

СОГЛАСОВАНО
 РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА
 ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ-ЧУВАШИИ
 ЛУГОВСКАЯ Н.Ф.



ПРЕЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «СПЕКТР»
 АСТАШЕНКОВА Р.М.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
 ОБСЛУЖИВАЕМЫХ ООО «СПЕКТР» ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 меню для группы учащихся 7-11 лет (осеннее – зимний период)**

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

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
 ЗАВТРАК**

СЫР ПОРЦИЯМИ		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	0,22
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	311/1	160/10	4,65	11,01	23,93	214,00	0,12	0,20	1,03	103,71	0,33
КАКАО С МОЛОКОМ	693/1	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,19	1,30	120,64	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			14,57	20,44	66,42	506,00	0,24	0,50	2,87	430,35	1,12

ОБЕД

АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,07	60,00	34,00	0,30
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗД. С ГОВЯД.	147/1	250/5	6,60	4,96	20,84	150,00	0,93	0,22	16,50	25,26	1,04
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	413/1	80	8,85	19,11	1,28	212,26	0,00	0,00	0,00	28,00	1,44
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,12	0,00	10,30	1,44
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			23,75	29,61	81,15	761,26	1,03	0,42	76,60	110,01	5,59

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738/1	100	5,11	4,94	45,31	146,00	0,02	0,15	6,16	20,70	1,60
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	0,60
ИТОГО			6,51	5,14	71,71	366,00	0,02	0,27	86,16	56,70	2,20

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

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)
ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/50	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,15	0,00	12,79	0,72
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛ.	311/1	200/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ИТОГО			1131	18,01	57,18	445,00	0,12	0,43	3,88	115,61	3,05

ОБЕД

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИИ		60	1,00	2,42	8,31	60,06	0,01	0,10	9,54	7,78	0,47
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАН.	157/1	255	6,68	12,57	7,31	182,00	0,13	0,15	5,81	31,86	1,12
БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУССКИ С МАСЛ.	467/1	100/5	19,26	23,62	2,06	296,25	0,09	0,30	1,53	44,01	0,48
РИС ОТВАРНОЙ	511/1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			36,59	49,33	103,37	1160,25	0,34	0,71	29,84	116,96	6,30

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741/1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,06	0,05	15,11	0,92
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ИТОГО			4,82	2,43	64,46	292,00	0,09	0,07	0,15	20,36	1,79

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	К кал	А	В С	Са	Fe

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)
ЗАВТРАК

ЯИЦО ВАРЕНОЕ		40	3,28	7,80	0,00	84,00	0,00	0,08	0,00	5,60	0,44
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	3,89	11,01	24,78	214,00	0,12	0,19	1,03	100,94	0,33
ЧАЙ С САХАРОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			9,79	19,07	63,89	464,00	0,12	0,31	2,07	118,67	1,68

ОБЕД

МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ		100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,09	38,00	35,00	0,10
БОРЩ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С ГОВЯД.	110/1	250/5	5,24	4,46	9,00	110,00	0,83	0,13	10,97	42,96	1,15
РЫБА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	369/1	100/5	26,36	13,35	0,64	221,25	0,35	0,21	0,60	43,00	0,96
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	520/1	200	4,29	7,55	29,33	206,66	0,12	0,39	34,59	53,93	1,56
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638/1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			41,85	36,23	74,66	942,91	2,55	0,93	69,56	225,02	6,29

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741/1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	0,80
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638/1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ИТОГО			9,03	7,34	6631	365,00	0,06	0,18	0,88	73,58	1,61

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	К к ал	А	В	С	Ca Fe

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	60,40	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,80	4,90	37,20	208,00	1,26	0,08	0,00	14,50	1,06
ИТОГО			14,70	19,20	102,96	634,00	1,40	0,42	1,63	183,77	2,39

ОБЕД

САЛАТ С СОЛЕН.ОГУРЦ.РЕПЧ.ЛУКОМ	30/1	100	1,47	15,05	19,83	21,90	0,02	0,06	7,34	40,98	1,55
СУП КАРТОФ.С МЯСН.ФРИКАДЕЛЬК.	137/1	250/10	6,41	5,43	18,39	151,00	0,98	0,29	22,19	33,68	1,40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	451/1	100	15,64	13,68	15,52	248,00	0,00	0,20	0,07	28,08	1,44
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638/1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			35,03	27,78	134,86	998,23	1,06	0,84	29,60	147,27	8,38

