

УТВЕРЖДАЮ

Директор: /Э. Н. Михайлова/

Приказ №51 от 02.09.2021 г.

**Двенадцатидневное меню рационов питания для учащихся**

**МБОУ «Кокшакасинская ООШ им. А. Г. Николаева»**

**Цивильского района Чувашской Республики**

(осенне-зимний вариант)

д. Мунсют

Возрастная категория 7-11 лет (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-ый день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,96	0,05	0	0,1	0	1,7	1,9	0,04	0,02
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	15,44	9,14	21,33	262,00	0,17	1,00	0,09	0,70	105,22	140,47	36,27	0,94
389	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>18,74</b>	<b>9,54</b>	<b>55,99</b>	<b>417,00</b>	<b>0,38</b>	<b>7,98</b>	<b>0,27</b>	<b>1,91</b>	<b>298,50</b>	<b>337,97</b>	<b>65,01</b>	<b>5,31</b>
	<b>Обед</b>													
29	Салат из свежих овощей (морковь, помидоры,огурцы, капуста	60	0,48	0,12	7,42	12,00	12,50	0,15	0,03	0,20	7,50	10,50	13,50	0,40
102	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	14,39	214,00	0,19	9,60	0,05	0,21	30,72	72,00	27,59	1,67
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,09	0,00	0,05	0,76	10,30	45,28	8,16	0,82
	Гуляш из филе птицы	50/30	14,28	19,35	7,22	220,00	0,07	0,35	0,15	2,13	24,25	138,80	17,34	1,10
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>27,47</b>	<b>28,59</b>	<b>82,26</b>	<b>866,00</b>	<b>0,39</b>	<b>10,99</b>	<b>0,25</b>	<b>3,93</b>	<b>85,80</b>	<b>315,49</b>	<b>68,47</b>	<b>6,41</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>960</b>	<b>46,21</b>	<b>38,13</b>	<b>138,25</b>	<b>1283,00</b>	<b>0,77</b>	<b>18,97</b>	<b>0,52</b>	<b>5,84</b>	<b>384,30</b>	<b>653,46</b>	<b>133,48</b>	<b>11,72</b>
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe





	<b>Обед</b>													
14	Салат "Закусочный"	60	0,48	0,12	3,12	12,00	17,00	0,13	0,03	0,20	7,50	10,50	13,50	0,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,04	14,64	0,08	0,14	38,49	41,11	17,29	0,68
492	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256,00	0,09	4,80	0,16	1,35	25,92	194,06	45,30	1,76
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	32,17	125,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,27	46,90	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	<b>500</b>	<b>27,44</b>	<b>15,31</b>	<b>98,06</b>	<b>707,50</b>	<b>17,18</b>	<b>26,17</b>	<b>0,28</b>	<b>2,55</b>	<b>104,46</b>	<b>349,17</b>	<b>91,09</b>	<b>6,26</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>38,89</b>	<b>33,21</b>	<b>166,14</b>	<b>1186,50</b>	<b>17,67</b>	<b>32,18</b>	<b>0,66</b>	<b>4,35</b>	<b>537,80</b>	<b>732,33</b>	<b>191,15</b>	<b>12,50</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,04	0,16	0,05	0,05	100,00	54,00	0,50	0,11
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,65	262,00	6,23	0,18	0,00	0,14	348,00	168,00	30,77	3,28
182	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
15	ИТОГО:	<b>250</b>	<b>23,23</b>	<b>16,26</b>	<b>58,31</b>	<b>453,00</b>	<b>6,48</b>	<b>7,32</b>	<b>0,23</b>	<b>1,40</b>	<b>641,28</b>	<b>419,50</b>	<b>60,01</b>	<b>7,76</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежей капусты с яблоками	60	9,76	9,04	4,59	53,00	0,01	9,54	0,01	4,02	15,82	21,20	11,22	0,30
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,08	13,20	0,06	0,23	18,63	52,91	19,61	0,85
436	Жаркое домашнему	150	16,56	35,31	15,09	256,21	14,21	15,21	0,25	0,50	29,34	50,62	30,20	3,13
638	Компот из свежих ягод	200	0,57	0,00	34,47	134,00	0,28	0,36	0,01	6,45	20,40	20,75	23,50	2,31

