



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

Арсентьева И.В.

04 сентября 2024 г.

Двухнедельное меню для обучающихся в МЦК-ЧЭМК Минобразования Чувашии

- адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Ленина, д.9
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.И.Яковлева, д.17
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.И.Яковлева, д.20/1
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Мира, д.40
адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Тракторостроителей, д.99

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 15 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Первый день (понедельник)														
Завтрак:														
173	Каша вязкая рисовая молочная	250	10,28	13,44	46,20	406,80	62,28	0,24	1,09	1,80	291,84	2,41	300,98	72,50
14	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,40	0,26	131,44	80,00	0,00		0,20	4,80	0,04	6,00	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	100,60	20,00	0,04	1,30		158,67	0,13	90,00	14,00
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42	0,00	0,09	0,00	1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00
	Итого за завтрак		21,55	31,81	115,73	896,26	162,28	0,40	12,39	3,37	492,01	5,77	486,28	108,10
Обед:														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,22	7,87	39,90		0,05	4,37	2,49	21,19	1,06	44,50	24,00
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	6,10	15,60	120,15		0,07	1,14	0,40	41,40	0,66	164,25	18,90
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,80	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80
316	Овощи, припущенные	200	6,42	7,24	19,10	132,40	28,00	0,01	5,70	3,60	126,80	1,50	113,22	76,60
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	25,10	119,20		0,01	1,83	0,18	8,20	0,28	6,42	3,60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого		49,11	36,27	141,71	1006,84	145,80	0,36	15,87	8,46	290,09	9,35	642,99	176,80
	Итого за день		70,66	68,08	257,44	1903,10	308,08	0,76	28,26	11,83	782,10	15,12	1129,27	284,90

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Второй день (вторник)														
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	98	9,21	27,7	0,44	292,20	35,60	0,16		0,59	32,90	1,18	144,30	10,39
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	18,85	150,20		0,05	34,30	2,2	151,60	1,60	80,28	41,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	60,00			0,27		13,60	0,28	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,6
338	Бананы свежие	100	1,51	0,51	21,0	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	0,60	28,00	42,00
	Итого за завтрак		24,16	45,13	93,23	808,82	35,60	0,34	44,57	4,36	226,80	4,65	333,68	107,70
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05	3,37	17,21	0,83	31,80	17,62
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	13,10	118,08		0,06	12,36	2,88	86,30	1,41	65,50	25,00
284	Запеканка картофельная с мясом	280/10	33,28	36,30	39,60	325,00	38,60	0,50	9,56	1,05	90,38	7,66	546,80	70,13
345	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00	0,20	23,40	0,70	18,40	13,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		46,88	50,13	155,60	971,73	38,60	0,80	65,97	9,09	251,79	14,05	810,10	157,05
	Итого за день		71,04	95,26	248,83	1780,55	74,20	1,14	110,54	13,45	478,59	18,70	1143,78	264,75

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Третий день (среда)														
	Завтрак													
14	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	131,44	80,00			0,2	4,8	0,04	6,00	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,9	12,20	20,50	330,70	65,90	0,09	1,30	0,13	152,30	0,50	134,30	20,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	9,87	62,00			2,83		14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		16,46	16,07	73,84	639,12	91,90	0,18	4,20	1,35	275,20	1,95	267,00	38,80
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,09	1,81	64,65		0,03	4,70	2,74	22,30	0,48	39,59	13,30
99	Суп из овощей	300	2,73	5,99	11,00	90,03		0,09	12,75	2,91	51,90	0,99	59,40	24,90
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,8	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0,03		0,80	1,82	0,70	82,00	21,78
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	17,20	72,80		0,01	100,0 0		21,34	0,53	3,44	2,67
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	75,40	22,50
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	45,51		0,02	5,00	0,40	19,00	2,30	16,00	12,00
	Итого за обед		32,85	27,78	164,89	1003,33	6,88	0,41	127,15	10,66	198,16	9,27	517,21	142,63
	Итого за день		49,31	43,85	238,73	1642,45	98,78	0,59	131,35	12,01	473,36	11,22	784,21	181,43

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Четвертый день (четверг)														
	Завтрак													
222	Пудинг из творога (запеченный)	180/ 20	27,90	19,20	54,52	470,25	74,90	0,09	0,40	1,44	262,40	1,62	379,60	34,31
377	Чай с соком	150/ 50/15	0,13	0,02	15,2	62,00			2,83		14,23	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		35,14	20,12	113,19	742,67	74,90	0,18	3,23	2,61	297,30	2,97	462,30	49,31
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	6,47	60,40		0,02	17,10	2,31	43,00	0,40	28,32	15,1
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	19,8	173,31		0,27	6,99	0,74	51,20	2,19	165,33	42,70
261	Печень, тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	165,00	1725,0 0	0,19	12,70	1,00	30,00	5,00	239,00	17,00
309/20 2	Макароны отварные с маслом	200/ 10	6,80	10,50	38,00	269,20		0,08		2,60	16,00	1,05	49,56	10,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,01	132,80		0,02	0,73	0,20	32,48	0,70	46,00	17,46
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	10,00	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00
	Итого за обед		38,85	34,46	183,97	1192,30	1725,00	0,76	47,52	8,64	223,18	14,99	686,81	142,66
	Итого за день		73,99	54,58	297,16	1934,97	1799,90	0,94	50,35	11,25	520,48	17,96	1149,11	191,97

