

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Иванов Александр Петрович



А. П. Иванов
20__ г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Гимназия № 1" г. Марининский Посад
Чувашской Республики



/ Н.В. Давыдова
20__ г.

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "ГИМНАЗИЯ № 1" г. МАРИНСКИЙ ПОСАД**

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ВАРИАНТ 1**

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	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Первый день														
завтрак														
Сыр порционный		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
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	1,10
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св. порционный		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	16,2	0,96
итого:			16,22	21,3	71,44	518	1,10	1,21	1,48	0,47	419,29	102,18	311,92	2,6
обед														
Огурцы свежие порционный		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	20,72	27,9	70,66	1,67
Коклеты рубленные с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	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
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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,29	4,08	92,8	72,33	236	6,24
полдник														
Вагрушка с помидором	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 из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
всего			44,27	48,52	208,45	1613	1,32	14,2	12,08	4,7	539,6	187,95	600,46	10,42
Второй день														
завтрак														
Помидоры свежие порционный		30	0,83	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,67
Коклеты рубл. из филе птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,31	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
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:			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11

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	3,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	23,87	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 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
Жидка 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	629*	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	19,05	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	0,03	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	0,03	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39
всего			47,69	45,15	206,14	1469	0,61	0,56	114,35	11,44	280,92	286,35	674,33	13,26
Третий день														
завтрак														
Масло сливочное переработанное		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с помидором	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	227,38	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 квашенной капусты с рос. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,33
Суп картофель с макарон, издед.	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 отварная 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 яблок	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,3	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							
			Белок	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
полдник														
Воздушка 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 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
Апельсины с/к. порезаны		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
всего			64,02	47,82	207,04	1649	36,89	0,7	155,59	6,01	590,57	163,61	879,87	9,86
Четвертый день														
завтрак														
Сыр порезаны		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточка рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	56,15	0,48
Каша пшеничная ячневая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Комлот из курицы	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	6,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			19,67	24,24	82,59	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
обед														
Салат из свеклы	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
Ше 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
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
Комлот 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	2,34
итого:			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
вечерин														
Вафли яичные		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
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:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
всего			48,13	55,69	200,86	1554	1,068	0,49	40,45	11,1	296,82	152,58	615,53	10,3

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
Пятый день														
завтрак														
Вегетарианский порridge		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молоч. Греческая 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	1,86
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
Мандарины с порridge		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	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	0,44
итого:			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
обед														
Вангрет свиной	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
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	0,81
Фрикадельки из говядины, тушеные 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
Картофель отварной	Б18*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	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	5,6	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:			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	266,97	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	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	30	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	1,32
Всего:			43,41	46,59	201,84	1517	0,86	0,94	177,01	6,54	455,59	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	0,69
Каша пшеница вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	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	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблоки с порridge		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	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	4,97

Наименование блюда	номер по СП	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	33	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	6,73	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	31,39	63,36	1,22
Компот из яблок	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
подлив														
Паровки 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
Седьмой день														
завтрак														
Сыр перчаточный		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная 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	0,47
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,68	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 рубленные с соусом	451*	80/50/30)	9,08	9,46	10,66	163	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
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
подник														
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
Паштет ливерный	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	697,64	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
Тефтели 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														
Осуры 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	27,01	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
подник														
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
Десятый день														
завтрак														
Ветчина порционными		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 черешни	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	2,34
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	95	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	3,25	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	1,79	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 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*	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 яблок	638*	200	0,36	0	33,36	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
поздний														
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
Апельсин с. портокал		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	6,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	6,58	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
Однотарный 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	34,25	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
Макаронные св. портокал		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 портокал		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 картофель с макарон, излет	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
Ватники 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	7,6	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	182,01	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
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			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		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
Яйцо вареное	337*	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	124*	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 черносмородины	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	132,68	101,98	169,9	5,59
полдник														
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