349	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	<b>670</b>	<b>31,97</b>	<b>49,25</b>	<b>71,43</b>	<b>686,21</b>	<b>14,62</b>	<b>38,31</b>	<b>0,33</b>	<b>11,98</b>	<b>98,59</b>	<b>197,68</b>	<b>95,93</b>	<b>8,83</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>55,20</b>	<b>65,51</b>	<b>129,74</b>	<b>1139,21</b>	<b>21,10</b>	<b>45,63</b>	<b>0,56</b>	<b>13,38</b>	<b>739,87</b>	<b>617,18</b>	<b>155,94</b>	<b>16,59</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>6-ой день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
97	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,10	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
302	Каша молочная манная с маслом	100/5	17,63	12,96	23,61	148,33	0,23	1,18	0,09	0,14	165,01	148,10	10,27	1,32
222	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,04	1,30	0,03	0,01	120,64	98,08	14,88	0,24
	ИТОГО:	<b>250</b>	<b>23,76</b>	<b>24,94</b>	<b>71,04</b>	<b>468,33</b>	<b>0,48</b>	<b>6,56</b>	<b>0,40</b>	<b>1,36</b>	<b>472,08</b>	<b>435,80</b>	<b>48,69</b>	<b>5,04</b>
	<b>Обед</b>													
71	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,03	7,77	0,54	2,72	16,83	24,65	11,12	0,46
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,00	0,04	8,00	0,04	0,32	19,28	40,84	16,62	0,53
413	Биточки рубленные с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,05	1,00	0,00	2,08	23,75	50,15	7,39	0,48
534	Капуста тушеная	150	3,60	4,52	15,30	115,00	0,60	79,72	0,42	1,50	87,66	63,36	31,59	1,22
63	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,80	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
348	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	<b>670</b>	<b>18,87</b>	<b>23,97</b>	<b>71,28</b>	<b>711,00</b>	<b>0,78</b>	<b>97,29</b>	<b>1,70</b>	<b>8,50</b>	<b>194,32</b>	<b>260,40</b>	<b>99,12</b>	<b>5,63</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>42,63</b>	<b>48,91</b>	<b>142,32</b>	<b>1179,33</b>	<b>1,26</b>	<b>103,85</b>	<b>2,10</b>	<b>9,86</b>	<b>666,40</b>	<b>696,20</b>	<b>147,81</b>	<b>10,67</b>
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	<b>7-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,04	0,16	0,05	0,05	100,00	54,00	0,50	0,11
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	15,44	9,14	21,33	262,00	0,17	1,00	0,09	0,70	105,22	140,47	36,27	0,94
297	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>20,08</b>	<b>11,13</b>	<b>58,13</b>	<b>444,00</b>	<b>0,40</b>	<b>5,83</b>	<b>0,29</b>	<b>1,91</b>	<b>355,70</b>	<b>381,43</b>	<b>71,17</b>	<b>5,30</b>
	<b>Обед</b>													
17	Салат из соленых огурцов	60	0,47	6,04	3,31	60,00	0,13	25,46	0,02	2,20	13,04	21,89	3,64	0,31
139	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	14,39	214,00	0,19	9,60	0,05	0,21	30,72	72,00	27,59	1,67
305	Кнели из кур с соусом	80(50/30)	0,01	13,20	3,14	157,00	0,04	0,83	0,00	0,08	21,56	106,30	12,10	1,11
516	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,09	0,00	0,05	0,76	10,30	45,28	8,16	0,82
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
342	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>13,67</b>	<b>28,48</b>	<b>81,49</b>	<b>863,00</b>	<b>0,49</b>	<b>36,93</b>	<b>0,12</b>	<b>4,08</b>	<b>96,15</b>	<b>304,88</b>	<b>66,87</b>	<b>6,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>960</b>	<b>33,75</b>	<b>39,61</b>	<b>139,62</b>	<b>1307,00</b>	<b>0,89</b>	<b>42,76</b>	<b>0,41</b>	<b>5,99</b>	<b>451,85</b>	<b>686,31</b>	<b>138,04</b>	<b>12,03</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8-ой день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
	Каша молочная из риса и пшена с маслом	180/5	22,80	15,42	20,55	135,56	0,07	1,17	0,08	0,24	116,06	141,25	32,92	0,51
120	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
338	<b>ИТОГО:</b>	<b>280</b>	<b>27,30</b>	<b>20,12</b>	<b>77,21</b>	<b>422,56</b>	<b>0,30</b>	<b>16,15</b>	<b>0,29</b>	<b>1,85</b>	<b>317,34</b>	<b>352,75</b>	<b>66,66</b>	<b>5,18</b>