ПОЛДНИК

ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,05	16,50	16,00	2,20
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738/1	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,16	14,20	25,43	0,72
ЧАИ С САХАРОМ	685/1	200 '	0,20	- 0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ИТОГО			7,54	6,29	48,45	278,00	0,05	0,22	30,80	46,68	3,79

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	К кал	А	В	С	Са	Fe

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)
ЗАВТРАК**

СЫР ПОРЦИЯМИ		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	0,22
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4,65	11,01	23,93	214,00	0,12	0,20	1,03	103,71	0,33
КАКАО С МОЛОКОМ	693/1	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,19	1,30	120,64	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			14,57	20,44	66,42	506,00	0,24	0,50	2,87	430,35	1,12

ОБЕД

ГРУШИ СВЕЖИЕ ПОРЦИИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,07	60,00	34,00	0,30
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	135/1	250/5	2,05	5,87	11,43	107,00	1,00	0,14	21,34	36,61	0,86
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	20,70	19,50	17,04	264,00	0,01	2,28	0,35	73,25	1,80
РИС ОТВАРНОЙ	508/1	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,07	0,00	5,13	0,55
ЧАИ С СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			39,40	28,22	11934	1035,33	1,12	2,74	82,73	183,71	11,98

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741/1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,06	0,05	15,11	0,92
ЧАИ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ИТОГО			4,88	2,44	64,67	294,00	0,09	0,07	2,95	23,16	1,83

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

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СУББОТА)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧ. ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	302/1	200/10	6,79	11,79	31,24	260,00	0,12	0,21	0,94	97,95	2,60
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,20	0,20	4,90	44,00	0,01	0,02	8,25	8,00	1,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			9,47	12,28	65,73	432,00	0,13	0,28	9,51	117,20	4,90

ОБЕД

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ		100	0,80	6,07	4,52	76,20	0,54	0,05	7,77	16,83	0,46
СУП КАРТОФ. С РЫБОЙ	147/1	250/5	6,60	4,96	20,84	150,00	0,93	0,22	16,50	25,26	1,04
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	437/1	100	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	511/1	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,13	0,00	14,49	4,65
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			31,72	3731	111,83	1056,00	2,00	0,58	36,78	99,29	6,04

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

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
ЗАВТРАК**

МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,09	38,00	35,00	0,10
КАША МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛ.	311/1	200/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С САХАРОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			8,90	12,25	65,76	408,00	0,13	0,43	39,30	149,12	2,21

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	45/1	100	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
РАССОЛЬНИК ДОМАШ. СО СМЕТАН.	131/1	250/5	5,27	5,97	7,75	111,00	0,83	0,13	18,29	49,15	0,82
БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУССКИ С МАСЛОМ	467/1	100/5	19,26	28,62	2,06	296,25	0,09	0,30	1,53	44,01	0,48
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	520/1	200 ,	4,29	7,55	29,33	206,66	0,12	0,39	34,59	53,93	1,56
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638/1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			36,31	43,05	77,23	984,91	1,29	1,00	95,03	249,38	6,62

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738/1	100	5,11	4,94	45,31	146,00	0,02	0,15	6,16	20,70	1,60
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638/1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ИТОГО			5,68	4,94	79,72	382,00	0,03	0,17	6,91	41,10	2,41

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

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	3,28	7,80	0,00	84,00	0,00	0,08	0,00	5,60	0,44
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛ.	311/1	200/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	692/1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	60,40	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			14,18	21,50	64,74	501,00	0,13	0,48	1,85	166,77	2,28

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ И ПОМИД.	15/1	100	2,37	5,И	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГР. ГОВЯД.СМЕТ.	132/1	250/5	6,08	6,41	17,37	154,00	0,95	0,20	16,79	29,91	0,99
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	437/1	100/100	14,75	13,14	3,30	191,0	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
РИС ОТВАРНОЙ	511/1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			30,99	38,72	105,39	1040,00	1,67	0,54	46,72	114,22	5,86

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769/1	100	3,44	13,16	60,90	392,00	0,00	0,16	0,00	17,74	0,10
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638/1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ИТОГО			4,48	13,16	91,86	515,00	0,70	0,22	0,80	50,14	0,80

