

Какао на молоке сгущен.	200	3,5	3,4	19,6	107,17	26,03	185,42	0,83	0,28	0,02	0	0,15	120	244
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Сыр козьемской	30	7,68	7,83	0	270	15	216	0,27	0,08	0,01	0	0,21	101,2	
Вафли с жировой начинкой	30	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	1,8	0,016	0	0	162	
Итого		46,42	40,39	104,28	637,88	86,93	430,02	2,69	2,16	0,146	0	1,27	963,12	
Обед														
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,3	38,2	36,54	44,46	125,4	2,58	0,04	0,17	0,16	5,19	242	63
Макаронные изделия отварные	180	6,57	5	39,9	11,18	8,77	125,7	0,88	0	0,07	0	0	235,56	202
Котлета мясная из говядины	100/50	18	14,6	14,5	32,66	26,9	125,6	1,29	0	0,08	0,16	1,12	262,5	99
Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,825	4,95	4,8	22,29	12,1	19,71	0,78	0	0,008	0	5,44	66	25
Напиток яблочный	200	0,3	0,2	25,1	11,4	5,34	14	1,2	0	0,02	0	7,8	101	276
Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	9,94	5,65	2,85	8	0	0	0	0	0	47,46	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34	13	23	0,3	0	0,04	0	60	43	
Итого		38,915	32,43	139,34	158,82	115,92	448,41	7,53	0,04	0,398	0,32	79,56	1055,52	

5 день

Завтрак	250/7	9,3	11	44	161,5	56,17	227,5	1,47	0,24	0,22	0	0,67	312	185
Каша пшеничная молочная жидкая														
Йогурт вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	22,0	0	0	0,77	0	0,1	0	0,08	63,0	
Кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	0,48	0	0	0,06	0,5	0	0	0	76	291
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Печенье сладкое	30	1,8	5,1	20,8	7	3	19,6	0,24	36	0,016	0	0	134	
Итого		19,24	21,06	104,98	201,11	64,87	263,1	2,54	36,74	0,336	0	0,75	679,92	
Обед														
Суп крестьянский с крупой	300/12	2,6	6,8	15,0	23,97	16,46	0	0,58	0	0,04	0	9,6	132	65
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	55,83	45,05	125,7	1,64	0,14	0,17	0	7,96	215	131
Рыба припущенная	120/50	36,0	17,4	2,6	22,29	32,29	0	0,71	0	0,21	0	0,31	311	77
Салат из отварной моркови	100	1	4,5	14,5	20,7	28,5	30,5	0,55	0	0,03	0	1,73	100	16
Компот из смеси	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278

Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Груша	100	0,4	0,4	10,7	17	11	15	2,1	0	0,03	0	5	44,4	
Итого		32,44	45,41	132,98	229,95	162,34	700,27	8,55	0,172	0,52	0,48	35,96	1068,32	
8 день														
Завтрак	300	6,6	6,2	23,8	162,72	21,6	181,17	0,48	0,39	0,08	0	0,76	178	75
Суп молочный с макар. изделиями														
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	140,4	0,11	0,04	0,03	0	0,52	109	272
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Сыр костромской	30	7,68	7,83	0	270	15	216	0,27	0,08	0,01	0	0,21	101,2	
Печенье слоёное	50	3	8,5	34,5	11,5	5	32,5	0,4	60	0,05	0	0	225	
Итого		23,52	25,69	96,68	560,21	59,48	586,07	1,26	60,51	0,17	0	1,49	709,4	70
Обед	300/35	10,5	5,2	18,4	17,2	13,84	266,52	0,9	0,024	0,11	0,32	1,5	164	
Уха с крупой														
Тефтели из говядины	100/70	14,16	22,8	19,08	37,44	33,35	164,86	1,43	0,01	0,066	0,16	2,43	338,33	105
Каша рисовая рассыпчатая	180/7	4,5	4,2	45,1	63,4	72,5	140,3	1,44	0,02	0,09	0	10,2	241	169
Салат из свежлы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	37,15	20,16	0	1,3	0	0,02	0	9,07	110	25
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4	92	
Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	9,94	5,65	2,85	8	0	0	0	0	0	47,46	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Итого		34,28	42,78	129,52	179,94	153,2	600,68	8,37	0,054	0,686	0,48	27,21	1050,8	
9 день														
Завтрак	250/7	9,3	11	44	161,5	56,17	227,5	1,47	0,22	0,22	0	0,67	312	185
Каша пшениная молочная жидкая														
Дйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	22,0	0	0	0,77	0	0,1	0	0,08	63,0	
Какао на молоке сгущен.	200	3,5	3,4	19,6	107,17	26,03	185,42	0,83	0,28	0,02	0	0,15	120	244
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Вафли с жировой начинкой	30	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	1,8	0,016	0	0	162	
Итого		22,14	28,76	102,78	303,2	89,7	441,52	3,25	2,3	0,356	0	0,9	751,92	
Обед	300/12	2,8	9,9	16,3	60,71	30,21	190,8	1,37	0,04	0,06	0,16	9,82	165	54
Борщ с капустой и картофелем														
Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51	14,28	11,21	50,13	1,13	0,053	0,09	0	0	301	202

Гуляш из отварной говядины	100/75	22,5	19,9	7	18,05	26,81	181,6	2,8	0,005	0,04	0,16	0,5	298	93
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278
Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	9,94	5,65	2,85	8	0	0	0	0	0	0	47,46
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Бананы	100	1,5	0,5	21,0	8,0	42,0	28	0,6	0	0,04	0	10	96	
Итого		38,92	38,93	141,54	140,48	133,85	494,73	7,01	0,098	0,25	0,32	20,65	1075,46	
10 день														
Завтрак														
Каша молочная «Дружба»	250/7	7,9	11,2	42,6	158,14	46,24	319,03	1,01	0,2	0,15	0	0,67	302	187
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	3,1	0,84	7,14	0,07	0	0	0	2,8	41	270
Пряники заварные	50	3	2,4	37,6	5,6	4,6	25	0,4	0	0,04	0	0	184	
Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0	0,62	0	0,05	0	0	146	1
Итого		13,5	22,24	105	174,94	61,58	351,17	2,1	0,2	0,24	0	3,47	673	
Обед														
Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	18,7	27	214,32	1,02	0,012	0,09	0,16	8,04	144	56
Жаркое-по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	9,56	8,63	141,13	0,42	0,031	0,01	0,16	1,92	406	98
Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	20,7	28,5	30,5	0,55	0	0,03	0	1,73	100	16
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	0	94,92
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34	13	23	0,3	0	0,04	0	60	43	
Итого		32,24	37,71	121,68	126,88	103,6	461,15	3,4	0,43	0,19	0,32	72,02	955,92	

При составлении меню использовалась «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» Составители: Маннанова Н.А., Залиева И.В., 2012г.