

СОГЛАСОВАНО:
 Управление Роспотребнадзора
 по Чувашской Республике-Чувашии
 в Батыревском районе
 " ____ " _____ 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:
 Врио директора МБОУ "Александровская ООШ"
 _____ Г.А.Краснова
 " ____ " _____ 2020 г.

**12-дневное меню рационов питания обучающихся МБОУ "Александровская ООШ"
 Комсомольского района Чувашской Республики**

Рацион питания детей на осенне-зимний период для детей 7-11 лет

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	12	302	150/5	4,65	6,45	36,8	213,5	0,03	0,07	0,15	0,52	92,23	29,3	69,3	0,09
Кофейный напиток с молоком	37	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб ржано-пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Мандарины св.порциями	44		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
ИТОГО:				13,06	16,41	82,66	505,3	0,65	1,12	23,3	0,83	327	91,4	180,2	1,69
ОБЕД															
Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с горохом	28	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Гуляш из говядины	20	437	80	11,8	10,51	2,64	152,8	0,05	0,07	0,58	0,2	14,28	3,28	10,34	0,25
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				26,75	28,88	98,32	765,4	0,16	0,38	15	5,41	84,94	61	181,9	5,06
ВСЕГО				39,81	45,29	180,98	1270,7	0,81	1,5	38,3	6,24	411,9	152	362,1	6,75

3,996026

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша манная на молоке со сливочным маслом	13	302	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	35	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	52,24	0,9
Конвертик с джемом	56		50	3,25	11,55	21,3	204	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Яблоки св.порциями	44		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:				10,92	20,58	79,28	544	0,22	0,16	18,5	0,78	270,4	51,2	181,5	4,54
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	31	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	3	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые	19	462	80	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	14	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6	207,5	4,65
Компот из смеси сухофруктов	38	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				24,12	29,11	118,59	849,6	0,16	0,19	20,6	6,57	144	187	345,6	8,26
ВСЕГО				35,04	49,69	197,87	1393,6	0,38	0,35	39,1	7,35	414,4	238	527,1	12,8

3,982089

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)															
ЗАВТРАК															
Масло сливочное порциями	53	96	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	49	366	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,2	1,03
Чай с лимоном	34	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржано-пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
ИТОГО:				29,58	20,89	51,05	512,8	36,6	0,08	3,55	1,29	234,4	41,8	318,6	2,33
ОБЕД															
Винегрет овощной	33	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп картофельный с макарон.издел.	29	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Котлеты рыбные	56		80	12,56	4,08	2,08	95,2	0,05	0,13	24,52	0,39	28,68	37,21	113,56	1,35
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	39	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				23,18	20,67	103,04	694,8	0,74	0,47	71,4	3,79	126,5	115	338	5,23
ВСЕГО				52,76	41,56	154,09	1207,6	37,3	0,55	75	5,08	360,9	157	656,6	7,56

3,707652

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. гречневая с маслом	11	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Какао с молоком	41	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Печенье	56		50	3,2	14,15	32	276	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Груши св.порциями	44		100	1,5	0,1	21	49	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:				14,5	25,3	112,11	696	0,11	0,39	22,5	1,11	313,1	125	279,1	3,07
ОБЕД															
Салат из моркови с изюмом	26	25	80	1,5	4	11	106	0	0,03	2,6	3,8	19	26	39	0,48
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	1	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	24	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,1	1,76
Компот из чернослива	40	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				27,76	16,15	104,31	700,6	0,25	0,26	22,8	5,96	109,3	120	320,4	4,47
ВСЕГО				42,26	41,45	216,42	1396,6	0,36	0,65	45,3	7,07	422,4	245	599,5	7,54

5,22123

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Каша молоч. рисовая с маслом	10	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,5	0,42
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Вафли мягкие	50		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
ИТОГО:				12,48	22,78	77,83	560,8	0,68	0,07	1,32	0,39	260,8	42,3	246,6	2,45
ОБЕД															
Салат витаминный	32	40	80	1,2	3,6	22,24	70,64	27,36	14,4	0,69	108,8	0,02	5,04	0,4	3,6
Рассольник ленинградский со сметаной	2	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины	23	471	80	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	4	203	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из яблок	42	631	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 ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				19,06	23,08	120,66	715,24	27,6	14,7	51	110	87,06	76,4	210	7,59
ВСЕГО				31,54	45,86	198,49	1276,04	28,2	14,8	52,3	110	347,9	119	456,6	10

4,328173

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. "Дружба" с маслом	12	302	150/5	4,65	6,45	36,8	213,5	0,03	0,07	0,15	0,52	92,23	29,3	69,3	0,09
Кисель	43	648	200	0	0	15,3	49,6	0,03	0,02	5,6	0	3,2	2	15,8	0
Конвертик с творогом	56		50	3,3	11,55	21,3	204	0,005	0,035	0,19	0	14,61	7,395	28,09	0,395
Багет с сыром и чесноком	56		30	2,4	0,57	17,4	77,4	0	0,01	0	0,07	1,2	0,84	3,9	0,07
Яблоки св.порциями	44		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:				10,75	18,97	100,6	589,5	0,1	0,17	22,4	0,79	127,2	48,5	128,1	2,76
ОБЕД															
Салат "Степной" из разных овощей	57	25	60	0,9	3,06	5,3	43	3	0	4,89	1,38	52	23	41	1
Суп картофельный рыбный	27	133	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,51	27,91	85,17	1,01
Гуляш из говядины	20	437	80	11,8	10,51	2,64	152,8	0,05	0,07	0,58	0,2	14,28	3,28	10,34	0,25
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из изюма	39	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				24,81	22,59	103	709,4	3,18	0,4	49,8	2,32	150,2	101	243,4	4,83
ВСЕГО				35,56	41,56	203,6	1298,9	3,28	0,57	72,2	3,11	277,4	150	371,5	7,59