	<b>Обед</b>													
40	Салат витаминный	60	0,48	0,12	3,32	12,00	12,60	0,75	0,03	195,00	7,50	19,56	13,50	0,45
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,03	8,81	0,09	0,17	36,00	43,72	19,46	0,55
498	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,07	1,01	0,00	2,96	42,63	117,32	18,03	1,12
511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,04	0,00	0,07	0,44	5,13	82,28	27,03	0,55
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	38,88	116,18	0,01	0,46	6,00	0,00	44,09	15,40	6,00	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	<b>470</b>	<b>19,86</b>	<b>19,10</b>	<b>90,58</b>	<b>728,18</b>	<b>12,79</b>	<b>11,03</b>	<b>6,19</b>	<b>199,35</b>	<b>149,75</b>	<b>330,48</b>	<b>95,42</b>	<b>6,17</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>47,16</b>	<b>39,22</b>	<b>167,79</b>	<b>1150,74</b>	<b>13,09</b>	<b>27,18</b>	<b>6,48</b>	<b>201,20</b>	<b>467,09</b>	<b>683,23</b>	<b>162,08</b>	<b>11,35</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога	40	50	8,23	0,08	18,44	0	0	0,1	0	1,2	1,9	0,04	0,02
	Каша жидкая молочная ячневая с маслом	160/5	22,80	15,42	20,55	135,56	0,07	1,18	0,08	0,24	116,06	141,25	32,92	0,51
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
182	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
15	ИТОГО:	<b>240</b>	<b>26,04</b>	<b>15,81</b>	<b>55,00</b>	<b>288,56</b>	<b>0,28</b>	<b>5,36</b>	<b>0,26</b>	<b>1,45</b>	<b>306,54</b>	<b>337,21</b>	<b>60,82</b>	<b>4,84</b>
14														
	<b>Обед</b>													
	Салат новинка	60	0,96	3,94	5,08	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,25	18,58	8,62	0,35
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,04	14,64	0,08	0,14	38,49	41,11	17,29	0,68