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Пятый день (пятница)														
	Завтрак													
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03		0,24	22,00	1,00	76,80	4,80
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87	0,36	121,50	0,76	142,50	26,70
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59		152,20	0,48	111,11	21,34
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
338	Груши	100	0,40	0,31	10,31	47,00		0,03	5,00	0,40	19,00	2,31	16,00	12,00
	Итого за завтрак		22,19	19,51	94,84	711,72	174,20	0,30	7,46	2,17	335,40	5,54	424,71	77,44
	Обед													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	5,39	69,26		0,04	4,68	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	90,03		0,07	18,90	2,85	51,10	0,99	58,80	26,64
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	15,20	13,60	13,50	237,20	20,00	0,08	0,20	0,38	44,00	2,20	96,00	26,00
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00	0,20	51,00	1,14	115,46	35,80
345	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00	0,20	23,40	0,70	18,40	13,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,06	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		34,49	34,93	152,12	992,88	20,00	0,57	54,78	7,61	310,42	9,17	491,93	150,01
	Итого за день		56,68	54,44	246,96	1704,60	194,20	0,87	62,24	9,78	645,82	14,71	916,64	227,45

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Шестой день (суббота)														
	Завтрак													
215	Омлет паровой	200	20,60	35,96	3,84	429,10	463,30	0,108	0,35	0,93	185,09	3,65	348,40	25,35
	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,00	0,02	0,25	0,10	74,00	0,20	99,00	5,58
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		35,37	40,94	77,56	843,12	483,30	0,228	24,60	2,40	293,79	4,98	534,70	47,93
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,62	10,00	7,30	97,88		0,04	11,70	2,95	41,50	0,80	48,80	20,10
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	5,09	12,00	100,80		0,10	7,50	2,43	38,50	0,90	208,75	24,20
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,33	2,83	170,67	16,90	0,03	0,01	0,08	33,58	1,83	124,92	15,58
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	8,12	51,52	309,15		0,27			19,47	3,20	280,00	98,00
389	Сок яблочный	200	1,00		20,20	86,60		0,02	4,00	0,20	14,00	2,80	14,00	8,00
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57
	Итого за обед		42,59	37,41	178,83	1166,29	16,90	0,68	83,21	7,53	230,12	13,41	856,92	215,35
	Итого за день		77,96	78,35	256,42	2009,41	500,20	0,91	107,81	9,93	529,91	18,39	1391,62	263,28

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Седьмой день (понедельник)														
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10,28	13,44	46,20	406,8	62,28	0,24	1,09	1,8	291,84	2,41	300,98	72,5
	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	26,00	0,003	0,07	0,05	88,00	0,10	50,00	3,50
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	60,00			0,27		13,60	0,28	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,3	12,6
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00		0,028	10,0	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00
	Итого за завтрак		20,64	17,71	108,94	760,22	88,28	0,361	11,43	3,22	430,14	5,98	443,08	99,00
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,22	7,87	39,9		0,05	4,37	2,49	21,19	1,06	44,50	24,00
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	6,10	15,60	120,15		0,07	1,14	0,40	41,40	0,66	164,25	18,90
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	120	13,62	6,31	2,25	103,00	6,88	0,06	4,70	2,22	47,30	0,82	169,18	37,08
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00	0,20	51,00	1,14	115,46	35,80
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	25,10	119,2		0,01	1,83	0,18	8,20	0,28	6,42	3,60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		32,37	25,74	149,46	875,74	6,88	0,55	17,04	7,08	203,59	7,41	647,41	150,28
	Итого за день		53,01	43,45	258,40	1635,9	95,16	0,911	28,47	10,3	633,73	13,39	1090,49	249,28

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
Восьмой день (вторник)														
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	98	9,21	27,7	0,44	292,20	35,60	0,16		0,59	32,90	1,18	144,30	10,39
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	18,85	150,20		0,05	34,30	2,2	151,60	1,60	80,28	41,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	100,60	20,00	0,04	1,30		158,67	0,13	90,00	14,00
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,6
338	Груши	100	0,40	0,31	10,31	47,00		0,03	5,00	0,40	19,00	2,31	16,00	12,00
	Итого за завтрак		26,12	47,58	89,07	800,42	55,60	0,37	40,6	4,36	382,87	6,21	408,88	90,29
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,09	1,81	64,65		0,03	4,70	2,74	22,30	0,48	39,59	13,30
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,19	5,88	13,10	118,08		0,06	12,36	2,88	86,30	1,41	65,50	25,00
259	Жаркое по домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47		0,41	28,14	1,62	36,39	4,46	284,93	56,82
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	17,20	72,80		0,01	100,0		21,34	0,53	3,44	2,67
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		35,32	37,91	123,81	980,19		0,68	145,2	8,83	200,83	10,33	541,06	128,69
	Итого за день		61,44	85,49	212,88	1780,61	55,6	1,05	185,8	13,19	583,7	16,54	949,94	218,98

