



Согласовано:	Утверждаю:
 Директор MAOU "Сугутская СОШ" Падусев А.В.	 Генеральный директор ООО «Общепит Батыревский» Д.И. Леонидов
Дата: 01.09.22	Дата: 01.09.22 г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .  
Осенне- зимний сезон.**

		<b>День 1 (Понедельник)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	15 сыр порциями	25	71.66	4.64	5.9	0	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2		
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	222.8	6.17	7.9	4.85	0.105	0.72	41.1	0	110.08	165.9	33.2	2.34		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	155.2	3.6	2.67	29.2	0.03	1.47	0	0	158.67	132	29.33	2.4		
	Хлеб пшеничный	20	63	1.41	0.3	0.3	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22		
	338 Мандарины св.порциями	100	46.6	1.06	0.18	10.18	0.06	107.15	0	0.35	60.72	41.06	23.22	0.53		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>559.2</b>	<b>16.88</b>	<b>16.95</b>	<b>44.53</b>	<b>0.23</b>	<b>109.48</b>	<b>93.1</b>	<b>0.71</b>	<b>510.07</b>	<b>456.36</b>	<b>99.35</b>	<b>5.69</b>		
<b>Обед</b>	71 Огурцы свежие порциями	60	12	0.48	0.12	3.12	0.02	2.45	0	0.05	8.5	15	7	0.25		
	102 Суп картофельный с горохом	200	118	4.71	3.73	15.96	0.182	4.66	0	0	34.14	70.4	28.4	1.64		
	269 Котлеты рубленные с соусом	50/50/100	165	9.08	15.2	9.2	0.09	0.4	12.1	0	13.75	94.04	18.91	1.4		
	309 Макароны отварные	150	211	5.32	4.89	35.52	0.06	0	0	1.95	12	34.5	7.5	0.75		
	Чай с фруктовым соком	200	95	0.34	0.02	24.53	0	1.04	0	0.05	6.13	7.21	3.98	0.58		
	Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66		
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>727</b>	<b>22.75</b>	<b>24.56</b>	<b>88.93</b>	<b>0.472</b>	<b>8.55</b>	<b>12.1</b>	<b>2.68</b>	<b>88.32</b>	<b>273.35</b>	<b>85.59</b>	<b>5.28</b>		

		<b>День 2 (Вторник)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	71 Помидоры св.порциями	50	11	0.55	0.1	1.75	0.02	8.75	0	0.58	8.3	29.1	12.5	0.75		

	294	Котлеты руб.из филе птицы с соусом	80(50/30)	157	10.88	7.6	1.86	0.05	0.44	56.4	0	29.74	40.95	10.5	0.87
	304	Рис отварной	150	228	3.81	6.11	38.61	0.03	0	0	0	1.3	60.9	16.3	0.53
	342	Компот из св.яблок	200	109	0.16	0.16	27.87	0.08	0.9	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18
		Хлеб пшеничный	20	63	1.41	0.3	0.3	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>568</b>	<b>16.81</b>	<b>14.27</b>	<b>70.39</b>	<b>0.2</b>	<b>10.09</b>	<b>58.2</b>	<b>0.84</b>	<b>50.34</b>	<b>152.75</b>	<b>49.5</b>	<b>2.55</b>
<b>Обед</b>	43	Салат из белокочанной капусты	60	49	0.54	4.3	1.9	0.02	10.3	17.76	1.74	19.9	29.8	9.02	0.51
	82	Борщ с капустой картофелем со смет	200	118	4.71	3.73	15.96	0.04	8.54	0	0	39.7	43.68	20.9	0.98
	279	Тефтели рубленные с соусом	60/50/110	197	8.56	14.11	9.07	0.05	0.41	33	0	23.65	83.14	16.5	0.68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8.76	6.62	43.08	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0.44	0	28.88	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>877</b>	<b>25.83</b>	<b>29.36</b>	<b>99.49</b>	<b>0.45</b>	<b>20.05</b>	<b>50.76</b>	<b>2.57</b>	<b>117.49</b>	<b>464.82</b>	<b>239.22</b>	<b>8.8</b>

