



Утверждаю:
 Директор МБОУ «Траковская СОШ»
 И.А. Федорова

**Примерное 12-дневное меню рационов питания
 обучающихся МБОУ «Траковская СОШ»
 возрастная категория 12-18 лет**

1-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P
97	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМ	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
302	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	20,49	10,16	88,89	291,11	0,09	0,19	1,31	0,86	186,76	14,36	166,71	2,32
686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
	ИТОГО		23,84	18,81	123,63	521,11	0,19	0,23	4,21	1,3	204,01	25,24	204,39	3,69
ОБЕД														
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,43	28,48	0,55
139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	4,66	19,95	147,50	4,66	0,24	11,50	4,66	38,40	34,88	4,66	2,09
493	ПТИЦАМ ТУШЕННАЯ В СМЕТАН.СОУСЕ	100 (50/50)	12,06	9,80	2,26	145,56	0,08	0,07	0,52	2,46	18,53	15,68	128,70	1,03
516	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0,00	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
	ИТОГО		29,85	26,66	108,47	903,72	4,83	0,49	28,32	11,21	172,98	95,27	261,33	8,26
	ВСЕГО		53,69	45,47	232,1	1424,83	5,02	0,72	32,53	12,51	376,99	120,51	465,72	11,95

2-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
97	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11	
302	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	250/5	19,59	14,40	26,23	296,67	0,10	0,26	1,31	0,16	183,34	55,86	164,56	1,47	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			25,13	18,69	60,68	485,67	0,14	0,3	1,57	0,65	296,59	70,86	252,8	2,89	
ОБЕД															
21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	0,53	4,70	7,50	88,20	5,33	17,00	57,00	5,83	30,33	37,33	51,17	1,33	
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,84	4,66	9,14	111,25	4,66	0,04	11,01	4,66	46,19	24,33	4,66	1,19	
462	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	100(70/30)	9,51	15,68	10,08	218,89	0,01	0,06	2,07	4,72	18,17	7,51	39,48	0,37	
508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20	
79	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			26,72	34,49	109,29	999,67	10,07	17,25	71,12	16,77	134,54	269,38	431,4	11,91	
ВСЕГО:			51,85	53,18	169,97	1485,34	10,21	17,55	72,69	17,42	431,13	340,24	684,2	14,8	

3-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
302	КАША МОЛОЧ.РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	24,53	17,13	29,50	271,11	0,09	0,08	1,31	0,27	128,96	36,58	159,17	0,57
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
ИТОГО:			32,62	23,37	77,79	550,61	0,15	1,12	1,59	0,71	225,46	179,68	219,17	3,51
ОБЕД														
45	САЛАТ ИЗ КВАШ,КАПУСТЫ С РА МАСЛОМ	100	1,60	5,07	8,33	86,67	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,37	30,92	0,58
132	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	4,66	17,40	141,25	4,66	0,09	16,80	4,66	28,88	27,25	4,66	1,01
371	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	100 (60/40)	15,63	7,40	4,03	170,00	0,02	0,02	1,32	1,59	38,61	25,78	176,79	0,86
520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
638	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГ:			27,05	25,14	92,85	857,59	4,8	0,43	78,01	9,4	194,3	130,76	417,88	6,91
ВСЕГО:			68,28	47,08	175,02	1197,22	0,3	2,28	3,18	1,86	458,92	364,96	464,34	7,46

4-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
97	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯ	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
302	КАША МОЛОЧ.ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,78	10,22	30,00	248,89	0,09	0,29	1,31	0,66	201,84	72,36	155,89	2,07	
297	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
ИТОГО:			12,47	20,46	66,88	505,89	0,21	0,35	2,06	1,1	276,29	89,4	237,03	3,43	
75	ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,30	4,18	7,90	73,22	5,33	0,07	10,85	3,98	164,03	28,78	92,78	1,15	
124	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
388	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	100(60/)	9,38	16,1	10,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
631	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО			20,44	30,68	88,21	776,22	5,47	0,3	33,09	7,82	257,85	76,62	285,92	6,32	
ВСЕГО:			46,61	45,10	221,07	1294,33	5,60	0,53	35,60	9,22	558,74	105,56	539,84	9,77	

