 296  |
| всего                                |             |            | 56,39            | 39,39 | 194,58   | 1487 |
| Наименование блюда                   | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|                                      |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Шестой день (суббота)                |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                              |             |            |                  |       |          |      |
| Яйцо вареное                         | 337*        | 1 шт       | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63   |
| Каша молочная манная с маслом        | 302*        | 180/5      | 17,66            | 20,19 | 20,38    | 244  |
| Какао с молоком                      | 693*        | 200        | 3,04             | 3,39  | 27,91    | 149  |
| Хлеб пшеничный                       |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                               |             |            | 28,84            | 28,52 | 68,03    | 552  |
| обед                                 |             |            |                  |       |          |      |
| Винегрет овощной                     | 71*         | 60         | 0,82             | 6,07  | 4,52     | 76   |
| Суп крестьянский с крупой            | 134*        | 200        | 1,51             | 3,32  | 9,24     | 106  |
| Биточки рубленные с соусом           | 413*        | 90(50/40)  | 9,25             | 9,91  | 11,44    | 173  |
| Капуста тушеная                      | 534*        | 150        | 3,6              | 4,52  | 15,3     | 115  |
| Компот из св. плодов                 | 631*        | 200        | 0,16             | 0,16  | 27,87    | 109  |
| Хлеб ржаной                          |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 0,6      | 126  |
| итого:                               |             |            | 18,16            | 24,58 | 68,97    | 705  |
| полдник                              |             |            |                  |       |          |      |
| Пирожки с яблоками                   | 738*        | 100        | 5,11             | 4,94  | 45,31    | 246  |
| Апельсины св. порциями               |             | 100        | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 40   |
| Напиток из плодов шиповника          | 705*        | 200        | 0,68             | 0,28  | 20       | 133  |
| итого:                               |             |            | 6,69             | 5,42  | 73,41    | 419  |
| всего                                |             |            | 53,69            | 58,52 | 210,41   | 1676 |

| Наименование блюда                             | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |        |
|------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|--------|
|                                                |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл   |
| Седьмой день (понедельник)                     |             |            |                  |       |          |        |
| завтрак                                        |             |            |                  |       |          |        |
| Сыр порциями                                   | 97*         | 10         | 2,30             | 3,90  | 0,00     | 36     |
| Каша молочная пшеничная с маслом               | 302*        | 180/5      | 18,44            | 9,14  | 21,03    | 262    |
| Чай с молоком                                  | 297**       | 200        | 1,60             | 1,65  | 17,36    | 86     |
| Хлеб пшеничный                                 |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96     |
| итого:                                         |             |            | 25,38            | 15,03 | 57,83    | 480    |
| обед                                           |             |            |                  |       |          |        |
| Салат из свежих помидоров                      | 19*         | 60         | 0,63             | 6,07  | 2,70     | 68     |
| Суп картофельный с горохом                     | 139*        | 200        | 4,71             | 3,73  | 15,96    | 118    |
| Гуляш из птицы                                 | ТТК         | 100(50/50) | 12,3             | 3,4   | 5,2      | 100,6  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 508*        | 150        | 8,76             | 6,62  | 43,08    | 271    |
| Чай с сахаром                                  | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05  | 15,01    | 57     |
| Хлеб ржаной                                    |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 0,6      | 126    |
| итого:                                         |             |            | 29,42            | 20,47 | 82,55    | 740,6  |
| полдник                                        |             |            |                  |       |          |        |
| Ватрушка с повидлом                            | 741*        | 75         | 4,62             | 2,38  | 28,08    | 235    |
| Сок фруктовый                                  |             | 200        | 1,4              | 0,2   | 26,4     | 120    |
| итого:                                         |             |            | 6,02             | 2,58  | 54,48    | 355    |
| всего                                          |             |            | 60,82            | 38,08 | 194,86   | 1575,6 |
| Наименование блюда                             | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |        |
|                                                |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл   |
| Восьмой день (вторник)                         |             |            |                  |       |          |        |
| завтрак                                        |             |            |                  |       |          |        |
| Бутерброд с повидлом                           | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30  | 22,00    | 132    |
| Каша молочная овсяная с маслом                 | 302*        | 180/5      | 17,63            | 12,96 | 23,61    | 267    |
| Чай с лимоном                                  | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59     |
| Хлеб пшеничный                                 |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96     |
| итого:                                         |             |            | 22,13            | 17,66 | 80,27    | 554    |
| обед                                           |             |            |                  |       |          |        |
| Огурцы свежие порциями                         |             | 60         | 0,48             | 0,06  | 0,96     | 8      |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110*        | 200/5      | 1,47             | 4,67  | 7,31     | 89     |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе      | 471*        | 90(50/40)  | 9,06             | 9,23  | 8,54     | 149    |
| Рис отварной                                   | 511*        | 150        | 3,81             | 6,11  | 38,61    | 228    |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 639*        | 200        | 0,44             | 0     | 28,88    | 116    |
| Хлеб ржаной                                    |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 0,6      | 126    |
| итого:                                         |             |            | 18,08            | 20,67 | 84,90    | 716    |
| полдник                                        |             |            |                  |       |          |        |
| Ватрушка с творогом                            | 741*        | 75         | 8,46             | 7,34  | 31,9     | 229    |
| Яблоки св. порциями                            |             | 100        | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 45     |
| Компот из изюма                                | 638*        | 200        | 0,36             | 0     | 33,16    | 128    |
| итого:                                         |             |            | 9,22             | 7,74  | 74,86    | 402    |
| всего                                          |             |            | 49,43            | 46,07 | 240,03   | 1672   |