391	Шницель рыбный натуральный с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	16,71	138,00	0,03	7,01	0,01	7,53	31,55	71,65	17,63	0,56
520	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	<b>470</b>	<b>17,66</b>	<b>23,23</b>	<b>78,48</b>	<b>659,00</b>	<b>0,29</b>	<b>69,37</b>	<b>0,19</b>	<b>9,92</b>	<b>157,02</b>	<b>283,57</b>	<b>91,21</b>	<b>5,95</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>43,70</b>	<b>39,04</b>	<b>133,48</b>	<b>947,56</b>	<b>0,57</b>	<b>74,73</b>	<b>0,45</b>	<b>11,37</b>	<b>463,56</b>	<b>620,78</b>	<b>152,03</b>	<b>10,79</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,04	0,16	0,05	0,05	100,00	54,00	0,50	0,11
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,65	262,00	6,23	0,18	0,00	0,14	348,00	168,00	30,77	3,28
79	Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	ИТОГО:	<b>250</b>	<b>23,31</b>	<b>16,22</b>	<b>67,62</b>	<b>489,00</b>	<b>6,48</b>	<b>5,46</b>	<b>0,23</b>	<b>1,45</b>	<b>639,36</b>	<b>416,93</b>	<b>58,75</b>	<b>7,43</b>
	<b>Обед</b>													
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	9,54	0,01	1,38	25,87	17,99	9,86	0,33
	Суп картофельный с рыбой	200/12,5	4,57	2,80	215,30	107,00	0,10	18,39	0,04	0,29	21,41	85,17	27,91	1,01
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,08	0,00	0,05	0,55	14,49	207,51	138,62	4,65
99	Котлеты "особые" с соусом	80(50/30)	13,00	17,78	8,50	199,60	0,07	0,52	0,08	2,45	18,53	128,74	15,68	1,03
268	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,22
349	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	<b>470</b>	<b>3,89</b>	<b>30,85</b>	<b>306,29</b>	<b>884,60</b>	<b>0,35</b>	<b>28,45</b>	<b>0,18</b>	<b>5,55</b>	<b>111,10</b>	<b>517,41</b>	<b>211,87</b>	<b>9,48</b>



97	Яйцо варёное	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,35	0,07	0,00	55,00	54,00	185,00	3
302	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,17	1,18	0,09	0,77	168,08	150,04	112,02	2,09
79	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>28,18</b>	<b>15,73</b>	<b>58,13</b>	<b>507,00</b>	<b>0,40</b>	<b>6,36</b>	<b>0,36</b>	<b>1,98</b>	<b>473,56</b>	<b>445,00</b>	<b>331,92</b>	<b>9,45</b>
	<b>Обед</b>													
43	Огурец солёный порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,00	0,04	8,00	0,04	0,32	19,28	40,84	16,62	0,53
67	Кнели из говядины	80(50/30)	18,03	6,64	2,60	143,00	0,25	0,84	0,05	2,08	36,61	202,27	25,43	2,00
99	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,04	0,00	0,07	0,44	5,13	82,28	27,03	0,55
268	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,00	133,00	0,01	0,06	0,00	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66
349	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>28,40</b>	<b>17,01</b>	<b>72,01</b>	<b>744,00</b>	<b>0,40</b>	<b>11,90</b>	<b>0,18</b>	<b>3,68</b>	<b>101,62</b>	<b>395,39</b>	<b>92,28</b>	<b>6,34</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>930</b>	<b>56,58</b>	<b>32,74</b>	<b>130,14</b>	<b>1251,00</b>	<b>0,80</b>	<b>18,26</b>	<b>0,54</b>	<b>5,66</b>	<b>575,18</b>	<b>840,39</b>	<b>424,20</b>	<b>15,79</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>434,69</b>	<b>430,87</b>	<b>1745,70</b>	<b>13629,72</b>	<b>7,03</b>	<b>981,02</b>	<b>7285,48</b>	<b>99,02</b>	<b>4995,11</b>	<b>7,438,52</b>	<b>2092,56</b>	<b>100,63</b>
	<b>ср. дневное сбалансированное:</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1363,00</b>		<b>98,10</b>			<b>1,00</b>	<b>1,50</b>		