Возрастная категория: с 12-18 лет

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
Первый день														
завтрак														
Сыр порционная		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Какао молоч. пудинг с маслом	302*	200/10	7,51	11,72	37,05	285	58	0,19	1,17	0,21	138,1	47,6	184,37	1,23
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины сл. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	23	6,6	10,2	0,06
итого:			17,76	25,42	80,33	599,00	59,02	1,25	24,47	0,68	474,10	114,50	349,57	2,79
обед														
Осурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,66	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Котлеты рубленные с соусом	413*	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
Макаронные 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
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,33	3,98	7,21	6,58
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:			28,29	31,00	109,14	876,08	0,11	21,46	14,04	5,04	114,85	92,87	288,30	7,35
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 из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
всего:			51,35	59,08	237,55	1843,08	59,22	22,73	38,62	5,87	616,46	220,81	690,41	11,72
Второй день														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		60	0,66	0,12	2,28	14	0,72	0,04	13,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
Котлеты руб.лз филе телят с соусом	498*	100(70/30)	13,55	9,5	2,325	196,25	0	0,0875	0,0125	3,7	53,288	22,5375	140,4	0,15
Рис отварной	511*	200	5,68	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
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

Наименование блюда	порций по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
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
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/10	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Теплые рублики 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 гречневая рассычатая	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 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:			28,79	37,59	116,56	1043,69	0,21	0,26	29,59	9,22	187,81	251,25	472,34	11,84
обед														
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			57,81	57,69	242,58	1982,94	1,04	0,66	130,08	14,63	332,44	365,01	837,63	15,82
Третий день														
завтрак														
Масло сливочное остринки		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	5,34	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 квашенной 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
Суп картофель с мясом, изюм.	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
Рыба протушенная 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*	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 яблок	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:			25,71	24,22	95,01	832,58	0,22	0,44	77,58	4,87	184,85	125,44	408,34	6,88

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														
Воздушка 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 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
Апельсины св. порезаны		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
всего			66,30	52,78	221,68	1764,58	36,94	0,78	177,66	6,95	535,54	205,15	884,01	10,70
Четвертый день														
завтрак														
Сыр порезанный		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
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 овсяная 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 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 пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:			23,34	29,64	92,55	666,58	0,81	0,27	2,21	5,06	170,93	40,86	299,81	4,80
обед														
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,07	7,65	171,67	0,02	0,02	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18
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
Плов из говядины	492*	200	27,03	8,99	37,44	341,33	32,3	0,12	6,4	180	34,56	60,4	258,75	2,35
Компот из чернославки	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:			33,51	30,59	87,88	873,75	32,43	0,31	33,95	188,11	148,92	137,61	419,63	7,43
вечеринка														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,54	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,06	2,86	30,19	0,76
итого:			2,58	9,72	44,27	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
всего			59,43	69,95	224,80	1820,33	33,25	0,59	49,36	193,20	333,81	181,34	749,63	12,19

