

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Иванов Александр Петрович



/ А.П. Иванов
30.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Шоршелская средняя общеобразовательная школа
им. Летчика-космонавта А.Г. Николаева"

Маринско-Посадского района

/ Е.Н. Егорова

30.08.2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "ШОРШЕЛСКАЯ СОШ ИМ. ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.Г. НИКОЛАЕВА"
МАРИНСКО-ПОСАДСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe						
обед																				
Салат из белокочанной капусты	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	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 с соусом	462*	90(60/30)	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	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65						
Компот из смеси сухофруктов	639*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
итого:			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76						
полдник																				
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79						
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6						
итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39						
всего			47,69	45,15	206,14	1669	0,61	0,56	114,35	11,44	280,92	286,35	674,33	13,26						
Третий день																				
завтрак																				
Масло сливочное порциями		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	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03						
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91						
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44						
итого:			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4						
обед																				
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35						
Суп картоф.с макарон, издел.	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						
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77						
Пюре картофельное	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 яблома	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
итого:			23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04						

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Пятый день																
завтрак																
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70										
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	8,75	67	0,65
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9		0,9
Маншарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	6,6	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	5,6	26	0,44
итого:			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	97,47	296,74	3,91
обед																
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	Б18*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	34,52	88	1,36
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	11,4	52,2	2,24
итого:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	87,83	260,97	5,95
полдник																
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	22	26	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	33,06	73,51	1,32
Всего:			43,41	46,59	201,84	1517	0,86	0,94	177,01	6,54	455,59	218,36	631,22	218,36	631,22	11,18
Шестой день																
завтрак																
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	17,43	77,05	0,69
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	2,8	13	0,22
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	9	11	2,2
итого:			15,37	14,37	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	63,84	195,04	4,97

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
обед																
Салат из белокочанной капусты	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		
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53		
Гуляш из говядины	437*	50/50	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31		
Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22		
Компот из изюма	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:			23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29		
полдник																
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6		
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
итого:			5,45	4,96	69,84	341	0,02	0,09	7,2	1,29	26,83	15,91	65,89	2,18		
всего			44,79	43,96	206,56	1531	0,65	1,17	122,8	9,14	275,55	161,72	474,05	12,44		
Сельской день																
завтрак																
Сыр порциами		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22		
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42		
Какао с молоком	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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22		
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79		
итого:			20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89		
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54		
Суп картофельный с горохом	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		
Биточки рубленые с соусом	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		
Макарона отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
Компот из кураги	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe						
полдник																				
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92						
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17						
итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09						
всего			48,55	43,41	223,57	1748	1,69	1,17	28,33	5,82	607,64	167,71	717,94	9,43						
Восьмой день																				
завтрак																				
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27						
Тфтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	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	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65						
Компот из св. яблок	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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22						
итого:			19,33	21,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42						
обед																				
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45						
Борщ с капустой картофелем со сметаной	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						
Котлеты руб.из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12						
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55						
Компот из смеси сухофруктов	639*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
итого:			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57						
полдник																				
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8						
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6						
итого:			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4						
всего			49,05	47,76	229,56	1707	0,67	13,24	105,71	10,41	286,51	289,13	721,4	14,39						

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Девятый день															
завтрак															
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65	
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1	
Чай с фруктовым соком	79**	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	
Груши св. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6	
итого:			15,48	13,37	76,99	489	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77	
обед															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	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 рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Пюре картофельное	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	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94	
полдник															
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6	
итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46	
всего			42,19	41,47	226,3	1564	0,3	0,74	96,94	7,56	335,85	229,04	602,99	10,17	
Десятый день															
завтрак															
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
Чай с сахаром	685*	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	
Вафли мясные		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
итого:			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	179	46,37	55,34	255,33	3,71	

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe						
обед																				
Салат из белокачанной капусты	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						
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01						
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13						
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61						
Компот из изюма	638*	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	126	0	0,04	- 0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
итого:			21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98						
полдник																				
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7						
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91						
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45						
итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06						
Всего:			53,22	50,41	218,24	1649	0,498	0,61	126,07	183,06	241,36	153,15	665,52	11,75						
Одннадцатый день																				
завтрак																				
Птица тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1						
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55						
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26						
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44						
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06						
итого:			22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41						
обед																				
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45						
Суп картоф.с макарон, издел.	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 рубленные с соусом	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	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65						
Компот из св. яблок	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
итого:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62						

