

БОУ «Чебоксарская начальная общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №3» Минобразования Чувашии

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
с 7 до 11 лет**

Чебоксары, 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор БОУ «Чебоксарская НОШ для обучающихся
 с ОВЗ МЭ» Минобразования Чувашии
 Е.Ю.Осипова

«31 августа 2022»

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Каша гречневая со сгущенкой	1/13**	200/38	3,49	5,21	12,5	110,85	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Чай сладкий	1/14**	200	0	0,53	6,5	30,77	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/10	8,3	85,17	54,1	1016,13	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Конфеты шоколадные	127**	20	3	11	77	396	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Итого		470/48	14,79	101,91	150,1	1553,75	0,05	0,13	1,04	1,25	29,68	22,14	86,73	2,71
Второй завтрак														
Фрукты	161**	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Сок фруктовый	1/8а**	150	0,50	0,00	21,00	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		250	0,91	0,00	42,00	93,00	0,03	0,15	96,50	0,50	52,00	31,00	37,00	2,60
Обед														
Салат овощной свекольный с изюмом	1,66**	60	1,66	7,09	8,5	104,45	0,00	0,02	9,50	0,00	35,10	20,90	40,90	1,33
Суп крестьянский со сметаной	11/96**	200/8	1,21	0,81	6,6	38,53	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Фрикадельки мясные	1/6**	80 /10	11,44	12,42	8,11	189,98	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Пюре картофельное	1/7**	200	2,17	3,12	7,78	67,88	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из сухофруктов	4/44**	200	0,52	0	13,48	56	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		80	2,3	0,4	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		820/18	19,3	23,84	87,77	831,86	0,17	0,53	55,40	5,50	151,58	110,20	316,98	8,10
Полдник														
Ватрушка с повидлом	11/99**	70	6,83	9,9	29,48	234,54	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
Молоко кипяченое	2/19*	200	2,8	3,2	4,7	58,8	30,00	0,04	1,20	0,00	242,00	28,00	182,00	0,20

Итого		270	9,63	13,10	34,18	293,34	30,02	0,13	7,36	1,24	262,70	39,93	240,68	1,80
<i>Всего</i>		1810/66	44,63	138,85	314,05	2771,95	30,27	0,94	161,24	8,49	495,96	203,27	681,39	15,21

<i>Наименование блюда</i>	<i>Номер по СР</i>	<i>Выход, (гр.)</i>	<i>Пищевая ценность</i>				<i>Витамины и минеральные вещества</i>							
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал</i>	<i>А</i>	<i>В</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
<i>Второй день (вторник)</i>														
<i>Завтрак</i>														
Запеканка из творога со сладким подливой	8.69*	180/30	14,16	8,19	9,88	169,87	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Кофейный напиток с молоком	2/18*	200	2,29	2,62	10,98	75,76	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	7,7	2,67	53,2	267,63	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<i>Итого</i>		430/30	24,15	13,48	74,06	513,26	0,07	0,22	0,88	0,59	127,02	30,93	184,98	2,14
<i>Второй завтрак</i>														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
Молоко	2/19*	200	2,80	3,20	4,70	58,80	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
<i>Итого</i>		300	3,21	3,20	25,70	104,80	0,00	0,16	90,00	0,80	44,00	64,00	54,00	1,20
<i>Обед</i>														
Салат из капусты с морковью	20/156*	60	1,65	7,09	4,95	90,05	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп овощной на курином бульоне	12/103*	200	2,55	0,86	8,45	51,74	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Суфле из отварной курицы с соусом сметанным	12/104*	90/20	20,9	17,9	4,4	262,3	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	3,35*	150	2,69	3,09	28,5	152,97	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих фруктов	1/9*	200	1,79	0,88	8,93	50,8	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<i>Итого</i>		780	31,88	30,22	98,53	829,00	0,11	0,24	27,58	5,76	188,68	206,88	464,86	10,79
<i>Полдник</i>														
Кисель плодово-ягодный	3/34*	200	0,00	0,00	8,85	35,40	0,00	0,02	3,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,16
Печенье	128*	30	7,5	11,80	74,40	34	0,00	0,02	0,00	0,70	5,80	4,00	18,00	0,42
<i>Итого</i>		230	7,50	11,80	83,25	69,40	0,00	0,02	3,00	0,85	16,30	10,00	28,50	2,58
<i>Всего</i>		1740	66,74	58,70	281,54	1516,46	0,18	0,62	118,46	7,15	359,70	301,81	703,84	14,13