| Наименование блюда                        | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             |
|-------------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
|                                           |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |
| <b>Девятый день (среда)</b>               |             |            |                  |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                            |             |            |                  |              |               |             |
| Масло порциями                            | 96*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 75          |
| Каша молочная рисовая с маслом            | 302*        | 180/5      | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 244         |
| Чай с фруктовым соком                     | 79**        | 200        | 0,34             | 0,02         | 24,53*        | 95          |
| Хлеб пшеничный                            |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          |
| <b>итого:</b>                             |             |            | <b>25,51</b>     | <b>24,03</b> | <b>70,60</b>  | <b>510</b>  |
| <b>обед</b>                               |             |            |                  |              |               |             |
| Салат из свежих огурцов                   | 16*         | 60         | 0,47             | 6,04         | 1,81          | 63          |
| Суп картофельный рыбный                   | 133*        | 200/12,5   | 4,57             | 2,8          | 15,3          | 107         |
| Котлеты особые с соусом                   | 452*        | 90(50/40)  | 8,73             | 12,99        | 9,28          | 191         |
| Макароны отварные                         | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 35,52         | 211         |
| Напиток лимонный                          | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96          |
| Хлеб ржаной                               |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126         |
| <b>итого:</b>                             |             |            | <b>22,05</b>     | <b>27,34</b> | <b>86,94</b>  | <b>794</b>  |
| <b>полдник</b>                            |             |            |                  |              |               |             |
| Пирожки с капустой мясом                  | 738*        | 60         | 6,94             | 5,84         | 23,64         | 176         |
| Компот из чернослива                      | 638*        | 200        | 0,57             | 0            | 34,41         | 136         |
| Бананы св. порциями                       |             | 100        | 1,5              | 0,05         | 21            | 96          |
| <b>итого:</b>                             |             |            | <b>9,01</b>      | <b>5,89</b>  | <b>79,05</b>  | <b>408</b>  |
| <b>всего</b>                              |             |            | <b>56,57</b>     | <b>57,26</b> | <b>236,59</b> | <b>1712</b> |
| Наименование блюда                        | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             |
|                                           |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |
| <b>Десятый день (четверг)</b>             |             |            |                  |              |               |             |
| <b>завтрак</b>                            |             |            |                  |              |               |             |
| Сыр порциями                              | 97*         | 15         | 3,45             | 5,85         | 0,00          | 54          |
| Каша молочная пшенная с маслом            | 302*        | 180/5      | 17,63            | 12,96        | 23,61         | 267         |
| Чай с сахаром                             | 685*        | 200        | 0,2              | 0,05         | 15,01         | 57          |
| Хлеб пшеничный                            |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          |
| <b>итого:</b>                             |             |            | <b>24,32</b>     | <b>19,20</b> | <b>58,06</b>  | <b>474</b>  |
| <b>обед</b>                               |             |            |                  |              |               |             |
| Салат из свеклы                           | 88**        | 60         | 0,76             | 9,04         | 4,59          | 103         |
| Ци из св капусты с картофелем со сметаной | 124*        | 200/5      | 1,46             | 4,75         | 6,22          | 79          |
| Биточки рыбные с соусом                   | 388*        | 90(50/40)  | <b>7,53</b>      | 6,66         | 11,49         | 163         |
| Пюре картофельное                         | 520*        | 150        | 3,22             | 5,56         | 22            | 155         |
| Напиток апельсиновый                      | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04         | 25,73         | 100         |
| Хлеб ржаной                               |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126         |
| <b>итого:</b>                             |             |            | <b>15,99</b>     | <b>26,65</b> | <b>70,63</b>  | <b>726</b>  |
| <b>полдник</b>                            |             |            |                  |              |               |             |
| Запеканка из творога с повидлом           | 366*        | 130/20     | 27,29            | 12,25        | 23,45         | 317         |
| Компот из кураги                          | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 30,96         | 123         |
| <b>итого:</b>                             |             |            | <b>28,33</b>     | <b>12,25</b> | <b>54,41</b>  | <b>440</b>  |
| <b>всего</b>                              |             |            | <b>68,64</b>     | <b>58,10</b> | <b>183,10</b> | <b>1640</b> |

