

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



УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «СПЕКТР»
 АСТАШЕНКОВА Р.М.

№04/20066 от 21.09.2017г.

**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	Са	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	Углевод ы	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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	160/10	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			11,31	18,01	57,18	445,00	0,12	0,43	3,88	115,61	3,05

ОБЕД

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		60	1,00	2,42	8,31	60,06	0,01	0,10	9,54	7,78	0,47
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	157/1	255	6,68	12,57	7,31	182,00	0,13	0,15	5,81	31,86	1,12
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	467/1	80/5	15,41	18,90	1,65	237,00	0,07	0,24	1,23	35,21	0,38
РИС ОТВАРНОЙ	511/1	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,07	0,00	5,13	0,55
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		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			28,94	40,56	84,15	900,06	0,29	0,58	23,18	94,06	4,59

ПОЛДНИК

СОСИСКА В ТЕСТЕ	741/1	25/75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,06	0,05	15,11	0,92
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)
ЗАВТРАК**

ЯЙЦО 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	160/10	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

БАНАНЫ СВЕЖИЕ		60	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,09	38,00	35,00	0,10
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	110/1	250/5	5,24	4,46	9,00	110,00	0,83	0,13	10,97	42,96	1,15
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	369/1	80/5	19,77	10,68	0,40	177,00	0,28	0,17	0,33	29,48	0,71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	520/1	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,29	25,94	40,45	1,17
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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			31,15	27,14	65,50	617,40	2,23	0,68	51,60	175,49	5,23

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 СВЕЖИХ ЯГОД	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	66,31	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	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311/1	160/10	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30/1	60	0,88	9,03	11,78	13,14	0,01	0,04	4,40	24,60	0,93
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	137/1	250/5	6,41	5,43	18,39	151,00	0,98	0,29	22,19	33,68	1,40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	451/1	80	10,11	9,18	7,70	154,60	0,00	0,11	0,07	7,00	0,27
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,12	0,00	10,30	1,44
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		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			24,96	28,93	106,95	741,74	1,04	0,55	26,66	99,18	5,20

ПОЛДНИК

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ПОРЦИЯМИ		60	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,05	16,50	16,00	2,20
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738/1	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,16	14,20	25,43	0,72
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			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	Углевод ы	Ккал	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	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

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ПОРЦИЯМИ		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	80	16,55	10,00	13,63	211,20	0,01	0,17	0,27	58,60	1,38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508/1	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,07	0,00	5,13	0,55
ЧАЙ 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		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			30,45	23,11	101,17	808,20	1,11	0,51	82,65	142,54	8,89

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
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СУББОТА)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	302/1	160/10	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
БАНАНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		60	0,20	0,20	4,90	22,00	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	410,00	0,13	0,28	9,51	117,20	4,90

ОБЕД

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ		60	0,80	6,07	4,52	76,20	0,54	0,05	7,77	16,83	0,46
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	147/1	250/5	6,60	4,96	20,84	150,00	0,93	0,22	16,50	25,26	1,04
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437/1	80	14,75	13,14	3,30	191,0	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	511/1	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,13	0,00	14,49	4,65
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			28,00	30,84	95,54	845,20	1,07	0,53	31,60	79,16	4,43

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

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
ЗАВТРАК**

МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		60	0,80	0,30	8,10	40,00	0,00	0,09	38,00	35,00	0,10
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311/1	160/10	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45/1	60	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	131/1	250/5	5,27	5,97	7,75	111,00	0,83	0,13	18,29	49,15	0,82
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ РУБЛЕННЫЕ	467/1	80/5	15,41	18,90	1,65	237,00	0,07	0,24	1,23	35,21	0,38
РИС ОТВАРНОЙ	520/1	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,29	25,94	40,45	1,17
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		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			28,51	36,94	69,09	790,00	1,24	0,76	86,08	219,90	5,01

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	738/1	100	5,11	4,94	45,31	146,00	0,02	0,15	6,16	20,70	1,60
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	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	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311/1	160/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	15/1	60	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	131/1	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	80/80	14,75	13,14	3,30	191,0	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	511/1	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,07	0,00	5,13	0,55
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		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			28,68	32,26	90,29	834,40	1,42	0,49	37,68	89,98	4,30

ПОЛДНИК

СОСИСКА В ТЕСТЕ	769/1	25/75	3,44	13,16	60,90	392,00	0,00	0,16	0,00	17,74	0,10
ЧАЙ С СОКОМ	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	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (СРЕДА)
ЗАВТРАК**

БАНАНЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		60	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	160/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686/1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ВАФЛИ		25	3,80	4,90	37,20	208,00	1,26	0,08	0,00	14,50	1,06
ИТОГО			21,68	26,87	77,31	654,00	0,35	0,64	60,49	198,43	4,10

ОБЕД

СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ ПОРЦИЯМИ		60	2,37	5,11	4,13	75,00	0,25	0,05	40,62	71,49	0,86
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139/1	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	50/250	19,84	18,84	36,78	402,00	0,38	0,58	47,40	44,52	2,38
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	638/1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			29,82	27,74	95,79	831,00	1,58	0,91	112,87	173,27	6,48

ПОЛДНИК

ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ ЯЙЦОМ	747/1	100	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,15	0,00	12,79	0,72
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)
ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	366/1	150/10	16,83	21,53	16,98	339,00	0,30	0,50	0,39	144,68	1,88
ЧАЙ С САХАРОМ	648/1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
ПЕЧЕНЬЕ		20	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	60	0,80	6,07	4,52	76,20	0,54	0,05	7,77	16,83	0,46
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	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	80	16,55	10,00	13,63	211,20	0,01	0,17	0,27	58,60	1,38
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516/1	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,12	0,00	10,30	1,44
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		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			30,36	25,82	97,48	828,40	0,90	0,49	19,76	156,29	5,74

ПОЛДНИК

СОСИСКА В ТЕСТЕ	738/1	25/75	3,19	9,33	21,00	184,00	0,00	0,12	5,18	13,61	0,63
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		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	номер по СР	выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ПЯТЬ ЗЛАКОВ С МАСЛОМ	311/1	160/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10
ЧАЙ 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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ПОРЦИЯМИ		50	0,20	0,20	4,90	22,00	0,01	0,02	8,25	8,00	1,10
ИТОГО			7,40	12,01	57,61	362,00	0,13	0,34	9,38	118,34	2,40

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	43/1	60	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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	417/1	80	17,34	11,65	37,22	239,60	1,47	0,29	4,45	33,21	1,12
РИС ОТВАРНОЙ	508/1	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,07	0,00	5,13	0,55
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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	107,34	877,00	3,36	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	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ПОРЦИЯМИ		50	0,75	0,05	10,50	24,00	0,00	0,05	10,00	4,00	0,30
ИТОГО			9,47	7,45	57,62	312,00	0,05	0,22	13,03	65,23	2,01

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

**ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (СУББОТА)
ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311/1	160/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С СОКОМ	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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30/1	60	0,88	9,03	11,78	13,14	0,01	0,04	4,40	24,60	0,93
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	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	60/60	14,75	13,14	3,30	191,0	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508/1	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,13	0,00	14,49	4,65
ЧАЙ С САХАРОМ	631/1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,88	0,40	0,40	84,00	0,00	0,04	0,00	7,20	1,12
ИТОГО			32,34	34,25	103,87	807,14	1,06	0,56	28,23	80,30	8,89

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 64



Н.И. ЗОТОВА

При составлении меню использовались:

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