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	13/108*	180	3,33	5,50	11,32	108,10	0,08	0,07	0,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Какао напиток на молоке	1/2*	200	3,1	3,2	11,18	85,92	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/10	8,30	85,17	53,80	1016,13	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		430/10	14,73	93,87	76,30	1210,15	0,20	0,13	0,93	1,61	190,51	49,96	224,39	1,87
Второй завтрак														
Фрукты	16*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Сок фруктовый	1/8а*	180	0,50	0,00	0,50	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		280	0,91	0,00	21,50	93,00	0,05	0,30	142,00	1,15	80,48	42,25	87,78	1,26
Обед														
Салат из соленых огурцов с луком	13/109*	60	1,66	7,09	8,50	104,45	0,00	0,02	5,70	0,02	13,11	7,98	24,01	0,34
Рыбный суп пюре	13/110*	200	6,37	0,30	4,61	46,62	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки мясные	50*	80	14,80	11,57	5,04	183,53	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Рагу овощное	3/33*	170	2,20	3,39	13,36	92,75	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Лимонный напиток	4/45*	180	0,11	1,03	6,65	36,31	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		770	27,44	23,78	81,46	649,66	0,16	0,30	57,52	2,54	159,04	98,69	385,12	5,52
Полдник														
Молоко	2/19*	200	2,80	3,20	4,70	58,80	32,00	0,05	1,12	0,00	192,00	22,40	152,00	0,16
Хлеб пшеничный	133*	50	7,70	2,67	53,20	267,63	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
		250	10,50	5,87	57,90	326,43	32,00	0,09	1,12	0,44	200,00	28,00	178,00	0,60
Всего		1730/10	53,58	123,52	237,16	2279,24	0,41	0,73	200,45	5,30	430,03	190,90	697,29	8,65

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг) Завтрак														
Каша из пшена и риса	17/135*	200	3,16	5,05	13,17	110,77	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Какао напиток на молоке	1/2*	200	3,10	3,20	11,18	85,92	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный с маслом		50/10	8,30	85,17	53,10	1016,13	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		450/10	14,56	93,42	77,45	1212,82	0,17	0,30	2,17	0,66	368,26	74,77	328,34	2,82
Второй завтрак														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Молоко	2/19*	180	2,80	3,20	4,70	58,80	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		280	3,21	3,20	25,70	104,80	0,05	0,16	142,00	0,60	70,00	35,00	49,00	0,70
Обед														
Салат из моркови и яблок	19/149*	70	0,95	7,17	10,40	109,93	0,00	0,02	9,50	0,00	35,10	20,90	40,90	1,33
Суп картофельный с макаронными изделиями	14/18*	200	1,74	0,27	7,26	38,43	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Котлеты мясные рубленые в молочном соусе	19/151*	80	15,04	11,24	6,12	185,80	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофельное пюре	1/7*	150	2,12	4,48	4,65	67,40	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из сухофруктов	4/44*	200	0,52	0,00	13,48	56,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		780	22,67	23,56	85,21	643,56	0,12	0,22	32,87	1,43	115,58	65,80	200,05	5,70
Полдник														
Булочка сдобная	34*	100	9,00	8,60	57,77	342,30	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Кисель плодово-ягодный	3/34*	200	0,00	0,00	48,50	35,40	30,00	0,04	1,20	0,00	242,00	28,00	182,00	0,20
Итого		300	9,00	8,60	106,27	414,94	30,05	0,20	1,33	0,15	295,18	41,93	287,74	1,00
Всего		1810/10	49,44	128,78	294,63	1573,34	0,43	0,84	202,98	2,82	594,29	208,24	673,02	10,39