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
подлинк															
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32	
всего			52,44	54,33	242,38	1759	0,22	13,42	125,01	8,075	237,62	287,59	742,02	14,35	
Двенадцатый день															
завтрак															
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
Чай с молоком	297**	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	786*	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
Булочка творожная	337*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
Яйцо вареное		130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
итого:			20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43	
обед															
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36	
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Шницель руб. с соусом	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	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17	
Компот из чернослива	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	169,9	5,59	
подлинк															
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
итого:			3,86	6,6	54,88	292	0	0,09	6,4	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46	
всего			42,08	40,8	196,9	1542	0,34	0,69	47,8	5	475,32	344,7	452,88	11,48	
итого за 12 дней			515,82	517,49	2360,8	17853	8,226	47,23	997,45	262,85	4032,8	2478,28	6898,34	129,17	

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65	
Каша молот. Гречневая с маслом	302*	200/10	9,09	12,99	35,18	295	65,2	0,26	1,64	183,58	99,23	245,75	2,87	
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	65,25	11,4	53,24	0,9	
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	21	6,6	10,2	0,06	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	8	5,6	26	0,44	
итого;			19,86	20,39	76,84	571	65,22	0,36	25,19	283,33	131,58	402,19	4,92	
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,9	0,05	12,95	28,05	18,53	41,08	0,77	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/10	2,35	6,38	17,40	141,25	0,09	0,09	16,80	28,88	27,25	69,14	1,01	
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	105(55/50)	11,59	11,33	9,90	183,75	0,05	0,07	0,35	47,15	7,07	47,79	0,17	
Картофель отварной	Б18*	200	4,04	6,57	32,65	212	0,11	0,24	40	20,83	46,03	117,33	1,81	
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:			22,33	35,15	95,95	898,67	1,16	0,49	76,70	146,18	113,88	331,94	6,95	
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	25,43	11,06	47,51	0,72	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	36	22	26	0,6	
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	61,43	33,06	73,51	1,32	
Всего:			50,53	61,58	222,83	1765,67	66,40	1,05	196,09	490,94	278,52	807,64	13,19	
Шестой день														
завтрак														
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	11,30	10,28	13,39	193,75	0,01	0,06	1,26	39,44	21,79	96,31	0,86	
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	7,37	32,31	221,33	0,08	0,2	0	13,93	40,28	114,33	1,32	
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	5,25	4,4	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	4	2,8	13	0,22	
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	16	9	11	2,2	
итого:			19,03	18,27	80,22	565,08	0,12	0,31	17,86	78,62	78,27	242,89	5,47	

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Жирн	Угл
обед																
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	86,67	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58		
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/10	1,83	5,94	7,78	98,75	0,10	0,05	18,30	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85		
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	11,30	10,28	13,39	193,75	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86		
Пюре картофельное	520*	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		
Компот из чернослива	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:			22,41	29,29	93,84	847,83	0,24	0,46	80,20	7,32	218,37	138,23	325,74	6,91		
полдник																
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6		
итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46		
Всего:			49,09	52,63	266,23	1815,16	58,27	0,90	139,81	9,70	425,49	302,08	718,89	11,87		
Десятый день																
завтрак																
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02		
Плов из птицы	492*	200	27,03	8,99	37,44	341,33	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35		
Чай с сахаром	685*	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		
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62		
итого:			32,70	27,31	90,61	749,33	0,32	0,16	6,50	2,24	55,01	70,44	320,02	4,30		
обед																
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55		
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,71	3,50	19,13	133,75	0,05	0,13	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26		
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	105(55/50)	11,59	11,33	9,90	183,75	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17		
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15		
Компот из изюма	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:			27,65	26,91	102,85	865,16	0,19	0,44	39,24	4,78	148,66	78,22	390,15	7,03		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
полдник																			
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158		0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7				
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59		0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91				
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60		0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45				
итого:			5,56	5,47	51,75	277		0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06				
всего			65,90	59,69	245,21	1891,50		0,60	0,72	138,71	7,60	284,03	183,49	806,85	13,39				
Однадцатый день																			
завтрак																			
Птица тушеная в смет. соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220		0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1				
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304		0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73				
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116		0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96		0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24		0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06				
итого:			23,32	28,02	111,93	760,00		0,09	0,20	24,06	3,28	104,89	71,38	300,14	3,59				
обед																			
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20		0,05	21	0,25	0,325	12,5	22,5	17,5	0,75				
Суп картофель. макарон, издел.	140*	250	2,83	5,38	20,85	146,25		0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06				
Биточки рубленные с соусом	451*	100(70/30)	11,35	19	11,5	206,25		0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6				
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,3333		0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2				
Компот из св. яблок	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		60	2,82	0,6	0,6	126		0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
итого:			29,64	34,16	123,46	968,83		0,20	21,32	24,60	4,81	106,08	256,08	479,61	11,80				
полдник																			
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155		0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72				
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120		0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6				
итого:			6,83	7,09	41,31	275		0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32				
всего			59,79	69,27	276,70	2003,83		0,30	21,89	128,66	9,11	259,76	358,56	871,38	16,72				