Наименование блюда	номер по СР	Порция (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калы	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день														
завтрак														
Ветчина порционная		25	5,65	5,21	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	200/10	9,09	12,99	35,18	295	65,2	0,26	1,64	0,59	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	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	23	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	0,44
итого:			19,86	20,39	76,84	571	65,22	0,36	25,19	1,15	283,33	131,58	402,19	4,92
обед														
Витнегрет 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
Расольник Ленинградский со сметаной	132*	250/10	2,35	6,38	37,40	141,25	0,09	0,09	16,80	0,21	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	0,57	47,15	7,07	47,79	0,17
Картофель отварной	618*	200	4,04	6,57	32,65	212	0,11	0,24	40	0,16	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	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	8,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,33	35,15	95,95	898,67	1,16	0,49	76,78	6,13	146,18	113,88	331,94	6,95
полдник														
Паровик с капустой мясом	718*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	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	0,6
итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
Всего:			50,53	61,58	222,83	1765,67	66,40	1,05	196,09	8,52	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	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86
Каша пшеница ячневая	302*	200	5,61	7,37	32,31	221,33	0,08	0,2	0	0,25	13,93	40,28	114,33	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		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	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	2,2
итого:			19,03	18,27	80,22	565,08	0,12	0,31	17,86	4,31	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
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 крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	132,50	0,05	0,05	10	0,40	24,10	20,78	51,05	0,66
Гуляш из говядины	437*	100(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*	200	4,8	6,03	20,4	153,33	0,56	0,8	106,29	2	116,88	42,12	84,48	1,63
Компот из яблок	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:			26,17	29,00	78,43	819,17	0,69	1,05	132,92	5,83	232,76	103,23	256,44	6,05
подливки														
Парочки 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			50,65	52,23	228,49	1725,25	0,83	1,45	157,99	11,43	338,21	197,41	565,22	13,70
Сельский день														
завтрак														
Сыр тертый		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша овсян. рисовая с маслом	302*	200/10	5,1	10,72	33,42	251	58	0,06	1,17	0,21	130,69	30,12	138,14	0,47
Каша с маслом	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	0,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Булочка сдобная	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:			20,91	21,88	77	668	58,13	0,26	3,17	0,54	483,95	72,59	413,4	1,94
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,9	7,17	3,17	81,67	1	0,83	13,17	0,13	39	16,67	38,33	0,9
Суп картофельный с горохом	139*	250	3,89	4,06	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Булочки ржаные с маслом	431*	100(70/30)	11,15	19	11,3	206,25	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макаронная запеканка	316*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,00	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Соусы из курицы	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,07	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:			29,89	37,95	113,54	965,75	1,76	1,31	26,72	6,09	167,62	104,06	331,12	7,62
подливки														
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
Панкек картофельный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	6,17
итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номер по СР	Витков (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор	А	В	С	Е	Са	Mg	P	K
Воскресный день														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		60	0,66	0,12	2,28	14	0,73	0,04	13,5	0,42	8,4	12	15,6	0,34
Тертая рубленая с соусом	462*	110(60/50)	10,46	17,25	11,09	240,78	0,01	0,06	2,27	5,19	19,98	8,28	41,41	0,80
Каша гречневая рассычатая	508*	200	11,68	8,83	57,44	361,53	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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:			24,48	26,52	108,40	773,11	0,81	0,24	22,37	6,65	58,58	211,49	353,11	8,31
обед														
Огуры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Борщ с запущеной картофелем со сметаной	110*	250/10	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(70/30)	13,55	9,5	2,325	196,25	0	0,0875	0,0125	3,7	53,288	22,5375	140,4	0,15
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	199,71	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 ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			24,53	24,28	97,62	873,59	0,26	21,22	11,68	5,61	178,02	122,80	389,86	6,32
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			58,87	58,35	264,32	1995,61	1,11	21,74	114,18	12,81	325,78	370,22	874,70	16,03
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*	200/10	7,51	11,72	37,05	285	58	0,19	1,17	0,21	138,1	47,6	184,37	1,23
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:			18,04	17,41	102,02	595,33	58	0,31	22,21	1,1	165,73	107,93	312,58	3,5

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 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							
Шш из кв. 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	348*	100(50/50)	11,20	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	1,36							
Компот из черешенки	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,3	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	218,57	138,23	325,74	6,91							
полдник																					
Пирожки с капустой мясом	728*	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. порезаны		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	159,81	9,70	425,49	302,08	718,89	11,87							
Десертный день																					
завтрак																					
Масло сливочное порезанно		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	683*	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:			32,70	27,31	90,61	749,33	0,32	0,16	6,50	2,24	55,01	70,44	320,02	4,20							
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, тушеные 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 овсянная 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 яблок	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	78,27	390,15	7,83							

Наименование блюда	номер по СП	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калы	A	B	C	E	Ca	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	5,34	9,78	0,91
Апельсин с порциями		150	1,35	0,1	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	34,93	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
Одннадцатый 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	3,1
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 с 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	760,08	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, изюм.	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
Ваточки рублиные 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														
Хлебоб 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			99,79	69,27	276,70	2003,83	0,30	21,89	128,66	9,11	259,76	358,56	871,38	16,72