Возрастная категория 12-18 лет (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-ый день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Масло сливочное порциями	5	0,08	12,37	0,08	112,5	0,18	0	0,15	0	1,8	2,85	0,06	0,03
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,72	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	53,38	14,25	2,55
389	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>255</b>	<b>23,91</b>	<b>22,98</b>	<b>62,96</b>	<b>563,22</b>	<b>0,42</b>	<b>4,20</b>	<b>0,22</b>	<b>1,28</b>	<b>206,60</b>	<b>98,51</b>	<b>27,35</b>	<b>4,44</b>
	<b>Обед</b>													
29	Салат зелёный с огурцами	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	2,30	33,49	29,35	16,00	0,98
102	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,25	11,50	0,06	0,26	38,40	88,32	34,87	2,08
	Макароньы отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,13	0,00	0,06	0,92	12,37	54,34	9,88	0,99
	Гуляш из филе птицы	100(60/40)	12,00	11,00	5,00	177,00	0,00	4,50	0,00	0,00	17,00	18,00	17,00	1,10
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>27,55</b>	<b>27,24</b>	<b>103,89</b>	<b>888,10</b>	<b>0,45</b>	<b>33,91</b>	<b>0,12</b>	<b>4,31</b>	<b>121,79</b>	<b>249,42</b>	<b>93,13</b>	<b>7,97</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>960</b>	<b>51,46</b>	<b>50,22</b>	<b>166,85</b>	<b>1451,32</b>	<b>0,87</b>	<b>38,11</b>	<b>0,34</b>	<b>5,59</b>	<b>328,39</b>	<b>347,93</b>	<b>120,48</b>	<b>12,41</b>
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			



1	<b>Завтрак</b>													
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	137	0,03	0,02	8	0,4	8	14	5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
389	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,10	0,02	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208,00	0,06	0,98	0,07	0,20	96,82	119,53	27,43	0,42
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>11,25</b>	<b>15,17</b>	<b>106,88</b>	<b>616,00</b>	<b>1,15</b>	<b>1,10</b>	<b>8,09</b>	<b>1,15</b>	<b>175,82</b>	<b>173,03</b>	<b>85,23</b>	<b>2,67</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,25	18,55	8,62	0,35
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	13,44	0,07	0,17	23,10	55,31	21,80	0,81
62	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
82	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	1,19	0,02	1,43	34,75	159,11	23,2	0,77
202	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,66
348	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>23,05</b>	<b>20,06</b>	<b>77,41</b>	<b>713,00</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>0,18</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>351,29</b>	<b>106,09</b>	<b>6,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>960</b>	<b>34,30</b>	<b>35,23</b>	<b>184,29</b>	<b>1329,00</b>	<b>1,50</b>	<b>56,85</b>	<b>8,27</b>	<b>5,02</b>	<b>330,17</b>	<b>524,32</b>	<b>191,32</b>	<b>8,67</b>
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>№ рецептуры</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>4-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	7,73	4,65	30,00	248,00	0,28	1,3ë1	0,07	0,65	22,03	155,89	72,35	2,06
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
182	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	Масло сливочное порциями	15	0,08	12,37	-0,08	112,50	0,00	0,00	0,15	0,00	1,80	12,85	0,06	0,03

338	ИТОГО:	265	12,49	19,07	71,58	565,50	0,36	0,75	0,24	1,20	99,08	254,48	91,61	3,94
386														
	<b>Обед</b>													
	Салат "Закусочный"	100	1,09	6,04	3,78	74,00	0,20	9,10	0,05	4,50	21,73	39,82	123,74	0,57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	18,29	0,05	0,17	49,45	50,65	21,52	0,83
29	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,12	6,38	0,21	1,80	34,47	258,10	60,25	2,34
102	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
202	Печенье сахарное	30	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
348	Хлеб ржаной	60	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	0,00	0,01	0,00	11,27	46,99	0,00	1,18
	ИТОГО:	590	34,08	23,87	108,75	788,24	0,40	40,37	0,33	6,81	128,40	417,36	215,71	6,09
	ВСЕГО:	960	46,57	42,94	180,33	1353,74	0,76	41,12	0,57	8,01	227,48	671,84	307,32	10,03
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	163,38	14,25	2,55
389	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
182	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
379	Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,07	0,32	0,09	0,10	200,00	108,00	10,00	0,22
	ИТОГО:	270	28,43	16,41	62,88	522,73	0,31	4,52	0,16	1,38	404,80	313,66	37,29	4,63
15														
14	<b>Обед</b>													
	Салат из свежей капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	2,30	33,49	39,35	16,00	98,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,12	16,5	0,07	0,29	23,28	66,14	24,51	1,05
	Жаркое по домашнему	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,40	0,00	0,00	44,80	15,40	6,00	1,26
631	Компот из свежих	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,01	6,88	4,40	3,60	0,95