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	К к ал	А	В	С	Са	Fe

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК

БАНАНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,07	60,00	34,00	0,30
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10
ЧАИ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ВАФЛИ		50	3,80	4,90	37,20	208,00	1,26	0,08	0,00	14,50	1,06
ИТОГО			21,68	26,87	7731	654,00	0,35	0,64	60,49	198,43	4,10

ОБЕД

СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ ПОРЦИЯМИ		100	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВ. ТУШЕНКОЙ	142/1	250/5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,94	0,26	24,10	29,66	11,31
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	436/1	50/300	19,84	18,84	36,78	402,00	0,38	0,58	47,40	44,52	2,38
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638/1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			31,70	28,14	96,19	915,00	1,58	0,99	112,87	180,47	7,60

ПОЛДНИК

СОСИСКА В ТЕСТЕ	747/1	30/30	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,15	0,00	12,79	0,72
ЧАИ С СОКОМ	79/2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ИТОГО			5,77	- 6,91	39,44	250,00	0,00	0,15	1,04	18,92	1,30

Наименование блюда	номер по СР	выход (ПЬ)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	К к ал	А	В	С	Са	Fe

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)
ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	366/1	200/10	16,83	21,53	16,98	339,00	0,30	0,50	0,39	144,68	1,88
КИСЕЛЬ	648/1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,80	4,90	37,20	208,00	1,26	0,08	0,00	14,50	1,06
ИТОГО			20,58	26,62	90,81	686,00	0,30	0,56	0,39	159,86	3,03

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71/1	100	1,37	10,41	7,54	127,00	0,90	0,08	12,95	28,05	0,77
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С ГОВЯД.	110/1	250/5	5,24	4,46	9,00	110,00	0,83	0,13	10,97	42,96	1,15
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	498/1	100	20,70	12,50	17,04	264,00	0,01	2,28	0,35	73,25	1,80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	638/1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			39,03	34,37	116,15	1086,33	1,81	2,75	25,02	192,79	7,86

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С КАРТОФ. С РЕП.ЛУКОМ	738/1	60	3,19	9,33	21,00	184,00	0,00	0,12	5,18	13,61	0,63
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	• 1,40	- 0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	0,60
ИТОГО			4,59	9,53	47,40	304,00	0,00	0,24	85,18	49,61	1,23

Наименование блюда 1 номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	Б	С	Са	Fe

**ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧ. ПЯТЬ ЗЛАКОВ С МАСЛ.	311/1	200/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10
КАКАО С МОЛОКОМ	685/1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,20	0,20	4,90	44,00	0,01	0,02	8,25	8,00	1,10
ИТОГО			7,40	12,01	57,61	384,00	0,13	0,34	938	11834	2,40

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	43/1	100	0,69	6,04	2,74	68,40	0,33	0,03	13,56	23,00	0,38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	142/1	250/10	5,16	3,39	20,07	134,00	0,94	0,26	24,10	29,66	1,31
БИФШТЕКС	417/1	100	17,34	11,65	37,22	239,60	1,47	0,29	4,45	33,21	1,12
РИС ОТВАРНОЙ	508/1	200	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,07	0,00	5,13	0,55
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638/1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			30,79	27,59	10734	877,00	336	0,66	69,97	173,96	5,11

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741/1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	0,80
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	686/1	200 •	0,26	и 0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ГРУШИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		100	0,75	0,05	10,50	48,00	0,00	0,05	10,00	4,00	0,30
ИТОГО			9,47	7,45	57,62	336,00	0,05	0,22	13,03	65,23	2,01

Наименование блюда	номер по СР	выход От.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК

КАША МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311/1	200/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С САХАРОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		15	0,40	3,85	8,25	69,00	0,50	0,01	0,00	5,50	0,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ИТОГО			8,56	15,81	66,12	439,00	0,63	0,35	4,10	122,42	2,45

ОБЕД

СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ	30/1	100	1,47	15,05	19,63	21,90	0,02	0,06	7,34	40,98	1,55
СУП КАРТОФ.С МАКАР.ИЗД.С КУРИЦ.	138/1	250/5	5,91	4,90	17,44	139,00	0,93	0,20	16,50	23,76	0,93
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437/1	100/100	14,75	13,14	3,30	191,0	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508/1	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,06	0,17	0,00	6,88	0,95
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
ИТОГО			37,73	42,88	126,48	990,23	1,08	0,70	31,17	123,20	12,18

ДИРЕКТОР ООО «СПЕКТР»

/

Р. М. АСТАШЕНКОВА



При составлении меню использовались:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год.