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с бананом	15/123*	200/40	3,20	3,42	21,85	130,98	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Кофейный напиток на молоке	2/18*	200	2,29	2,62	10,98	75,76	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	10/188	50/10/20	34,30	111,97	54,10	1361,43	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		450/10/20	39,79	118,01	204,94	1568,17	0,26	0,33	2,17	1,11	406,11	89,66	302,44	3,38
Второй завтрак														
Фрукты		150	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Сок фруктовый		180	0,50	0,00	21,00	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		330	0,91	0,00	42,00	93,00	0,05	0,30	142,00	1,15	80,48	42,25	87,78	1,26
Обед														
Салат из капусты с яблоками	13/113*	60	1,92	7,95	7,63	109,75	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп рыбный	201*	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,04	0,15	24,01	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Жаркое по-домашнему	6/59*	180	5,31	5,43	27,50	180,11	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих фруктов	1/9*	180	1,79	0,88	8,93	50,80	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		700	21,89	17,95	92,72	782,39	0,14	0,44	65,88	2,98	127,76	113,58	290,94	5,88
Полдник														
Молоко	2/19*	180	2,80	3,20	4,70	58,80	0,00	0,02	3,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,16
Вафли		30	11,00	14,00	48,50	364,00	2,00	0,02	0,00	0,70	5,80	4,00	18,00	0,42
Итого		210	13,80	17,20	53,20	198,40	2,00	0,04	3,00	0,85	16,30	10,00	28,50	2,58
Всего		1690/10/20	76,39	153,16	392,86	1636,73	0,45	1,07	210,05	5,24	614,35	245,49	681,16	10,52

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (понедельник)														
Завтрак														
Масло сливочное с сыром порциями	10/88*	10/15	26,60	109,30	0,90	1090,70	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша пшеничная со сгущенкой	94*	200/35	3,02	3,94	12,77	98,72	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Какао напиток на сгущенном молоке	1/2*	180/35	3,10	3,20	11,18	85,92	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	7,70	2,67	53,20	267,63	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		440/85	40,42	119,11	78,05	1542,97	0,25	0,08	0,10	0,55	22,14	143,10	219,55	5,56
Второй завтрак														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Сок фруктовый	1/8a*	180	0,50	0,00	21,00	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		280	0,91	0,00	42,00	93,00	0,05	0,16	142,00	0,60	70,00	35,00	49,00	0,70
Обед														
Салат из моркови с изюмом	165*	60	0,66	7,08	4,53	84,48	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи со сметаной	1/5*	200/8	0,84	0,67	3,69	24,15	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Тефтели из говядины	13/111*	80	15,60	13,50	6,10	208,30	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Вермишель с маслом	2/24*	150	3,90	4,10	20,84	135,86	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Капуста тушеная	112*	100	1,61	3,56	7,85	69,92	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Компот из свежих фруктов	11/9*	200	1,79	0,88	8,93	50,80	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		870/8	26,70	30,19	95,24	759,51	0,12	0,35	62,83	9,63	171,98	106,29	360,13	7,19
Полдник														
Молоко	2/19*	200	2,80	3,20	4,70	58,80	30,64	0,04	1,20	0,00	242,00	28,00	182,00	0,20
Вафли		30	11,00	14,00	48,50	364,00	0,00	0,02	0,00	0,34	4,70	2,60	16,80	0,24
Итого		230	13,80	17,20	53,20	422,80	30,64	0,06	1,20	0,34	246,70	30,60	198,80	0,44
Всего		1820/93	81,83	166,50	268,49	2818,28	0,42	0,59	204,93	10,78	264,12	284,39	628,68	13,45