		<b>День 3 (Среда)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	14	Масло сливочное порц.	10	65.72	0.1	7.2	0.13	0	0	0	40	0.1	2.4	3	0	
	223	Запеканка творожная с повидлом	130/20	405	21.92	16.59	42	0.06	1.96	69.5	0	153.2	208.8	29.5	1.01	
	377	Чай с лимоном	200	41.6	0.53	0	9.87	0	2.13	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13	
		Хлеб пшеничный	40	1.41	0.3	0.3	63	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
	338	Яблоки св.порциями	100	33.3	0.3	0.3	7.35	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>547.03</b>	<b>23.15</b>	<b>24.39</b>	<b>122.35</b>	<b>0.15</b>	<b>19.09</b>	<b>109.5</b>	<b>0.92</b>	<b>204.13</b>	<b>286.3</b>	<b>68.47</b>	<b>6.88</b>	
<b>Обед</b>	47	Салат из квашеной капусты с раст.ма	60	8	0.48	0.06	0.96	0.01	11.8	0	9.24	9.6	20.3	9.6	0.4	
	103	Суп картофельный с макарон.издели	200	117	2.26	4.3	16.68	1.14	6.6	0	0	23.26	54.06	21.82	0.9	
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50/100	139	13.81	5.76	2.73	0.04	0.42	24.5	0	7.73	97.84	22.92	0.45	
	312	Пюре картофельное	150	155	3.22	5.56	22	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
	348	Компот из изюма	200	122	0.02	0.07	29	0.01	0	0	0	20.3	19.36	8.12	0.45	
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66	
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>667</b>	<b>22.61</b>	<b>16.35</b>	<b>71.97</b>	<b>2.48</b>	<b>22.57</b>	<b>57.65</b>	<b>10.02</b>	<b>112.94</b>	<b>320.71</b>	<b>108.96</b>	<b>3.72</b>	

		<b>День 4 (Четверг)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	15	сыр порциями	30	214.98	13.92	17.7	0	0.03	0.42	156	0.3	528	300	21	0.6	
	269	Биточки рубленные с соусом	80(50/30)	165	9.08	15.2	9.2	0.09	0.4	12.1	0	13.75	94.04	18.91	1.4	
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4.21	4.8	22.99	0.08	0	0	0	15.6	100.9	21.6	1.7	
	348	Компот из кураги	200	114.8	0.78	0.05	27.63	0.03	0.6	0	0	32.32	21.9	17.56	0.48	

		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>711.78</b>	<b>29.4</b>	<b>38.05</b>	<b>60.12</b>	<b>0.27</b>	<b>1.42</b>	<b>168.1</b>	<b>0.82</b>	<b>598.87</b>	<b>551.64</b>	<b>92.27</b>	<b>4.62</b>
<b>Обед</b>	52	Салат из свеклы	60	103	0.76	9.04	4.59	0.01	3.99	0	1.62	21.2	24.3	12.4	0.79
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со см	200/5	79	1.46	4.75	6.22	0.04	12.62	0	0	39.4	39.2	17.7	0.66
	291	Плов из птицы	50/150/20	256	20.27	6.74	28.08	0.08	4.52	14.6	0	34.76	131.5	40.53	1.48
	348	Компот из чернослива	200	136	0.57	0	34.41	0.01	0.45	0	0	20.32	12.46	17.12	0.45
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>25.88</b>	<b>21.13</b>	<b>73.9</b>	<b>0.26</b>	<b>21.58</b>	<b>14.6</b>	<b>2.25</b>	<b>129.48</b>	<b>259.66</b>	<b>107.55</b>	<b>4.04</b>

		<b>День 5 (Пятница)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	14	масло сливочное порц.	10	65.72	0.1	7.2	0.13	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
	183	Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151.5	4.5	5.1	21.9	0.15	1.23	48.9	0	137.6	184.29	74.42	2.15	
	378	Чай с молоком	200	81	1.52	1.35	15.9	0.04	1.33	10	0	126.6	92.8	15.4	0.41	
	338	мандарины св. порциями	100	46.6	1.06	0.18	10.18	0.06	107.15	0	0.35	60.72	41.06	23.22	0.53	
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>407.82</b>	<b>8.59</b>	<b>14.13</b>	<b>48.41</b>	<b>0.29</b>	<b>109.71</b>	<b>98.9</b>	<b>0.97</b>	<b>336.52</b>	<b>355.95</b>	<b>126.24</b>	<b>3.53</b>	
<b>Обед</b>	67	Винегрет овощной	60	9.95	1.74	6.18	9.24	0.02	5.78	0	0	18.74	25.9	11.7	0.49	
	96	Рассольник Ленинградский со сметан	205	113	1.88	5.1	13.92	0.07	6.86	0	0	23.9	46.5	19.8	0.75	
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8.83	8.63	7.54	0.04	0.27	16.31	0	24.25	79.59	14.19	5.29	
	310	Картофель отварной	150	159	3.03	4.93	24.49	0.15	21.75	0	0.15	18	81	33	1.2	
	342	Компот из св.яблок	200	109	0.16	0.16	27.87	0.08	0.9	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18	
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66	
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>656.95</b>	<b>18.46</b>	<b>25.6</b>	<b>83.66</b>	<b>0.48</b>	<b>35.56</b>	<b>18.11</b>	<b>0.78</b>	<b>105.09</b>	<b>289.59</b>	<b>102.09</b>	<b>8.57</b>	

