

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике

письмо № 21-00-04/28-5016-2020

" 07 " сентября 2020 г.

Директор МБОУ "Заволжская СОШ"

И.О. М.Р. Костин / М.Р. Костин / Ф.И.О.

" 7 " сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Спектр" 000

Директор ОП АО "Чебоксарский хлебзавод №2"

Директор ООО "Комбинат школьного питания № 2"

Директор ООО "Комбинат школьного питания № 3"

Директор ООО "ЭНКО плюс"

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Директор МАOU СОШ №61

Асташенкова Р.М.

Егорова С.Б.

Чернявина О.А.

Мишина Н.В.

Гладкова Л.А.

Бенда Л.М.

Гурьева Н.М.

" 07 " сентября 2020 г.

Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понеделник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,20	1,28	206,60	26,54	228,51	4,04
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
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
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
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 ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	7,67
всего			54,74	52,10	160,40	1403,27	0,32	0,70	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	11,71

Подпись

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			16,00	20,20	71,27	532,00	0,16	0,33	1,65	1,00	356,49	84,75	296,84	2,96
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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:			27,27	36,36	111,62	1000,00	0,19	0,31	30,37	8,92	197,73	234,41	460,43	11,46
ВСЕГО			43,27	56,56	182,89	1532,00	0,35	0,64	4,03	1,99	554,22	319,16	757,27	14,42

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			13,87	18,98	107,15	659,00	0,13	1,17	9,42	1,65	208,79	86,44	191,90	2,28
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	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
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Рыба припущенная с соусом <i>Рисовый</i>	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Пюре картофельное <i>Рисовый</i>	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,60	26,04	89,45	842,00	0,20	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15.	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			13,20	24,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,20	299,08	90,81	244,48	3,54
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Щи из св капусты с картофелем 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
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,80	34,47	60,25	258,10	2,34
Компот из св. плодов	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
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18
итого:			34,79	18,43	101,12	813,52	0,33	21,26	31,54	3,15	129,00	119,31	429,87	8,29
всего			48,00	42,50	172,86	1379,20	0,57	21,62	53,60	4,35	428,08	210,13	674,36	11,83

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	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	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			28,25	20,66	65,76	538,18	0,17	0,38	4,53	0,78	401,40	78,09	314,83	3,14
обед														
Салат из свеклы	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему (птица)	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,35	119,41	85,18	880,52	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	490,04	188,86	11,10
всего			53,60	140,07	150,94	1418,70	0,46	20,94	13,78	9,80	530,62	127,13	503,69	14,24

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	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 молоч. манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,20	2,06
обед														
Винегрет овощной	71*	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
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Капуста тушенная	214*	180	3,84	6,24	108,00	115,20	0,08	0,05	26,40	2,88	86,40	28,80	57,60	1,20
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,02	33,49	171,75	813,12	1,70	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17
всего			50,99	89,07	351,59	1459,85	1,87	0,63	54,02	13,29	531,67	139,72	405,29	8,23

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понеделник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
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*	100(60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	106,80	1,11
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82
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 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:			23,50	37,35	94,83	918,00	0,17	0,63	22,76	7,39	122,03	87,59	339,63	7,40
всего			53,99	55,35	159,85	1467,73	0,35	0,96	25,13	8,77	584,03	130,23	716,75	11,62

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			12,66	18,71	93,48	594,00	0,10	0,28	12,13	1,30	167,29	80,59	204,38	3,08
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,53	23,63	103,37	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,50	382,18	7,41
всего			36,19	42,34	196,85	1429,04	0,34	21,55	25,10	6,76	344,23	199,09	386,56	10,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			10,45	23,50	71,54	544,50	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,90	181,99	1,88
обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	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	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
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
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:			21,59	27,96	90,69	827,00	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74
Итого:			32,04	51,46	162,23	1371,50	0,25	0,79	78,21	8,46	360,38	174,08	453,86	8,62

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	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 молоч. пшенная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп 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
Котлеты (особые)	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			34,28	34,79	119,45	1000,00	0,20	0,52	40,52	6,66	137,10	253,65	589,55	11,37
всего			61,46	53,96	194,52	1556,18	0,34	0,84	44,11	7,47	486,58	427,98	1374,81	23,12

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20
итого:			14,43	17,35	92,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81
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
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00	0,05	0,06	0,32	0,34	43,10	6,47	43,69	0,16
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,40	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00
Компот из св. плодов	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:			21,39	36,21	78,57	822,40	1,02	0,39	44,20	6,60	175,56	106,88	315,82	6,14
всего			35,82	53,56	170,67	1412,58	1,12	1,93	45,61	7,80	468,69	231,64	512,31	10,95

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			33,02	51,94	180,07	634,73	0,14	0,31	2,88	1,02	371,36	215,01	163,30	5,04
обед														
Огурцы соленные порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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
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:			32,00	22,59	85,02	853,36	0,20	0,48	15,46	4,37	137,43	112,00	468,26	7,16
всего			65,02	74,53	265,09	1488,09	0,34	0,79	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,20

При составлении меню использовались:

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

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год