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (вторник)														
Завтрак														
Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	18/141*	180/30	12,76	7,89	11,82	130,98	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Кофейный напиток на молоке	2/18*	200	2,29	2,51	10,98	775,76	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Яйцо	3/37*	1	13,00	12,00	1,00	164,00	0,30	11,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с маслом		50/10	8,30	85,17	54,10	1016,13	0,10	0,04	0,00	0,44	9,20	5,64	27,90	0,46
Итого		431/40	36,35	107,57	77,90	2086,87	0,17	0,22	0,88	0,59	127,63	30,97	186,88	2,16
Второй завтрак														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Молоко	2/19*	180	2,80	3,20	4,70	58,80	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		280	3,21	3,20	25,70	104,80	0,05	0,16	142,00	0,60	70,00	35,00	49,00	0,70
Обед														
Салат из отварного картофеля с луком и солеными огурцами	169*	60	1,65	7,09	8,80	100,45	0,00	0,02	9,50	0,00	35,10	20,90	40,90	1,33
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	178*	200/8	1,87	0,85	5,09	35,49	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Капуста тушеная с отварным мясом	5/52*	180	7,32	7,35	6,80	122,63	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,31	1,12
Компот из свежих фруктов	1/9*	200	1,79	0,88	8,93	50,80	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		720/8	14,93	16,57	72,92	495,37	0,61	0,28	35,18	6,75	177,04	91,96	316,60	7,46
Полдник														
Хлеб пшеничный		50	7,70	2,67	53,20	267,63	0,09	0,61	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,90
Кисель	3/34*	180	0,00	0,00	48,50	35,40	32,00	0,05	1,12	0,00	192,00	22,40	152,00	0,16
Итого		230	7,70	2,67	101,70	404,73	32,09	0,66	1,17	0,15	207,11	32,44	201,14	1,06
Всего		1661/48	62,19	130,01	278,22	3091,77	1,13	12,08	178,06	7,94	374,67	157,93	552,48	10,32

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (среда)														
Завтрак														
Каша манная	103*	180	3,02	3,94	12,77	98,72	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Яйцо отварное	3/37*	1	13,00	12,00	1,00	164,00	0,30	11,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао на молоке	1/2*	200	3,10	3,20	11,18	85,92	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный с маслом		50/10	8,30	85,17	54,10	1016,13	0,10	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		431/10	27,42	104,31	79,05	1364,77	0,56	11,59	2,22	0,95	397,27	45,22	229,36	2,02
Второй завтрак														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Сок фруктовый	1/8а*	150	0,50	0,00	21,00	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		250	0,91	0,00	42,00	93,00	0,05	0,30	142,00	1,15	80,48	42,25	87,78	1,26
Обед														
Салат из отварной свеклы с курагой	164*	60	1,97	7,09	11,80	118,89	0,00	0,02	5,70	0,02	13,11	7,98	24,01	0,34
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	5/51*	200/8	1,69	0,95	6,12	39,78	0,04	0,15	24,01	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты рыбные паровые	8/76*	80/20	25,23	0,59	6,47	132,11	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Пюре картофельное	117*	140	2,17	3,12	7,78	67,88	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих фруктов	1/9*	180	1,79	0,88	8,93	50,80	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		80	2,30	0,4	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		740/28	35,15	13,03	84,40	595,46	0,18	0,43	62,95	1,65	138,02	96,43	316,46	6,14
Полдник														
Молоко	2/19*	180	2,80	3,20	4,70	58,80	30,04	0,04	1,20	0,00	242,00	28,00	182,00	0,20
Конфеты шоколадные	127**	30	3,00	11,00	77,00	396,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	7,70	2,67	53,20	267,63	2,00	0,02	0,00	0,70	5,80	4,00	18,00	0,42
Итого		260	13,50	16,87	151,77	722,43	32,04	0,06	1,20	0,70	247,80	32,00	200,00	0,62
Всего		1681/38	76,98	134,21	357,22	2775,66	32,83	12,38	207,94	4,45	863,57	215,90	833,60	10,04