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ВАРИАНТ II**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 — 11 лет

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Первый день																
ЗАВТРАК																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		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	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	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			23,13	19,38	57,91	519	0,2	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,18	3,45		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
КУСЕЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			20,97	26,49	98,82	823	0,12	0,4	21,88	3,86	113,15	76,39	310,59	6,68		
ПОЛДНИК																
ВАТРУШКА С ГОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,2	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
ИТОГО			6,06	2,58	68,84	403	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82		
ВСЕГО			50,16	48,45	225,57	1745	1,14	0,69	41,16	6,52	419,19	146,39	631,11	13,95		
ВТОРОЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
СЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,1	1,32		
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	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		
ИТОГО			24,32	17,7	58,06	474	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	53,24	0,9	0,9	0,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	26	0,44	0,44	0,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	231,18	29,96	3,45	3,45
ИТОГО																	
ОБЕД																	
БИРА СВЕКОЛЬНАЯ	78*	60	1,14	4,84	7,01	76	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,1	0,86	0,86	0,86	0,86
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТА!	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1	1	1	1
ШНИЦЕЛЬ РУБЕНЫЙ С СОУСОМ	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	0,48	0,48	0,48
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	0,82	0,82	0,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	1,26	1,26	1,26
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	2,24	2,24	2,24
ИТОГО																	
ПОЛДНИК																	
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	0,72	0,72	0,72
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	0,17	0,17	0,17
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6	0,6	0,6	0,6
ИТОГО																	
ВСЕГО																	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
СЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16	0,16	0,16	0,16
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32	1,32	1,32	1,32
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0,87	0,87	0,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	283,34	29,96	3,45	3,45
ИТОГО																	
ВСЕГО																	

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
ОБЕД																		
ВИНЕГРЕТ ОВОДНОЙ	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 СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83				
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОЕ	493*	80 (50/30)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03				
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55				
КУКСЕЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
ИТОГО			23,13	36,13	89,93	851	0,74	0,23	26,58	6,14	105,02	86,75	338,52	5,21				
ПОЛДНИК																		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		100	7,82	6,2	58,92	328	0	0,14	0	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56				
КОМПЮТ ИЗ СВ. ЯБЛОК		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95				
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3				
ИТОГО			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81				
ВСЕГО			56,33	60,39	242,88	1802	0,95	0,7	94,7	7,63	464,64	178,37	688,04	9,81				
ШЕСТОЙ ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33				
КАША МОЛ. МАЙННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
ИТОГО			23,42	26,44	55,04	472	0,08	0,18	4,13	0,87	194,27	35,16	134,9	2,2				
ОБЕД																		
САЛАТ ПОЛОЖИНСКИЙ	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38				
СУП КЛЕЦКАМИ	155*	250	0,28	2,07	1,62	124	0,02	0,01	1,5	0,45	15,3	5,76	13,64	0,22				
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65				
КОМПЮТ ИЗ ИЗЮМА	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
ИТОГО			22	24,79	91,86	882	0,4	0,24	16,06	6,8	107,34	181,95	364,4	8,63				

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
ПОЛДНИК															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83	
ВСЕГО			49,74	58,25	212,88	1695	0,52	0,54	49,89	8,43	334,44	235,06	549,28	13,66	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
СЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16	
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,33	20,22	21,48	235	0,08	0,15	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	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			26,42	26,56	58,28	471	0,16	0,22	2,17	0,75	368,11	57,42	380,69	2,33	
ОБЕД															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО			22,01	26,49	95,85	817	0,82	0,42	22,68	4,96	144,87	97,39	339,79	7,28	
ПОЛДНИК															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3	
ИТОГО			5,86	2,6	60,71	370	0,14	0,13	61,09	0,4	55,24	27,02	79,35	1,8	
ВСЕГО			54,29	55,65	214,84	1658	1,12	0,77	85,94	6,11	568,2	181,8	799,83	11,41	