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Девятый день (среда)														
	Завтрак													
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03		0,24	22,00	1,00	76,80	4,80
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87	0,36	121,50	0,76	142,50	26,70
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59		152,20	0,48	111,11	21,34
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		21,79	19,2	84,53	664,72	174,2	0,15	2,46	2,1	316,4	3,23	408,71	65,44
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05	3,37	17,21	0,83	31,80	17,62
99	Суп из овощей	300	2,73	5,99	11,00	90,03		0,09	12,75	2,91	51,90	0,99	59,40	24,90
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	120	13,62	6,31	2,25	103,00	6,88	0,06	4,70	2,22	47,30	0,82	169,18	37,08
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0,03		0,80	1,82	0,70	82,00	21,78
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	75,40	22,50
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57
	Итого за обед		33,57	27,66	164,70	1067,53	6,88	0,398	119,5	11,37	215,3	7,36	511,83	155,25
	Итого за день		55,36	46,86	249,23	1732,25	181,08	0,548	121,96	13,47	531,7	10,59	920,54	220,69

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Десятый день (четверг)														
	Завтрак													
222	Пудинг из творога (запеченный)	180/ 20	27,90	19,20	54,52	470,25	74,90	0,09	0,40	1,44	262,40	1,62	379,60	34,31
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
338	Бананы свежие	100	1,51	0,51	21,0	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	0,60	28,00	42,00
	Итого за завтрак		36,68	20,69	143,49	891,27	74,90	0,23	34,4	3,21	305,1	3,35	494,9	93,31
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	6,47	60,40		0,02	17,10	2,31	43,00	0,40	28,32	15,1
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	19,8	173,31		0,27	6,99	0,74	51,20	2,19	165,33	42,70
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,8	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80
309/20 2	Макаронные отварные с маслом	200/ 10	6,80	10,50	38,00	269,20		0,08		2,60	16,00	1,05	49,56	10,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,01	132,80		0,02	0,73	0,20	32,48	0,70	46,00	17,46
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		52,99	40,86	170,32	1230,9	117,8	0,61	27,65	7,64	235,18	10,19	603,81	139,46
	Итого за день		89,67	61,55	316,81	2122,17	192,7	0,84	62,05	10,85	540,28	13,54	1098,71	232,77

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Одинадцатый день (пятница)														
	Завтрак													
14	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	131,44	80,00			0,2	4,8	0,04	6,00	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,9	12,20	20,50	330,70	65,90	0,09	1,30	0,13	152,30	0,50	134,30	20,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	16,00	100,60	20,00	0,04	1,30		158,67	0,13	90,00	14,00
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
338	Груши	100	0,40	0,31	10,31	47,00		0,03	5,00	0,40	19,00	2,31	16,00	12,00
	Итого за завтрак		18,17	30,48	90,54	820,16	165,9	0,25	7,6	1,9	335,47	3,97	324,6	58,9
	Обед													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	5,39	69,26		0,04	4,68	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27
88	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	90,03		0,07	18,90	2,85	51,10	0,99	58,80	26,64
261	Печень, тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	165,00	1725,0 0	0,19	12,70	1,00	30,00	5,00	239,00	17,00
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00	0,20	51,00	1,14	115,46	35,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		0,02	0,80	0,20	5,84	0,96	46,00	33,00
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,06	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		33,43	30,11	165,49	828,16	1725,0	0,68	42,08	8,23	270,86	12,23	662,53	160,61
	Итого за день		51,6	60,59	256,03	1648,32	1890,9	0,93	49,68	10,13	606,33	16,2	987,13	219,51

№ рец.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Двенадцатый день (суббота)														
	Завтрак													
215	Омлет паровой	200	20,60	35,96	3,84	429,10	463,30	0,108	0,35	0,93	185,09	3,65	348,40	25,35
	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,00	0,02	0,25	0,10	74,00	0,20	99,00	5,58
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	9,87	62,00			2,83		14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		35,34	40,88	62,93	601,52	483,30	0,218	3,43	2,20	293,99	5,20	530,1	45,93
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,62	10,00	7,30	97,88		0,04	11,70	2,95	41,50	0,80	48,80	20,10
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	5,09	12,00	100,80		0,10	7,50	2,43	38,50	0,90	208,75	24,20
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,20	13,60	13,50	237,20	20,00	0,08	0,20	0,38	44,00	2,20	96,00	26,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	8,12	51,52	309,15		0,27			19,47	3,20	280,00	98,00
389	Сок яблочный	200	1,00		20,20	86,60		0,02	4,00	0,20	14,00	2,80	14,00	8,00
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57
	Итого за обед		43,35	38,68	189,53	1232,82	20,00	0,73	83,40	7,83	240,54	13,78	828,00	225,77
	Итого за день		78,69	79,56	252,46	1834,34	503,30	0,948	86,83	10,03	534,53	18,98	1358,1	271,7

Заведующий производством

При составлении меню использовались

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях – изд-во 2017 г.