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,60	82,50	0,90	748,50	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша пшеничная	9/78*	200	3,38	5,21	13,50	114,41	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Кофейный напиток на молоке	2/18*	180	2,29	2,52	10,98	75,76	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	7,70	2,67	53,20	267,63	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		440	13,97	92,90	78,58	1206,30	0,21	0,29	1,93	0,58	218,26	67,31	249,24	2,68
Второй завтрак														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Сок фруктовый		180	0,50	0,00	21,00	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		280	0,91	0,00	42,00	93,00	0,05	0,16	142,00	0,60	70,00	35,00	49,00	0,70
Обед														
Салат моркови с яблоками	19/149*	70	0,95	7,17	10,40	109,93	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп с клецками на курином бульоне	7/64*	200	2,55	0,86	8,45	51,74	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	45*	180/40	8,00	8,00	11,00	148,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Компот из сухофруктов	4/44*	180	0,52	0,00	13,40	56,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		710/40	14,32	16,43	86,55	551,67	0,12	0,20	32,27	8,45	145,78	71,24	222,51	5,61
Полдник														
Хлеб пшеничный		50	7,70	2,67	53,20	267,63	0,09	0,61	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,90
Молоко	2/19*	180	2,80	3,20	4,70	58,80	32,00	0,01	1,12	0,00	192,00	22,40	152,00	0,16
Итого		230	10,50	5,87	57,90	326,43	32,09	0,62	1,17	0,15	207,11	32,44	201,14	1,06
Всего		1660/40	39,70	115,20	265,03	2177,40	32,47	1,27	177,37	9,78	641,15	205,99	721,89	10,05

Наименование блюда	Номер по СР	Выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день (пятница)														
Завтрак														
Масло сливочное с сыром порциями		10/15	26,60	109,30	0,90	1093,70	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша рисовая молочная	95*	200	3,02	3,94	12,77	98,72	0,08	0,17	1,18	0,77	68,08	12,92	150,04	2,09
Какао напиток на молоке	1/2*	200	3,10	3,20	11,18	85,92	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	7,70	2,67	53,20	267,63	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого		460/15	40,42	119,11	78,05	1545,97	0,16	0,23	2,17	1,29	291,33	37,42	310,28	3,59
Второй завтрак														
Фрукты	161*	100	0,41	0,00	21,00	46,00	0,05	0,04	62,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
Сок фруктовый	1/8а*	180	0,50	0,00	21,00	47,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,40
Итого		280	0,91	0,00	42,00	93,00	0,05	0,30	142,00	1,15	80,48	42,25	87,78	1,26
Обед														
Салат витаминный с растительным маслом	3/30*	60	1,14	7,15	7,86	100,35	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп рыбный с фрикадельками	16/30*	200	6,05	2,70	4,75	133,79	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Котлета мясная рубленая в томатном соусе	1/6*	80/20	11,44	12,42	8,11	189,98	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Картофельное пюре	1/7*	180	2,17	3,12	7,78	67,88	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих фруктов	1/9*	200	0,00	0,00	8,95	35,80	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		80	2,30	0,40	43,30	186,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого		800/20	23,10	25,79	80,75	713,80	0,17	0,36	59,31	4,46	176,46	93,24	300,33	6,50
Полдник														
Кисель	151*	200	0,06	0,00	16,64	66,93	30,00	0,04	1,20	0,00	242,00	28,00	182,00	0,16
Печенье	128*	30	7,50	11,80	74,40	34,00	0,00	0,02	0,00	0,70	5,80	4,00	18,00	0,42
Итого		230	7,56	11,80	91,04	100,93	30,00	0,06	1,20	0,70	247,80	32,00	200,00	0,58
Всего		1770/35	71,99	156,70	291,84	2453,70	30,38	0,95	204,68	7,60	796,07	204,91	898,39	11,93

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах

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