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ КВАШЕ КАПУСТЫ С Р.Л	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35		
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	388*	80 (50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17		
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			19,45	22,79	93,56	770	0,18	0,46	59,38	5,82	155,33	120,13	290,32	6,31		
ПОЛДНИК																
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
ИТОГО			5,63	6,93	40,64	255	0,01	0,26	13,2	0,67	20,75	11,96	70,7	0,86		
ВСЕГО			51,34	43,44	189,89	1498,00	0,27	0,93	76,66	7,70	364,61	162,85	600,44	11,13		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
СЫР ПОРЦИОН		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11		
КАША МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,1	1,32		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	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			24,57	18,85	60,41	485	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	471*	80 (50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
КОМПЛОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			26,66	22,45	104,81	833	0,15	0,34	40,51	3,43	124,82	204,26	422,32	9,61		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
ПОЛДНИК																			
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6					
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58					
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,06	38	0,2	35	11	17	0,1					
ИТОГО			6,25	5,26	77,94	381	0,02	0,23	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28					
ВСЕГО			57,48	46,56	243,16	1699,00	0,32	0,86	87,80	5,55	504,91	303,44	806,55	14,66					
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10,00	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛ	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51					
ЮНСЕЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
ИТОГО			25,17	24,01	80	544	0,18	0,11	1,18	0,68	125,94	38,56	171,15	1,07					
ОБЕД																			
САЛАТ ПОЛОНЬСКИЙ	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38					
ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83					
ВИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	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					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
ИТОГО			20,16	26,56	86,17	779	0,43	0,24	33,25	6,63	165,7	64,85	228,78	6,01					
ПОЛДНИК																			
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ С МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72					
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7					
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3					
ИТОГО			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72					
ВСЕГО			54,21	56,61	228,87	1662	1,38	0,49	109	9,45	383,47	148,5	499,64	8,8					