		<b>День 6 (Суббота)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	234	котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	155	9.04	8.22	10.71	0.04	0.17	12.7	0	29.93	88.67	20.71	0.78	
	303	Каша пшенная вязкая	150	154	4.21	4.8	22.99	0.11	0	0	0	10.9	85.47	29.8	0.98	
	376	Чай с сахаром	200	40	0.53	0	9.47	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13	
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
<b>Завтрак 2</b>		вафли мягкие	40	180	2.38	9.68	18.64	0	0	0.008	0	6	25.13	0	0.62	
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>592</b>	<b>17.57</b>	<b>23</b>	<b>62.11</b>	<b>0.19</b>	<b>0.44</b>	<b>12.71</b>	<b>0.52</b>	<b>69.63</b>	<b>256.2</b>	<b>75.44</b>	<b>4.95</b>	
<b>Обед</b>	45	Салат из белокочанной капусты	60	164.2	3.02	6.36	23.7	0.02	10.3	17.76	1.74	19.9	29.8	9.02	0.51	

	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1.51	3.32	9.24	0.04	8	0	0	39.4	178	21.2	0.62
	260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14.75	13.14	3.3	0.03	0.92	0	0	21.81	154.15	22.03	3.06
	321	Капуста тушенная	150	115	3.6	4.52	15.3	0.06	32.4	0	1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
	348	Компот из изюма	200	128	0.36	0	33.16	0.01	0	0	0	20.3	19.36	8.12	0.45
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>830.2</b>	<b>26.06</b>	<b>27.94</b>	<b>85.3</b>	<b>0.28</b>	<b>51.62</b>	<b>17.76</b>	<b>4.02</b>	<b>228.91</b>	<b>522.76</b>	<b>123.07</b>	<b>8.75</b>

		<b>День 7 (Понедельник)</b>													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	15	Сыр порциями	20	71.66	4.64	5.9	0	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150/5	220.5	4.5	8.13	5.12	0.04	0.7	40.4	0	96.4	116.2	26.9	0.44
	382	Какао с молоком	200	125.11	3.78	0.67	26	0.02	1.33	0	0	133.33	111.11	25.56	2
		Хлеб пшеничный	20	42	0.94	0.2	0.2	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	338	Яблоки св.порциями	100	33.3	0.3	0.3	7.35	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
		<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>492.57</b>	<b>14.16</b>	<b>15.2</b>	<b>38.67</b>	<b>0.14</b>	<b>17.17</b>	<b>92.4</b>	<b>0.66</b>	<b>434.33</b>	<b>361.21</b>	<b>86.16</b>	<b>6.16</b>
<b>Обед</b>	24	Салат из свежих помидоров и огурцо	60	49	0.54	4.3	1.9	0.02	4.95	0	0.23	11.4	20.3	9.62	0.44
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4.71	3.73	15.96	0.18	4.66	0	0	34.14	70.48	28.46	1.64
	269	Биточки рубленные с соусом	50/50/100	165	9.08	9.46	10.66	0.09	0.4	12.1	0	13.75	94.04	18.91	1.4
	309	Макароны отварные	150	211	5.32	4.89	35.52	0.06	0	0	1.95	12	34.5	7.5	0.75
	348	Компот из кураги	200	123	1.04	0	30.96	0.03	0.6	0	0	32.32	21.9	17.56	0.48
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>792</b>	<b>23.51</b>	<b>22.98</b>	<b>95.6</b>	<b>0.5</b>	<b>10.61</b>	<b>12.1</b>	<b>2.81</b>	<b>117.41</b>	<b>293.42</b>	<b>101.85</b>	<b>5.37</b>