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калы	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Двухдневный день:														
завтрак:														
Каша молочная манная с маслом	302*	200/16	6,11	10,72	32,38	251	58	0,1	1,23	0,52	133,77	20,72	118,19	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		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
Яйцо вареное	337*	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
итого:			20,98	18,94	65,71	596	58,1	0,21	2,71	0,74	287,24	234,71	294,61	5,43
обед:														
Осушка соевые порангами		100	0,8	0,1	1,6	13,33	0,03	0,03	5	0,1	23	14	24	0,6
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,89	4,15	11,55	132,50	0,05	0,05	10	0,40	24,10	20,78	51,05	0,66
Шницель руб. с соусом	451*	100(70/30)	11,35	19	11,5	206,25	0	0,06	1,25	2,6	29,09	9,24	62,69	0,6
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	27,67	1,56
Компот из чернославя	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:			21,72	31,26	88,99	828,75	0,21	0,48	51,59	4,50	145,52	124,47	238,35	6,47
полдник:														
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:			46,56	56,80	209,58	1708,75	58,31	0,78	68,70	5,77	468,51	367,19	570,40	12,36
Всего за 12 дней:			671,03	712,27	2883,02	22281,47	376,25	74,89	1368,19	292,38	5084,52	3218,39	9173,94	158,34

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

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

Наименование блюда	номер по СП	Выход (г/п)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Первый день														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОН		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
КАША МЛОЧН 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 БЕЛОКОЧАВНОЙ 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 ГОРХОМ	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
КОСЕЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	6,68	0	0	0,1
ХЛЕБ РАЖИЙ		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	76,29	310,59	6,68
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВОДОМ	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
КОМВОТ 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
ВЛОЖЕНЬЯ ПОРЦИОН		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	146,29	631,11	13,95
ВТОРОЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
СМЯГ ПОРЦИОН		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,36
КАША МЛОЧН ПШЕНИЧ С МАСЛО	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	485*	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			
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ СЕКЕЛЫ	88*	60	0,76	9,04	4,59	163	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71			
СУП КАРТОФ. С МАКАРОНЫМИ ИЩЕЛ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,3	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
ПРОВЕДЫ РУБЦЕННЫЕ С СОУСОМ	467*	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 ГРИБНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508*	150	8,76	6,67	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65			
КОМБОТ 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			23,9	35,9	106,05	952	0,15	0,31	30,06	9,97	94,27	196,11	387,71	9,93			
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			55,85	60,69	205,42	1701	0,3	0,96	111,6	11,66	471,32	294,98	742,69	14,84			
ТРЕТИЙ ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
ВЕТЧИНА ПОРЦИОН		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52			
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86			
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79**	200	0,34	0,62	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			18,88	18,55	66,02	493	0,08	0,3	2,22	1,08	200,19	81,7	227,11	3,4			
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ КАВИ. КАПУСТЫ С Р.Д.	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35			
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 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			
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17			
КОМБОТ ИЗ ЯБЛОК	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			22,97	20,44	72,61	787	0,22	0,32	53,3	3,91	178,36	108,5	405,17	6,36			
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			
ВАТРУШКА АПЕЛЬСИНОВАЯ	699*	200	0,2	0,64	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14			
ИТОГО			8,66	7,98	57,63	329	0,06	0,17	13,33	0,19	61,14	16,79	110,8	0,94			