| Наименование блюда                   | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|--------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
|                                      |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Одиннадцатый день (пятница)          |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                              |             |            |                  |       |          |      |
| Каша молочная гречневая с маслом     | 302*        | 180/5      | 7                | 9,2   | 27       | 224  |
| Кофейный напиток с молоком           | 692*        | 200        | 2,50             | 3,60  | 28,70    | 152  |
| Хлеб пшеничный                       |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                               |             |            | 12,54            | 13,14 | 75,14    | 472  |
| обед                                 |             |            |                  |       |          |      |
| Салат из квашеной капусты            | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04  | 5        | 52   |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132*        | 200/5      | 1,88             | 5,1   | 13,92    | 113  |
| Плов из птицы                        | 492*        | 150        | 20,27            | 6,74  | 28,08    | 256  |
| Компот из св. плодов                 | 631*        | 200        | 0,16             | 0,16  | 27,87    | 109  |
| Печенье сахарное                     |             | 20         | 1,5              | 3,18  | 9,6      | 86   |
| Хлеб ржаной                          |             | 60         | 2,82             | 0,60  | 0,60     | 126  |
| итого:                               |             |            | 27,59            | 18,82 | 85,07    | 742  |
| полдник                              |             |            |                  |       |          |      |
| Булочка творожная                    | 786*        | 50         | 6,65             | 1,8   | 5,95     | 148  |
| Сок фруктовый                        |             | 200        | 1,4              | 0,2   | 26,4     | 120  |
| итого:                               |             |            | 8,05             | 2,00  | 32,35    | 268  |
| всего                                |             |            | 48,18            | 33,96 | 192,56   | 1482 |
| Наименование блюда                   | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |      |
|                                      |             |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калл |
| Двенадцатый день (суббота)           |             |            |                  |       |          |      |
| завтрак                              |             |            |                  |       |          |      |
| Яйцо вареное                         | 337*        | 1 шт       | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63   |
| Каша молочная ячневая с маслом       | 302*        | 180/5      | 17,66            | 20,19 | 20,38    | 244  |
| Чай с молоком                        | 297**       | 200        | 1,60             | 1,65  | 17,36    | 86   |
| Хлеб пшеничный                       |             | 40         | 3,04             | 0,34  | 19,44    | 96   |
| итого:                               |             |            | 27,40            | 26,78 | 57,48    | 489  |
| обед                                 |             |            |                  |       |          |      |
| Огурцы соленные порциями             |             | 60         | 0,48             | 0,06  | 0,96     | 8    |
| Суп крестьянский с крупой            | 134*        | 200        | 1,51             | 3,32  | 9,24     | 106  |
| Кнели из говядины с рисом с соусом   | 474*        | 90(50/40)  | 8,87             | 14,53 | 5,84     | 190  |
| Рис отварной                         | 511*        | 150        | 3,81             | 6,11  | 38,61    | 228  |
| Компот из смеси сухофруктов          | 639*        | 200        | 0,44             | 0     | 28,88    | 116  |
| Хлеб ржаной                          |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 0,6      | 126  |
| итого:                               |             |            | 17,93            | 24,62 | 84,13    | 774  |
| полдник                              |             |            |                  |       |          |      |
| Пирожки с яблоками                   | 738*        | 100        | 5,11             | 4,94  | 45,31    | 246  |
| Напиток из плодов шиповника          | 705*        | 200        | 0,68             | 0,28  | 20       | 133  |
| Груши св. порциями                   |             | 100        | 1,5              | 0,1   | 21       | 49   |
| итого:                               |             |            | 7,29             | 5,32  | 86,31    | 428  |
| всего                                |             |            | 52,62            | 56,72 | 227,92   | 1691 |

При составлении меню использовались:

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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Технико - Технологическая карта