5-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
97	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11	
302	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,6	10,3	44,02	304	0,1	0,25	1,3	0,16	139	55,84	209,2	1,46	
686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			14,2	14,6	78,68	495	0,14	0,29	4,36	0,65	255,05	71,68	298,98	2,92	
ОБЕД															
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
140	СУП КАРТОФ.С МАКАРОН.ИЗДЕ.	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,96	15,11	15,09	252,85	0,15	15,21	0,00	0,60	29,84	308,22	59,67	4,37	
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО			23,24	29,05	65,84	714,85	0,22	15,34	18,70	5,63	126,54	356,45	202,11	9,43	
ВСЕГО			33,82	41,22	162,11	1210,00	0,31	13,12	26,75	4,49	362,37	130,02	492,57	8,09	

6-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
97	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМ	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
302	КАША МОЛОЧ.МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	19,62	22,43	22,64	271,11	0,09	0,11	1,37	0,48	193,36	23,02	76,80	0,58	
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,04	3,39	27,91	149	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			25,75	34,41	70,07	591,11	0,19	0,291	2,53	0,92	315,66	28,66	104,7	1,97	
ОБЕД															
71	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,90	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77	
134	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	4,66	11,55	132,50	4,66	0,05	10,00	4,66	24,10	20,78	4,66	0,66	
451	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	100(60/4)	10,42	17,89	11,22	198,89	0,00	0,06	1,11	2,31	26,39	8,21	55,72	0,53	
534	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,80	6,03	20,40	153,33	0,56	0,80	106,29	2,00	116,88	42,12	84,48	1,63	
638	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО			22,34	39,30	82,26	859,39	6,82	1,02	131,15	15,38	242,22	122,04	267,34	6,53	
ВСЕГО					48,09	73,71	152,33	1450,50	7,01	1,31	133,68	16,30	557,88	150,70	

7-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11	
302	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	20,49	10,16	88,89	291,11	0,09	0,19	1,31	0,86	186,76	14,36	166,71	2,32	
297	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
			27,43	16,05	125,69	509,11	0,15	0,25	2,22	1,35	360,01	36,36	299,95	3,77	
ОБЕД															
16	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,43	28,48	0,55	
139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,89	4,66	19,95	147,50	4,66	0,24	11,50	4,66	38,40	34,88	4,66	2,09	
493	ПТИЦАМ ТУШЕННАЯ В СМЕТАН.СОУСЕ	100 (50/50)	12,06	9,80	2,26	145,56	0,08	0,07	0,52	2,46	18,53	15,68	128,70	1,03	
516	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0,00	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09	
79	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
		ИТОГО	29,85	26,66	108,47	903,72	4,83	0,49	28,32	11,21	172,98	95,27	261,33	8,26	
ВСЕГО			57,28	42,71	234,16	1412,83	4,98	0,74	30,54	12,56	532,99	131,63	561,28	12,03	

8-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
302	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/5	19,59	14,40	26,23	296,67	0,10	0,26	1,31	0,16	183,34	55,86	164,56	1,47	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО			24,03	19,09	82,68	581,67	0,13	0,32	9,41	1	204,59	70,86	212,8	3,08	
ОБЕД															
21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	100	0,53	4,70	7,50	88,20	5,33	17,00	57,00	5,83	30,33	37,33	51,17	1,33	
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,84	4,66	9,14	111,25	4,66	0,04	11,01	4,66	46,19	24,33	4,66	1,19	
452	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	100 (60/40)	14,14	18,68	5,4	213	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03	
511	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,08	8,15	51,48	304,00	0,09	0,05	0,00	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73	
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО			24,85	36,79	103	957,45	10,16	17,2	68,93	13,89	161,09	130,78	361,88	7,78	
ВСЕГО			48,88	55,88	185,68	1539,12	10,29	17,52	78,34	14,89	365,68	201,64	574,68	10,86	