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	0	0	4,2	3,6	30	0,33
КАША МОЛ. МАЛЕНЬКАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	69,12	0,52	
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	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		
ИТОГО			23,36	26,43	54,83	470	0,08	0,18	1,33	0,87	191,47	34,32	133,36	2,16		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.М.	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65		
ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУС.	498*	80 (50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			20,07	21,77	74,14	739	0,1	0,38	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19		
ПОЛДНИК																
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72		
НАЛИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6		
ИТОГО			7,07	6,96	60,34	347	0	0,3	16,4	1,04	27,67	53,02	97,16	1,49		
ВСЕГО			50,5	55,16	189,31	1556	0,18	0,86	69,9	7,54	381,77	187,2	515,24	9,84		
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ:			627,21	638,68	2577,05	19903,00	11,76	9,06	951,88	93,13	5224,46	2422,89	7810,02	140,97		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88*	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		
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕ.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	462*	110(60/50)	10,46	17,25	11,09	240,78	0,01	0,06	2,27	5,19	19,98	8,26	43,43	0,40		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	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		
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			29,23	47,27	125,49	1154,78	0,18	0,35	33,87	13,78	115,31	251,30	479,40	12,03		
ПОЛДНИК																
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72		
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	3,6	22	26	0,6		
ИТОГО			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32		
ВСЕГО			62,34	73,50	227,48	1933,44	0,34	1,03	115,52	15,48	510,70	355,75	850,83	16,28		
ТРЕТИЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52		
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	12,20	15,57	24,50	273,33	0,09	0,29	1,31	0,66	201,84	72,36	155,89	2,07		
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	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		
ИТОГО			20,10	20,11	68,47	520,33	0,09	0,33	2,35	1,15	220,37	88,94	242,70	3,61		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45*	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		
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ С СОУСОМ	371*	80 (50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	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		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			24,68	24,32	83,28	793,33	0,25	0,38	72,07	4,79	208,68	125,14	449,41	6,98		
ПОЛДНИК																
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
ИТОГО			8,66	7,38	57,63	329	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,8	0,94		
ВСЕГО			53,44	51,81	209,38	1642,67	0,40	0,88	87,75	6,13	490,19	230,86	802,91	11,53		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	100	1,37	10,12	7,53	126,67	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77		
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕН. В СМЕТ. СОУСЕ	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1		
РИС ОТВАРНОЙ	511*	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73		
КУСЕЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			25,35	43,78	108,58	998,67	1,04	0,26	32,10	8,20	123,67	104,63	392,47	5,77		
ПОЛДНИК																
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	773*	100	7,82	6,2	58,92	328	0	0,14	0	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56		
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	100	100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3		
ИТОГО			8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81		
ВСЕГО			60,51	69,48	264,16	1979,33	1,26	0,76	100,35	9,71	521,62	201,84	738,45	10,52		
ШЕСТОЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ	15	15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33		
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	19,62	22,43	22,64	271,11	0,09	0,11	1,37	0,48	193,36	23,02	76,80	0,58		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44		
ИТОГО			25,38	28,68	57,30	499,11	0,09	0,19	4,27	0,92	213,61	37,46	142,58	2,26		
ОБЕД																
САЛАТ ПОЛОВНИКОВСКИЙ	24*	100	1,17	10,07	4,57	113,33	0,55	0,02	22,60	4,73	38,33	17,30	25,17	0,63		
СУП КЛЕЦКАМИ	155*	250	0,28	2,07	1,62	124	0,02	0,01	1,5	0,45	15,3	5,76	13,64	0,22		
БИТОЧКИ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ	451*	100(70/30)	11,35	19,00	11,50	206,25	0,00	0,06	1,25	2,60	29,69	9,24	62,69	0,60		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	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		
КОМПОТ ИЗ ЯГОМА	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			27,66	40,56	108,89	1658,92	0,64	0,29	25,35	9,40	133,44	236,92	456,17	10,55		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
ПОЛДНИК																
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2		
ИТОГО			4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,7	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83		
ВСЕГО			57,36	76,27	232,17	1899,03	0,77	0,60	59,32	11,07	379,88	292,34	648,73	15,64		
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
СЫР ПОРЦИЯМИ		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16		
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	20,37	22,47	23,87	261,11	0,09	0,17	1,31	0,26	160,96	36,58	244,94	0,92		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	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			28,46	28,81	60,67	497,11	0,17	0,24	2,30	0,78	384,21	61,08	405,18	2,42		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,43	29,98	0,55		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,11		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	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		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			24,40	30,15	111,46	922,67	0,84	0,46	29,04	6,13	165,55	106,68	366,88	7,77		
ПОЛДНИК																
ВАТРУШКА С ПОВИДЕЛОМ	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92		
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3		
ИТОГО			5,86	2,6	60,71	370	0,14	0,13	61,09	0,4	55,24	27,02	79,35	1,8		
ВСЕГО			58,72	61,56	232,83	1789,78	1,15	0,82	92,43	7,31	605,00	194,78	851,41	12,00		
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10,00	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02		
КАША МОЛ. ОБСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	12,20	15,57	24,50	273,33	0,09	0,29	1,31	0,66	201,84	72,36	155,89	2,07		
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	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		
ИТОГО			15,49	24,21	59,03	501,33	0,19	0,33	1,41	1,10	216,29	82,40	192,03	3,40		

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
ОБЕД																		
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	613*	100	1,57	10,10	11,68	141,67		7,20	0,07	5,50	4,80	46,03	32,98	55,18	0,73			
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107		0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	498*	100(70/30)	13,55	9,50	2,33	196,25		0,00	0,09	0,01	3,70	53,29	22,54	140,40	0,15			
РИС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,11	38,61	228		0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	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	126		0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
ИТОГО			23,99	31,79	91,22	914,92		7,38	0,27	16,90	9,93	210,76	124,16	399,34	6,10			
ПОЛДНИК																		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		75	8,46	7,34	31,9	229		0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8			
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,4	0,2	26,4	120		0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6			
ИТОГО			9,86	7,54	58,30	349,00		0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,40			
ВСЕГО			49,34	63,54	208,55	1765,25		7,62	0,88	98,44	11,58	516,24	242,49	723,11	10,90			
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0	56		0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52			
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	8,64	11,06	44,32	312		54,8	0,17	1,18	0,77	168,08	44,33	221,3	2,34			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686*	200	0,26	0,06	15,22	59		0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96		0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44			
ИТОГО			16,46	15,64	78,98	523		54,8	0,21	4,08	1,21	188,53	62,17	310,68	4,21			
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л	45*	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			
СУП.КАРТОФ. С МАКАРОНЫМИ ИЗД.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146		0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	388*	100(50/50)	11,30	10,28	13,39	193,75		0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	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			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	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		60	2,82	0,6	0,6	126		0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
ИТОГО			23,42	28,73	106,90	895,08		0,21	0,53	78,40	7,43	193,53	141,12	393,83	7,11			
ПОЛДНИК																		
КОЛЕБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155		0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72			
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100		0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14			
ИТОГО			5,63	6,93	40,64	255		0,01	0,26	13,2	0,67	20,75	11,96	70,7	0,86			
ВСЕГО			45,51	51,30	226,52	1673,08		55,02	1,00	95,68	9,31	402,81	215,25	775,21	12,18			