		<b>День 8 (Вторник)</b>													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	71	помидоры св.порциями	30	6.6	0.33	0.06	1.05	0.01	5.25	0	0.35	5	17.5	7.5	0.45
	279	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	197	8.56	14.11	9.07	0.05	0.41	33	0	23.65	83.14	16.5	0.68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8.76	6.62	43.08	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01
	348	Компот из св.яблок	200	109	0.16	0.16	27.87	0.08	0.9	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18
		Хлеб пшеничный	20	42	0.94	0.2	0.2	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>625.6</b>	<b>18.75</b>	<b>21.15</b>	<b>81.27</b>	<b>0.36</b>	<b>6.56</b>	<b>34.8</b>	<b>0.61</b>	<b>54.25</b>	<b>332.44</b>	<b>174.2</b>	<b>6.54</b>
<b>Обед</b>	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0.48	0.12	3.12	0.02	2.45	0	0.05	8.5	15	7	0.25
	82	Борщ с капустой, картофелем со сме	200/5	89	1.47	4.67	7.31	0.04	8.54	0	0	39.7	43.68	20.9	0.98
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/100	157	10.88	7.6	1.86	0.05	0.44	56.4	0	29.74	40.95	10.5	0.87
	304	Рис отварной	150	228	3.81	6.11	38.61	0.03	0	0	0	1.3	60.9	16.3	0.53
	349	Компот из сухофруктов	200	60	0.07	0.02	15	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96

		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66
		<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>672</b>	<b>19.53</b>	<b>19.12</b>	<b>66.5</b>	<b>0.28</b>	<b>12.23</b>	<b>56.4</b>	<b>0.88</b>	<b>98.88</b>	<b>258.73</b>	<b>107.5</b>	<b>4.25</b>

		<b>День 9 (Среда)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>	14	Масло сл. порциями	10	65.72	0.1	7.2	0.13	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	234	6.41	8.3	5.09	0.105	0.72	41.1	0	110.08	165.9	33.2	2.34	
		Чай с фруктовым соком	200	95	0.34	0.02	24.53	0	1.04	0	0.05	6.13	7.21	3.98	0.58	
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
<b>Завтрак 2</b>	338	Груша св. порциями	100	34.13	0.3	0.23	7.73	0.02	3.75	0	0.3	14.25	12	9	1.73	
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>491.85</b>	<b>8.56</b>	<b>16.05</b>	<b>37.78</b>	<b>0.165</b>	<b>5.51</b>	<b>81.1</b>	<b>0.97</b>	<b>142.06</b>	<b>222.91</b>	<b>59.38</b>	<b>5.09</b>	
<b>Обед</b>	47	Салат из квашеной капусты с маслом	60	8	0.48	0.06	0.96	0.01	11.8	0	9.24	9.6	20.3	9.6	0.4	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	205	79	1.46	4.75	6.22	0.04	12.62	0	0	39.4	39.2	17.7	0.66	
	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/100	155	9.04	8.22	10.71	0.04	0.17	12.7	0	29.93	88.67	20.71	0.78	
	312	Пюре картофельное	150	155	3.22	5.56	22	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
	348	Компот из чернослива	200	109	0.16	0.16	27.87	0.01	0.45	0	0	20.32	12.46	17.12	0.45	
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66	
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>632</b>	<b>17.18</b>	<b>19.35</b>	<b>68.36</b>	<b>1.38</b>	<b>28.79</b>	<b>45.85</b>	<b>10.02</b>	<b>151.3</b>	<b>289.78</b>	<b>111.63</b>	<b>3.81</b>		