9-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
97	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМ	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
302	КАША МОЛОЧ.РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	24,53	17,13	29,50	271,11	0,09	0,08	1,31	0,27	128,96	36,58	159,17	0,57	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
			27,82	25,77	64,03	499,11	0,19	0,12	1,41	0,71	143,41	46,62	195,31	1,9	
ОБЕД															
45	САЛАТ ИЗ КВАШ,КАПУСТЫ С РАС. МАСЛОМ	100	1,60	5,07	8,33	86,67	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,37	30,92	0,58	
124	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
388	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	100(60/4)	9,38	16,1	10,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
520	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56	
638	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
	ИТОГО		20,12	33,93	88,99	812,34	0,21	0,44	76,28	5,72	193,05	119,51	269,3	6,35	
ВСЕГО			47,94	59,70	153,02	1311,45	0,40	0,56	77,69	6,43	336,46	166,13	464,61	8,25	

10-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У										
97	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11	
302	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ МАСЛОМ	200/5	20,49	10,16	88,89	291,11	0,09	0,19	1,31	0,86	186,76	14,36	166,71	2,32	
79	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
			26,17	14,42	132,86	518,11	0,13	0,23	2,51	1,4	300,89	28,94	253,92	3,45	
ОБЕД															
75	ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,30	4,18	7,90	73,22	5,33	0,07	10,85	3,98	164,03	28,78	92,78	1,15	
134	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЮ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	4,66	11,55	132,50	4,66	0,05	10,00	4,66	24,10	20,78	4,66	0,66	
498	КОТЛЕТЫ РУБ.ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100 (60/40)	12,33	9,44	3,07	190,00	0,00	0,08	1,12	3,29	47,37	20,03	130,36	1,24	
508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20	
638	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
	ИТОГО		30,38	27,71	113,72	1010,05	10,06	0,4	21,97	13,54	285,62	274,22	582,48	12,15	
	ВСЕГО		56,55	42,13	246,58	1528,16	10,19	0,63	24,48	14,94	586,51	303,16	836,40	15,60	

11-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	F
			Б	Ж	У										
302	КАША МОЛОЧ.ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,78	10,22	30,00	248,89	0,09	0,29	1,31	0,66	201,84	72,36	155,89	2,0	
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
ИТОГО			12,54	13,14	75,14	472	0,10	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30	
ОБЕД															
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНО	100	1,27	15,07	7,65	171,67	0,02	0,02	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,18	
140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК ИЗД.	250	2,83	4,66	20,85	146,25	4,66	0,10	16,50	4,66	23,29	24,51	4,66	1,06	
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	27,03	8,99	37,44	341,33	0,21	0,12	6,40	1,80	34,56	60,40	258,75	2,35	
631	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО			36,36	32,42	116,73	1018,25	4,91	0,29	38	14,02	121,85	118,61	403,55	8,96	
			62,53	46,84	249,59	1536,36	5,04	0,52	40,51	15,42	422,74	147,55	657,47	12,41	

12-й день Завтрак

№ По СР.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	К	А	В	С	Е	Са	Mg	P	F
			Б	Ж	У										
337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
302	КАША МОЛОЧ.ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
297	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
	ИТОГО		27,40	26,78	57,48	489	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	22,72	202,36	4,86	
ОБЕД															
71	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,90	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77	
133	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫ	250/12,5	5,71	4,66	19,13	133,75	4,66	0,13	22,99	4,66	26,76	34,89	4,66	1,26	
474	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100(60/4)	20,32	8,38	3,90	174,44	0,06	0,26	0,93	2,31	40,68	28,32	225,30	2,32	
511	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,08	8,15	51,48	304,00	0,09	0,05	0,00	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73	
705	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,82	0,6	0,6	125	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
	ИТОГО		35,98	32,19	102,64	996,86	5,71	0,54	36,93	12,87	129,13	132,58	436,35	7,98	
			62,15	46,61	235,50	1514,97	5,84	0,77	39,44	14,27	430,02	161,52	690,27	11,43	