	ягод													
302	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
349	ИТОГО:	<b>560</b>	<b>6,38</b>	<b>11,23</b>	<b>89,35</b>	<b>587,10</b>	<b>0,20</b>	<b>40,37</b>	<b>0,08</b>	<b>3,38</b>	<b>122,85</b>	<b>177,49</b>	<b>61,51</b>	<b>103,50</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>6,38</b>	<b>27,64</b>	<b>152,23</b>	<b>1109,83</b>	<b>0,51</b>	<b>40,37</b>	<b>0,24</b>	<b>4,76</b>	<b>527,65</b>	<b>491,15</b>	<b>98,80</b>	<b>108,13</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рецептуры	<b>6-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Масло сливочное порциями	15	0,08	12,37	-0,08	112,50	0,00	0,00	0,15	0,00	1,80	12,85	0,06	0,03
302	Каша молочная манная с маслом	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,11	1,37	0,07	0,47	193,26	76,80	23,01	0,56
693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,04	1,30	0,03	0,01	120,64	98,08	14,88	0,24
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
389	ИТОГО:	<b>250</b>	<b>25,74</b>	<b>26,23</b>	<b>74,86</b>	<b>530,73</b>	<b>0,21</b>	<b>2,67</b>	<b>0,10</b>	<b>1,03</b>	<b>323,90</b>	<b>207,38</b>	<b>45,69</b>	<b>1,75</b>
338	<b>Обед</b>													
	Винегрет овощной	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,05	12,98	0,90	4,54	28,11	41,17	18,57	0,77
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	4,97	1,52	121,00	0,05	10,00	0,01	0,40	23,50	50,10	20,75	0,65
413	Биточки рубленые с соусом	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,07	1,31	0,00	2,56	29,30	63,82	9,15	0,61
534	Капуста тушеная	180	3,84	6,24	108,00	115,00	0,05	26,40	0,08	2,88	86,40	57,60	28,80	1,20
63	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,80	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
304	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
348	ИТОГО:	<b>790</b>	<b>23,02</b>	<b>33,49</b>	<b>161,75</b>	<b>812,92</b>	<b>0,28</b>	<b>51,49</b>	<b>1,69</b>	<b>12,26</b>	<b>214,11</b>	<b>294,09</b>	<b>109,67</b>	<b>6,17</b>
	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>48,76</b>	<b>59,72</b>	<b>236,61</b>	<b>1343,65</b>	<b>0,49</b>	<b>54,16</b>	<b>1,79</b>	<b>13,29</b>	<b>538,01</b>	<b>501,47</b>	<b>155,36</b>	<b>7,92</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



