



УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора МБОУ "Александровская
ООШ"

ли

Г.А.Краснова

Г.А.Краснова

0 г.

" 15 " 02 2021 г.

меню рационов питания обучающихся МБОУ "Александровская ООШ" мольского района Чувашской Республики

ион питания детей на весенне-летний период для детей 7-11 лет

Наименование блюд	TK	номер по СР	выход (гр)	Пищевые	
				Белки	Жиры
Первый день (понедельник)					
ЗАВТРАК					
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	12	302	150/5	4,65	6,45
Кофейный напиток с молоком	37	692	200	2,5	3,6
Хлеб пшеничный	55		30	1,98	0,33
Мандарины св.порциями	44		60	0,48	0,18
ИТОГО:				13,06	16,41
ОБЕД					
Салат из свеклы с горошком	30	53*	60	0,99	2,47
Суп картофельный с горохом	28	139	200	4,71	3,73
Гуляш из говядины	20	437	100(50/50)	11,8	10,51
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89

Чай с сахаром	36	685	200/15	0,2	0,05
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6
ИТОГО:				25,84	22,25
ВСЕГО				38,9	38,66

Наименование блюд	TK	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша манная на молоке со сливочным маслом и сахаром	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	150/50/15	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
Хлеб пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
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:				12,9	20,91	91,58	605,8	0,22	0,17	18,5	0,89	273,1	54,2	194,2	4,91
ОБЕД															
Салат "Степной"	57	25	60	0,9	3,06	5,3	43	3	0	4,89	1,38	52	23	41	1
Борщ с капустой картофелем со	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

сметаной															
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 ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				22,95	29,06	94,24	842	3,15	0,2	16	7,13	179	205	395,4	10,4

ВСЕГО				35,85	49,97	185,82	1447,8	3,37	0,37	34,5	8,02	452,1	259	589,6	15,3
<i>Наименование блюд</i>	<i>TK</i>	<i>номер по СР</i>	<i>выход (гр)</i>	<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамины и минеральные вещества</i>							
				<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калл</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>E</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>

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	200/15/7	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Сок виноградный		389*	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,1	0,1	4	0,1	40	14	0,2	0,8
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
ИТОГО:				30,6	21,53	88,75	664,8	36,7	0,18	7,55	1,35	272,8	53,6	310	2,83

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 картоф. с	29	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,0	13,2	0,2	18,63	19,61	52,91	0,85

макарон.издел.									8		3				
Котлеты рыбные	56		90(60/30)	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 ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				22,04	20,61	79,04	697,2	0,74	0,49	71,4	4,35	135,4	120	364,8	6,73
ВСЕГО				52,64	42,14	167,79	1362	37,4	0,67	79	5,7	408,2	174	674,8	9,56

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 карт. с кукурузой и морковью	39	39*	60	1,8	3,8	14,23	98,52	0	0,03	3,47	3,8	11,62	15,17	39	0,72

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 ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				26,92	15,89	83,54	695,52	0,25	0,28	23,7	6,52	110,8	115	347,1	6,21

ВСЕГО				41,42	41,19	195,65	1391,52	0,36	0,67	46,1	7,63	423,9	240	626,2	9,28
--------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------

<i>Наименование блюда</i>	<i>ТК</i>	<i>номер по СР</i>	<i>выход (гр)</i>	<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамины и минеральные вещества</i>							
				<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калл</i>	<i>А</i>	<i>В</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>

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	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Сок виноградный		389*	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,1	0,1	4	0,1	40	14	0,2	0,8
Вафли мягкие	50		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
ИТОГО:				13,08	23,18	110,43	697,2	0,78	0,17	5,32	0,49	300,8	56,3	246,8	3,25

ОБЕД

Салат из квашеной капусты (лук репчатый)	47	47*	60	1,02	3,27	5,46	51,42	27,36	14,4	11,89	108,8	31,35	9,61	0,4	0,4
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 в соусе	23	471	105(55/50)	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	692**	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	0,18	21	0,12	14,64	29,33	79,73	1,16
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 ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				17,57	22,08	78,4	681,77	48,5	14,8	53,2	110	126,3	81,1	228,5	5,69

ВСЕГО				30,65	45,26	188,83	1378,97	49,3	14,9	58,5	111	427,1	137	475,3	8,94
<i>Наименование блюд</i>	<i>ТК</i>	<i>номер по СР</i>	<i>выход (гр)</i>	<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамины и минеральные вещества</i>							
				<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калл</i>	<i>А</i>	<i>В</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>Р</i>	<i>Fe</i>

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	0,5 2	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
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:				8,35	18,4	83,2	512,1	0,1	0,16	22,4	0,7 2	126	47,7	124,2	2,69

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	100/50/60	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 ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,67	22,53	79	711,8	3,18	0,42	49,8	2,88	159	107	270,1	6,33

ВСЕГО				32,02	40,93	162,2	1223,9	3,28	0,58	72,2	3,6	285,1	154	394,3	9,02
--------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------	--------------	-------------

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 пшеничная на молоке со сливочным маслом	13	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104	41,88	156,9	1,1
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:				14,62	14,9	100,29	591	0,11	0,39	25,1	4,15	264,9	67,2	337,2	2,7
ОБЕД															

Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,0 2	18,87	11,22	21,9 3	0,7 1
Суп картофельный с горохом	28	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,2 1	30,72	27,9	70,6 6	1,6 7
Котлеты руб.из птицы в соусе	56	498	80	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,9 6	42,63	18,03	117, 3	1,1 2
Рис отварной	16	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,4 4	5,13	27,03	82,2 8	0,5 5
Чай с сахаром	36	685	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,8 7
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,14	27,13	76,63	789	0,13	0,35	15,4	8,4 1	117	100	352, 6	7,1 6