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe					
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
СЫР ПОРЦИЯМИ		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11					
КАША МОЛОЧ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	19,59	14,40	26,23	296,67	0,10	0,26	1,31	0,16	183,34	55,86	164,56	1,47					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9					
ХЛЕБ ПШЕНЧРЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
ИТОГО			26,53	20,29	63,03	514,67	0,16	0,32	2,22	0,65	356,59	77,86	297,80	2,92					
ОБЕД																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,43	29,98	0,55					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31					
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ	471*	105(55/50)	11,59	11,33	9,90	183,75	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЕРЧАТАЯ	508*	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					
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
ИТОГО			32,96	29,39	125,29	1002,42	0,19	0,39	46,95	4,62	158,12	258,72	514,86	11,42					
ПОЛДНИК																			
ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ		100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	6,16	1,24	20,7	11,93	58,68	1,6					
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ		200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58					
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,8	0,3	8,1	40	0	0,06	38	0,2	35	11	17	0,1					
ИТОГО			6,25	5,26	77,94	381	0,02	0,23	45,2	1,49	61,83	26,91	82,89	2,28					
ВСЕГО			65,74	54,94	266,27	1898,08	0,37	0,93	94,38	6,76	576,55	363,49	895,55	16,62					
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ		10,00	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	24,53	17,13	29,50	271,11	0,09	0,08	1,31	0,27	128,96	36,58	159,17	0,57					
КЮСЕЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1					
ХЛЕБ ПШЕНЧРЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
ИТОГО			27,62	25,72	82,95	571,11	0,19	0,12	1,31	0,71	138,84	42,22	187,07	1,13					

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
ОБЕД																
САЛАТ ПОЛОНЬСКИЙ	24*	100	1,17	10,07	4,57	113,33	0,55	0,02	22,60	4,73	38,33	17,30	25,17	0,63		
ПШИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83		
ВИТЧИКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	451*	100(70/30)	11,35	19	11,5	206,25	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,00	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09		
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			24,67	41,76	100,68	935,92	0,60	0,29	42,54	9,30	190,40	76,34	266,48	6,66		
ПОЛДНИК																
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ С МЯСОМ	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72		
КОМПЮТ ИЗ КУРАТИ	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
АЛЕНЬСКИЕ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3		
ИТОГО			8,88	6,04	62,7	339	0,77	0,14	75	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72		
ВСЕГО			61,17	73,52	246,33	1846,03	1,56	0,55	118,85	12,14	421,07	163,62	553,25	9,50		
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33		
КАША МОЛ. МАГНАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	19,62	22,43	22,64	271,11	0,09	0,11	1,37	0,48	193,36	23,02	76,80	0,58		
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	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		
ИТОГО			25,32	28,67	57,09	497,11	0,09	0,19	1,47	0,92	210,81	36,62	141,04	2,22		
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ КВАШЕ КАПУСТЫ С Р.М.	45*	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		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65		
ПШЕНИЦЬ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУС.	498*	100(70/30)	13,55	9,50	2,33	196,25	0,00	0,09	0,01	3,70	53,29	22,54	140,40	0,15		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	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		
КОМПЮТ ИЗ ИЗЮМА	638*	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	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
ИТОГО			24,49	27,55	85,27	864,58	0,13	0,46	69,90	7,25	203,60	121,01	426,92	5,84		
ПОЛДНИК																
КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17		
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6		
ИТОГО			7,07	6,96	60,34	347	0	0,3	16,4	1,04	27,67	53,02	97,16	1,49		
ВСЕГО			56,89	63,18	202,71	1708,69	0,22	0,95	87,77	9,21	442,08	210,66	665,12	9,55		
ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ:			661,59	760,51	2848,51	21964,31	179,84	9,85	1063,23	117,16	5754,82	2863,71	8974,73	152,22		

При составлении меню использовались

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года