№ рецептуры	<b>7-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
379	Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,07	0,32	0,09	0,10	200,00	108,00	10,00	0,22
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	173,38	4,24	2,55
297	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
382	<b>ИТОГО:</b>	<b>220</b>	<b>26,69</b>	<b>17,60</b>	<b>40,72</b>	<b>430,73</b>	<b>0,27</b>	<b>2,37</b>	<b>0,18</b>	<b>0,83</b>	<b>452,00</b>	<b>334,62</b>	<b>25,64</b>	<b>3,67</b>
386	<b>Обед</b>													
17	Салат из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	5,01	0,03	0,10	23,05	24,05	14,03	0,60
139	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,25	11,50	0,06	0,26	38,40	88,32	34,87	2,08
305	Кнели из кур с соусом	80(50/30)	0,01	13,20	3,14	157,00	0,04	0,83	0,00	0,08	21,56	106,30	12,10	1,11
516	Макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,13	0,00	0,06	0,92	12,37	54,34	9,89	0,99
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
128	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
342	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>16,24</b>	<b>24,44</b>	<b>92,47</b>	<b>791,36</b>	<b>0,49</b>	<b>18,38</b>	<b>0,15</b>	<b>2,19</b>	<b>115,91</b>	<b>332,42</b>	<b>86,27</b>	<b>7,60</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>960</b>	<b>42,93</b>	<b>42,04</b>	<b>133,19</b>	<b>1222,09</b>	<b>0,76</b>	<b>20,75</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>567,91</b>	<b>667,04</b>	<b>111,91</b>	<b>11,27</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рецептуры	<b>8-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200/5	22,80	15,42	20,55	135,56	0,07	1,17	0,08	0,24	116,06	141,25	32,92	0,51
120	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91



	<b>Обед</b>													
	Салат новинка	100	0,96	3,94	5,08	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,25	18,58	8,62	0,35
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	18,29	0,05	0,17	49,45	50,65	21,52	0,83
391	Шницель рыбный натуральный с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	16,71	138,00	0,03	7,01	0,01	7,53	31,55	71,65	17,63	0,56
62	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
102	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
259	ИТОГО:	<b>510</b>	<b>18,00</b>	<b>24,05</b>	<b>80,03</b>	<b>673,00</b>	<b>0,30</b>	<b>73,02</b>	<b>0,16</b>	<b>9,95</b>	<b>167,98</b>	<b>293,11</b>	<b>95,44</b>	<b>6,10</b>
348	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>57,62</b>	<b>58,22</b>	<b>188,52</b>	<b>1463,73</b>	<b>0,78</b>	<b>79,47</b>	<b>0,47</b>	<b>12,36</b>	<b>704,22</b>	<b>774,37</b>	<b>172,95</b>	<b>12,09</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-ый день</b>													
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	163,38	14,25	2,55
79	Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
182	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
379	Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,07	0,32	0,09	0,10	200,00	108,00	10,00	0,22
382	ИТОГО:	<b>270</b>	<b>28,51</b>	<b>16,37</b>	<b>72,19</b>	<b>558,73</b>	<b>0,31</b>	<b>2,66</b>	<b>0,16</b>	<b>1,43</b>	<b>402,88</b>	<b>311,09</b>	<b>36,03</b>	<b>4,30</b>
386	<b>Обед</b>													
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,07	15,90	0,02	2,30	43,12	29,99	16,44	0,55
	Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,15	24,10	0,04	0,36	27,26	103,81	35,39	1,31
45	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,08	0,00	0,05	0,55	14,59	217,52	207,51	4,65
99	Котлеты "особые" с	100(60/40)	16,88	17,78	4,50	199,00	0,07	0,52	0,08	2,45	18,53	128,74	15,68	1,03

