

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 11

Васильев Д. А.

2025 г.

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Венда Л.М.

1 мая 2025 г.

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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Первый 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 вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
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:			22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	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	14,06	0,80	
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушеная в соусе	290**	100	12,05	19,8	2,25	145	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	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Компот из апельсинов	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	46,24	100,77	931	1,05	0,46	43,77	8,65	108,44	84,97	296,96	5,14	
полдник															
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
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			56,69	73,58	223,39	1858	1,21	0,95	128,70	10,26	391,37	360,57	601,26	11,81	
Второй 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 молоч. пшеничная с маслом	302*	250	11,00	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
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:			17,94	23,35	72,61	695	0,23	0,23	1,28	1,22	185,13	24,38	192,63	3,54	

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
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. пшениная с маслом	302*	250	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:			22,80	17,96	75,52	674	0,24	0,31	4,56	0,68	256,40	253,09	260,83	5,92
обед														
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 с мясом птицы	88**	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
Котлеты руб.из птицы с соусом	294**	100	14,50	12,82	10,10	201	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
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 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	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,36	31,75	100,37	892	0,17	1,34	26,46	7,23	147,58	90,78	323,55	7,08
полдник														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
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:			2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
всего			53,04	59,83	223,74	1891	0,46	1,69	60,72	8,15	433,92	455,73	625,57	16,94
Пятый 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
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	0,08	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
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	103**	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	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			22,75	34,11	89,73	936	0,27	20,45	25,70	3,97	164,25	466,20	177,87	10,94
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22,00	189	0,06	0,06	0,00	0,00	14,40	11,40	52,20	2,24

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	
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	
итого:			8,80	2,06	44,00	372	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67	
всего			58,73	60,24	229,36	2088	0,40	0,13	28,15	0,57	437,79	129,41	563,15	11,04	
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*	250	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 рубленные 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	
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:			28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76	
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			63,85	60,24	229,36	2036	1,21	0,75	128,25	11,02	437,79	129,41	563,15	11,04	
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. пшеничная с маслом	302*	250	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 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:			20,84	17,95	80,11	672	0,15	0,23	1,63	1,32	238,33	209,32	244,78	6,51	
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 с мясом птицы	102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в соусе	290**	100	12,05	19,8	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	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
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 апельсинов	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	46,24	100,77	931	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			56,03	67,20	100,48	1900	10,20	1,09	125,41	11,98	418,57	312,7	563,69	15,29	
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 молоч. пшенная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
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:			19,48	23,32	85,33	733	0,08	0,31	2,35	0,73	201,28	66,89	207,11	2,62	
обед															
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	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	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	18,60	18,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			31,60	39,65	97,75	999	0,24	1,27	12,95	5,75	154,29	105,74	301,58	6,70	
полдник															
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	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:			7,40	2,40	67,40	310	0,08	0,19	16,63	0,35	69,86	22,93	116,74	3,10	
всего			58,48	65,37	250,48	2042	0,40	1,77	31,93	6,83	425,42	195,56	625,43	12,43	
Девятый день (среда)															
завтрак															
Яйцо вареное		40-1 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. рисовая с маслом	302*	250	20,4	14,3	24,58	310	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
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	

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:			31,84	21,15	71,04	599	0,17	0,15	2,28	0,79	246,31	236,32	282,99	4,96	
обед															
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	88**	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 рубленные 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 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	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			25,93	33,68	102,06	827,00	0,16	0,58	84,20	8,18	192,27	98,43	311,99	5,90	
полдник															
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
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:			4,12	8,20	61,83	335,00	0,02	0,08	13,58	0,04	37,18	17,65	61,24	0,93	
всего			61,89	63,03	221,13	1781,00	0,35	0,81	100,06	9,01	475,76	352,00	652,19	11,79	
Десятый день (четверг)															
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 вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
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:			21,94	18,55	72,21	609	0,16	0,29	1,63	0,69	235,26	246,67	242,84	5,74	
обед															
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Суп картофельный рыбный	97**	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	294**	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 Цитрус	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:			35,49	35,43	106,50	971	0,12	0,52	41,32	7,82	170,52	259,88	605,23	11,66	
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	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
итого:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89	
всего			62,55	62,76	228,91	1896	0,33	1,01	122,95	9,43	450,65	520,61	907,96	12,73	

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														
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
Макароны 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 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	29,02	96,13	780	0,08	0,32	2,22	1,19	199,59	76,16	182,86	3,02
обед														
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
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	103**	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	18,4	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:			28,68	33,87	103,57	939	0,34	1,33	13,23	4,62	91,56	122,31	332,24	7,33
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
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:			4,42	11,34	49,80	356	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05
всего			59,78	74,21	249,50	2075	0,43	1,72	16,23	5,81	365,17	219,26	586,68	12,40
Двенадцатый 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*	250	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
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 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	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			32,25	33,38	94,25	954	0,94	0,41	30,54	8,70	188,57	106,08	345,05	6,57
полдник														

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
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			61,67	63,62	60,35	2118	1,13	1,98	59,95	10,34	494,42	269,28	680,39	11,29

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

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

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.