4,898941

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. рисовая с маслом	10	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,5	0,42
Какао с молоком	41	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Баранки сдобные	56		50	4,65	3,55	34,5	190	0	0,12	0	3,9	19	3,8	72	1,3
Мандарины св.порциями	44		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
ИТОГО:				12,64	13,99	99,15	571	0,1	0,26	25,1	4,23	257,5	52,7	299,8	2,02
ОБЕД															
Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с горохом	28	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты руб.из птицы	56	498	80	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,3	1,12
Рис отварной	16	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Кисель	43	648	200	0	0	15,3	49,6	0,03	0,02	5,6	0	3,2	2	15,8	0
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				24,08	27,14	100,92	779,2	0,16	0,35	20,9	7,85	106,1	92,2	333,4	4,79
ВСЕГО				36,72	41,13	200,07	1350,2	0,26	0,61	46	12,1	363,5	145	633,2	6,81

4,864333

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. гречневая с маслом	11	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с лимоном	34	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Пряники нежные	57		40	3,05	3,3	35,8	195	0	0,08	0	1,4	9	2,3	7,5	0,6
Бананы св.порциями	44		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,04	8	42	28	0,6
ИТОГО:				11,57	11,07	103,22	572	0,08	0,38	14,1	2,03	206,7	115	185,6	3,97
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	31	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	6	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Биточки рубленые с говядиной	58	451	80	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	7,39	50,15	0,48
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				20,96	22,78	98,75	698,6	0,15	0,2	19,5	4,61	107,6	54,5	195,7	3,85
ВСЕГО				32,53	33,85	201,97	1270,6	0,23	0,58	33,5	6,64	314,4	169	381,3	7,82

5,966617

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Каша манная на молоке со сливочным маслом	13	302	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,72	69,12	0,52
Кофейный напиток с молоком	37	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб ржано-пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Груши св.порциями	44		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:				11,65	11,01	92,82	472,13	0,1	1,19	21,3	0,94	245,8	111	116,8	2,49
ОБЕД															
Винегрет овощной	33	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	1	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рубленые с соусом	21	453	80(55/25)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	40	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				19,11	32,24	100,95	734,6	0,72	0,38	50,1	5,74	145,4	100	217,7	4,34
ВСЕГО				30,76	43,25	193,77	1206,73	0,82	1,57	71,4	6,68	391,2	211	334,6	6,83

4,480231

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день (четверг)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч.пшеничная с маслом	8	302	150/5	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Багет с сыром и чесноком	56		30	2,4	0,57	17,4	77,4	0	0,01	0	0,07	1,2	0,84	3,9	0,07
Конвертик с творогом	56		50	3,3	11,55	21,3	204	0,005	0,035	0,19	0	14,61	7,395	28,09	0,395
ИТОГО:				10,11	16,97	76,7	492,4	0,06	0,16	0,29	0,72	21,69	12,7	136,2	2,95
ОБЕД															
Салат "Степной" из разных овощей	57	25	60	0,9	3,06	5,3	43	3	0	4,89	1,38	52	23	41	1
Суп крестьянский с крупой	7	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,24	16,62	40,84	0,53
Котлеты рыбные из горбуши	56		80	12,56	4,08	2,08	95,2	0,05	0,13	24,52	0,39	28,68	37,21	113,56	1,35
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	7,39	50,15	0,48
Компот из изюма	39	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	55		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				24,61	16,01	109,9	706,8	3,14	0,33	37,4	3,17	132,1	98,6	296,8	4,76
ВСЕГО				34,72	32,98	186,6	1199,2	3,2	0,49	37,7	3,89	153,8	111	433	7,71

5,657975

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. рисовая с маслом	10	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,5	0,42
Чай с лимоном	34	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Пряники шоколадные	56		40	3,75	3,05	35,85	194	0	6,4	0	16	1,1	2,3	7,5	4,4
Апельсины св.порциями	44		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
ИТОГО:				9,83	10,28	95,1	521	0,15	6,52	93,9	16,5	157	54,5	171,3	6,18
ОБЕД															
Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с макарон.издел.	29	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	58	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	14	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6	207,5	4,65
Компот из яблок	42	631	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 ржано-пшеничный	44		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				24,98	30,24	127,48	888,6	0,13	0,25	25,9	7,18	88,14	186	362,3	8,38
ВСЕГО				34,81	40,52	222,58	1409,6	0,28	6,77	120	23,7	245,1	241	533,7	14,6

5,49309

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с макаронными изделиями	15	160	200/5	4,4	3,92	10,4	278,32	0,04	0,06	0,65	0,24	126,8	24,6	152	0,25
Какао с молоком	41	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб ржано-пшеничный	44		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Яйцо вареное	59	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
ИТОГО:				14,52	12,24	50,91	552,12	0,14	0,11	2,3	0,36	305,2	227	316,8	3,86
ОБЕД															
Салат из моркови с изюмом	26	46	80	1,5	4	11	106	0	0,03	2,6	3,8	19	26	39	0,48
Рассольник ленинградский со сметаной	2	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлеты рубленые из птицы с соусом	56	498	80(55/25)	6,4	13,6	1,86	184	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,3	1,12
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	40	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	44		60	3,96	0,66	24,6	123,6	0	0,02	0	0,22	5,52	6	25,44	0,74
ИТОГО:				17,53	28,92	107,79	817,6	0,17	0,43	43,7	7,73	151,1	130	313,4	5,13
ВСЕГО				32,05	41,16	158,7	1369,72	0,31	0,54	46	8,09	456,3	357	630,2	8,99

3,855685