		<b>День 10 (Четверг)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>	14	Масло сл. порциями	10	65.72	0.1	7.2	0.13	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
	291	Плов из птицы	150	256	20.27	6.74	28.08	0.08	4.52	14.6	0	34.76	131.5	40.53	1.48	
	376	Чай с сахаром	200	40	0.53	0	9.47	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13	
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	
<b>завтрак 2</b>	338	Яблоки св.порциями	100	33.3	0.3	0.3	7.35	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>458.02</b>	<b>22.61</b>	<b>14.54</b>	<b>45.33</b>	<b>0.15</b>	<b>19.79</b>	<b>54.6</b>	<b>0.66</b>	<b>79.36</b>	<b>190.53</b>	<b>72.36</b>	<b>7.13</b>	
<b>Обед</b>	43	Салат из белокочанной капусты	60	103	0.76	9.04	4.59	0.02	10.3	17.76	1.74	19.9	29.8	9.02	0.51	
	106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4.57	2.8	15.3	0.09	9.39	0	0	20.5	60.2	24.8	0.93	
	280	Фрикадельки из говядины, тушеные	50/50/100	140	8.83	8.63	7.54	0.04	0.27	16.31	0	24.25	79.59	14.19	5.29	
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4.21	4.8	22.99	0.08	0	0	0	15.6	100.9	21.6	1.7	
	348	Компот из изюма	200	128	0.36	0	33.16	0.01	0	0	0	20.3	19.36	8.12	0.45	
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66	
	<b>Итого</b>	<b>782.5</b>	<b>758</b>	<b>21.55</b>	<b>25.87</b>	<b>84.18</b>	<b>0.36</b>	<b>19.96</b>	<b>34.07</b>	<b>2.37</b>	<b>114.35</b>	<b>342.05</b>	<b>97.53</b>	<b>9.54</b>		

		<b>День 11(Пятница)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>	290	Птица тушеная в смет.соусе	50/50	75	5.89	5.06	1.63	0.04	0.35	30.1	0	29.52	76.93	14.06	0.61	
	304	Рис отварной	150	228	3.81	6.11	38.61	0.03	0	0	0	1.3	60.9	16.3	0.53	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0.44	0	28.88	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96	
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
	<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>482</b>	<b>11.55</b>	<b>11.47</b>	<b>69.42</b>	<b>0.13</b>	<b>1.15</b>	<b>30.1</b>	<b>0.72</b>	<b>45.86</b>	<b>218.63</b>	<b>76.56</b>	<b>2.54</b>	
<b>Обед</b>	71	Помидоры свежие порциями	60	12	0.48	0.12	3.12	0.02	10.5	0	0.7	10	35	15	0.9	
	103	Суп картофельный с макаронными из	200	117	2.26	4.3	16.68	1.14	6.6	0	0	23.26	54.06	21.82	0.9	
	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9.08	9.46	10.66	0.09	0.4	12.1	0	13.75	94.04	18.91	1.4	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8.76	6.62	43.08	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01	
	342	Компот из св.яблок	200	41.6	0.53	0	9.87	0.08	0.9	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18	
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66	
	<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>732.6</b>	<b>23.93</b>	<b>21.1</b>	<b>84.01</b>	<b>1.65</b>	<b>18.4</b>	<b>13.9</b>	<b>1.33</b>	<b>81.81</b>	<b>449.7</b>	<b>219.13</b>	<b>9.05</b>	

		<b>День 12 (Суббота)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>	181	Каша молоч.манная с маслом	150/5	145.5	4.51	3.03	25.02	0.03	0.27	24.5	0.075	99.48	82.3	12.79	0.2	
	378	Чай с молоком	200	81	1.52	1.35	15.9	0.04	1.33	10	0	126.6	92.8	15.4	0.41	
		Хлеб пшеничный	20	42	0.94	0.2	0.2	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	
	440	Булочка творожная	100	262	13.08	6.06	3.08	0.14	0.18	44	0	75.8	140	34.6	1.52	
	209	Яйцо вареное	40	62.84	5.08	4.6	0.28	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1	
	<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>593.34</b>	<b>25.13</b>	<b>15.24</b>	<b>44.48</b>	<b>0.26</b>	<b>1.78</b>	<b>178.5</b>	<b>0.575</b>	<b>328.48</b>	<b>409.3</b>	<b>74.19</b>	<b>3.35</b>	
<b>Обед</b>	70	Огурцы соленые	60	8	0.48	0.06	0.96	0.01	1.75	0	0.05	11.5	12	7	0.3	
	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1.51	3.32	9.24	0.04	8	0	0	39.4	178	21.2	0.62	
	268	Шницель рубленный с соусом	50/50/100	165	9.08	9.46	10.66	0.19	2.54	10.1	0	13.32	84.39	18.89	1.1	
	312	Пюре картофельное	150	155	3.22	5.56	22	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
	348	Компот из чернослива	200	136	0.57	0	34.41	0.01	0.45	0	0	20.32	12.46	17.12	0.45	
		Хлеб белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66	
	<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>696</b>	<b>17.68</b>	<b>19</b>	<b>77.87</b>	<b>1.53</b>	<b>16.49</b>	<b>43.25</b>	<b>0.83</b>	<b>136.59</b>	<b>416</b>	<b>110.71</b>	<b>3.99</b>	