	соусом													
268	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,22
102	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
268	ИТОГО:	<b>450</b>	<b>32,71</b>	<b>32,87</b>	<b>110,23</b>	<b>820,00</b>	<b>0,42</b>	<b>40,52</b>	<b>0,19</b>	<b>5,76</b>	<b>119,90</b>	<b>505,86</b>	<b>283,42</b>	<b>7,76</b>
349	ВСЕГО:	<b>960</b>	<b>61,22</b>	<b>49,24</b>	<b>182,42</b>	<b>1378,73</b>	<b>0,73</b>	<b>43,18</b>	<b>0,35</b>	<b>7,19</b>	<b>522,78</b>	<b>816,95</b>	<b>319,45</b>	<b>12,06</b>
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>11-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	7,73	4,65	30,00	248,00	0,28	1,361	0,07	0,65	22,03	155,89	72,35	2,06
302	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,10	0,02	0,00	61,00	7,00	2,80	0,22
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	ИТОГО:	<b>240</b>	<b>13,27</b>	<b>8,59</b>	<b>78,14</b>	<b>496,00</b>	<b>1,49</b>	<b>4,18</b>	<b>0,27</b>	<b>1,86</b>	<b>268,26</b>	<b>350,61</b>	<b>98,65</b>	<b>5,74</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат из свёклы отварной	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,05	8,50	0,01	6,70	31,45	36,55	18,70	1,19
43	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,88	6,20	9,00	107,00	0,04	10,99	0,11	0,21	47,11	53,88	24,21	1,17
516	Макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,13	0,00	0,06	0,92	12,37	54,34	9,89	0,99
67	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	30	6,30	5,06	0,24	71,70	0,02	0,29	0,00	0,00	6,81	62,65	7,86	0,29
99	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,90
268	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
349	ИТОГО:	<b>570</b>	<b>19,88</b>	<b>32,95</b>	<b>87,98</b>	<b>837,70</b>	<b>0,29</b>	<b>26,38</b>	<b>0,19</b>	<b>8,69</b>	<b>119,02</b>	<b>264,02</b>	<b>75,66</b>	<b>6,78</b>
	ВСЕГО:	<b>710</b>	<b>33,14</b>	<b>41,54</b>	<b>166,12</b>	<b>1333,70</b>	<b>1,78</b>	<b>30,56</b>	<b>0,46</b>	<b>10,55</b>	<b>387,28</b>	<b>614,63</b>	<b>174,31</b>	<b>12,52</b>
	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>12-ый день</b>													
1	<b>Завтрак</b>													
97	Яйцо варёное	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,35	0,07	0,00	55,00	54,00	185,00	3
	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,10	1,37	0,07	0,47	193,26	76,80	23,01	0,56
79	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>29,36</b>	<b>29,03</b>	<b>59,75</b>	<b>507,73</b>	<b>0,33</b>	<b>6,55</b>	<b>0,34</b>	<b>1,68</b>	<b>498,74</b>	<b>371,76</b>	<b>242,91</b>	<b>7,92</b>
	<b>Обед</b>													
	Огурец солёный порциями	100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	5,01	0,03	0,10	23,05	24,05	14,03	0,60
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	4,97	1,52	121,00	0,05	10,00	0,01	0,40	23,50	50,10	20,75	0,65
67	Кнели из говядины	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00	0,31	0,39	0,08	2,56	57,93	239,77	29,99	2,34
99	Рис отварной	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,04	0,00	0,08	0,53	6,15	98,74	32,43	0,67
268	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,00	133,00	0,01	0,06	0,00	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66
349	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>33,07</b>	<b>22,59</b>	<b>75,02</b>	<b>853,36</b>	<b>0,48</b>	<b>15,46</b>	<b>0,20</b>	<b>4,37</b>	<b>137,43</b>	<b>468,26</b>	<b>112,00</b>	<b>7,16</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>930</b>	<b>56,58</b>	<b>32,74</b>	<b>130,14</b>	<b>1251,00</b>	<b>0,80</b>	<b>18,26</b>	<b>0,54</b>	<b>5,66</b>	<b>575,18</b>	<b>840,39</b>	<b>424,20</b>	<b>15,79</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>434,69</b>	<b>430,87</b>	<b>1745,70</b>	<b>13629,72</b>	<b>7,03</b>	<b>981,02</b>	<b>7285,48</b>	<b>99,02</b>	<b>4995,11</b>	<b>7,438,52</b>	<b>2092,56</b>	<b>100,63</b>
	<b>ср. дневное сбалансированное:</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1363,00</b>		<b>98,10</b>			<b>1,00</b>	<b>1,50</b>		