ВСЕГО				37,76	42,03	176,92	1380	0,24	0,74	40,5	12, 6	381,9	167	689, 8	9,8 6
-------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------------	--------------	------------	-------------------	------------------

Наименование блюд	ТК	номе р по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe

Восьмой день (вторник)

ЗАВТРАК

Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,0 8	150	7,5	81	0,17
Каша манная на молоке со сливочным маслом и сахаром	13	302	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,0 8	0,1	1,23	0,4 3	174	20,7 2	69,1 2	0,52
Сок яблочный		389*	200	1	0	20,2	84,8	0,1	0,1	4	0,1	14	10	0,2	2,8
Хлеб 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:				8,65	7,31	63,32	355,6	0,1 8	0,2 1	5,23	0,6 4	190,8	33,7	82,0 4	3,69

ОБЕД

Винегрет овощной	33	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,5 4	0,0 3	7,77	2,7 2	16,83	11,1 2	24,6 5	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
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 лимоном	34	686	200/15/7	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78		11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				19,76	25,83	72,74	716	0,67	0,25	26,3	6,48	97,42	59,8	228	5,25
ВСЕГО				28,41	33,14	136,06	1071,6	0,85	0,46	31,5	7,12	288,2	93,6	310,1	8,94

Наименование блюда	TK	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	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 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 сахаром	36	685	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Вафли мягкие	50		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Хлеб 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:				11,32	17,72	77,15	520,8	0,09	0,27	1,28	0,7	195,7	72,5	186,4	3,72
ОБЕД															

Капуста тушеная	321	321	60	1,2	2,21	4,73	46,2	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
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
Рыба припущенная в томатном соусе	56		100(80/20)	12,56	4,08	2,08	95,2	0,05	0,13	24,52	0,39	28,68	37,21	113,56	1,35
Картофель отварной	4	692**	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	0,18	21	0,12	14,64	29,33	79,73	1,16
Компот из яблок	336	859**	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0,45	12	0	2,4	0,81
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				21,11	16,08	60,03	608,75	21,7	0,43	62,1	4,63	123,5	109	316,3	6,97
ВСЕГО				32,43	33,8	137,18	1129,55	21,8	0,7	63,4	5,33	319,2	181	502,7	10,7

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

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
Каша молоч.пшеничная с маслом	8	302	150/5	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,1 1	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Хлеб пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,0 1	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Сок виноградный		389*	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,1	0,1	4	0,1	40	14	0,2	0,8
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Вафли мягкие	50		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62

ИТОГО:				12,62	21,06	86,53	586,2	0,76	0,2 2	4,24	0,94	199,4	24,5	215	3,57	
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	0,0 4	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	0,0 9	0	0,76	10,3	7,39	50,15	0,48	
Чай с лимоном	34	686	200/15/7	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:				23,37	16,01	67,96	640,2	3,14	0,3	40,3	3,63	132,7	101	307,5	6,51	
ВСЕГО				35,99	37,07	154,49	1226,4	3,9	0,5 2	44,6	4,57	332,1	125	522,5	10,1	
<i>Наименование блюд</i>	<i>ТК</i>	<i>номер по СР</i>	<i>выход (гр)</i>	<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамины и минеральные вещества</i>								
				<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калл</i>	<i>А</i>	<i>В</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>Р</i>	<i>Fe</i>	

Одиннадцатый день (пятница)

ЗАВТРАК																
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,2 4	0,0 8	150	7,5	81	0,17	
Каша молоч. рисовая с маслом	10	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,0 7	0,0 6	0,9 8	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	
Хлеб пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37	
Апельсины св.порциями	44		150	1,35	0,3	12,15	60	0,0 8	0,0 6	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45	
ИТОГО:				8,06	7,56	71,55	388,8	0,1 5	0,1 3	93, 9	0,6 1	158,6	55,2	176,5	2,15	

ОБЕД															
Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,0 1	0,0 1	5,1	4,0 2	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с макарон.издел.	29	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,0 6	0,0 8	13, 2	0,2 3	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленные с соусом	58	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,0 5	1	2,0 8	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	14	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,0 5	0,0 8	0	0,5 5	14,49	138,6	207,5	4,65
Компот из яблок	336	859**	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,0 2	0	0,4 5	12	0	2,4	0,81
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,88	30,22	97,91	892	0,1 2	0,2 8	19, 3	8,1 1	102,1	188	387,1	9,74
ВСЕГО				31,94	37,78	169,46	1280,8	0,2 7	0,4 1	113	8,7 2	260,8	243	563,6	11,9

<i>Наименование блюд</i>	<i>ТК</i>	<i>номер по СР</i>	<i>выход (гр)</i>	<i>Пищевые вещества</i>				<i>Витамины и минеральные вещества</i>							
				<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калл</i>	<i>А</i>	<i>В</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
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 пшеничный	55		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Сок виноградный		389*	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,1	0,1	4	0,1	40	14	0,2	0,8
Яйцо вареное	59	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
ИТОГО:				15,12	12,64	83,51	688,52	0,24	0,21	6,3	0,46	345,2	241	317	4,66
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	90(60/30)	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 ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				16,39	28,86	83,79	820	0,17	0,45	43,7	8,29	160	135	340,2	6,63
ВСЕГО				31,51	41,5	167,3	1508,52	0,41	0,66	50	8,75	505,2	377	657,2	11,3