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамин и минеральный состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	К
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОН		10	0,05	8,25	0,08	73	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,01
КАША МОЛОМ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	13,92	139,04	7,09
ЧАЙ С МОЛОКОМ	292**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	63,25	11,4	33,24	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														
ШОКО 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
РАССОЛЫВК ДЕНЕВГРАД 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
ПИВВИДЬ РУБЦЕНЬ 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 ОТВАРЕН	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,78	0,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШИМ ФРУКТОВ	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
ХЛЕБ РАЖИОН		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	25,78	100,03	829	0,27	0,3	26,74	6,05	142,39	74,82	261,53	6,66
ПОЛДНИК														
ПЫРОЖОК С КАПУСТОЙ И МЯСОМ	718*	60	6,94	5,84	25,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
НАЧИНТОК ДОВОДОВЫЙ	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 С В ПОРЦИОН		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО			8,58	5,91	69,07	368	0,02	0,13	30,6	1,25	40,31	54,98	79,03	1,49
ВСЕГО			52,82	51,07	227,01	1716	0,49	0,66	59,27	8,51	425,23	159,76	571,74	11,6
ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИОН		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
КАША МОЛОМ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	30,27	168,1	1,32
ЧАЙ С САХАРОМ	685*	200	0,2	0,65	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	308,26	67,77	283,34	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
ОБЕД														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,63	0,46
ПИИ ИЗ СЫР 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
ПИЦЦА (ФУСЛЕ) ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ	493*	80 (50/30)	12,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,93
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
КОСЛЬ	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	26,98	6,14	105,02	86,75	338,52	8,21
ПОЛДНИК														
БУЛОЧКА ВЕСОТКА		100	7,82	6,2	58,92	328	0	0,14	0	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
КОМБОТ ИЗ СЫР БЕЛЫХ		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
АПЕЛЬСИНОВЫЕ СОС ПОРЦИОНА		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 ПОРЦИОНА		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33
КАША МОЛ МАШАНА 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
МАН С ЛИМОНКОМ	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 ПОДОБНЫКЮН	24*	60	0,7	6,04	7,74	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	13,84	0,22
ВИТОНКИ РУБЦОВЫЕ 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
КОМБОТ 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	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	264,4	8,63

Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминно-минеральный состав										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	К			
ПОЛДНИК																	
БУЛДОЧКА ДОМАШНЯЯ	769*	50	3,72	6,58	30,45	190	0	0,08	0	0,12	8,81	4,09	33,93	0,49			
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,75	100	0,01	0,01	11,7	0,04	7,96	2,86	3,06	8,14			
ЯБЛОКИ С/В 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 порцирами		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16			
КАША МОЛОЧНАЯ ГРИБНАЯ 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 БЕЛОКОЛОННОЙ 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 ГОРХОМ	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			
СУСЯККИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,91	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	12,1	106,8	1,13			
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			
КОМБОТ 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			
ХЛЕБ РЖАВОЙ		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																	
НАГУЩКА 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	0,62	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
АПЕЛЬСИНЫ С/В 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	85,24	27,02	79,35	1,8			
ВСЕГО			54,29	58,65	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	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КОРДИНИ		10,00	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
КАША МОЛ. ОВЯЖИАС МАСЛОМ	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
ЧАЙ С САХАРОМ	683*	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,34	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			14,27	22,65	56,58	474	0,18	0,3	1,28	1,03	196,11	75,16	176,44	3,19
ОБЕД														
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	613*	60	0,94	6,06	7,01	85	4,32	0,04	3,3	2,88	27,62	19,79	33,11	0,44
БОРЩ ИЗ 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
КОЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИШЕ ШТИМ 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
КОМКОТ 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			20,65	25,85	86,08	819	4,5	0,23	15,7	7,27	181,7	106,46	354,2	6,78
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
СОС 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			44,78	56,04	209,96	1642,00	4,73	0,81	97,11	8,85	466,99	217,55	662,38	11,37
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
ВЕТЧИНА ПОРЦИОН		20	4,52	4,18	0	56	0	0	0	0	4,4	7	53,6	0,52
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 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			26,26	13,72	55,69	473	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96

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 КВАШ КАПУСТЫ С Р.З	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 МАКАРОНИЧНОЙ	189*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
КОТЕЛЕТЫ 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	27,05	0,69			
КАРТОФ. ДЛИНОЕ ПОРЕ	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17			
КОМБОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,25	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																	
КОШАСА В ТЕКСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72			
НАЛИВКО АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,86	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	690,44	11,33			
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
СМР ПОРЦИОНН		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11			
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЦА С МАСЛОМ	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	0,09	0,23	1,18	0,14	145,03	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	2,89	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77			
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОРАННОЙ КАПУСТЫ	43*	60	0,93	3,05	5,85	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33			
СУП КАРТОФ. ДЛИНОЕ 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 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	6,67	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65			
КОМБОТ ИЗ СВ. МОЛОК	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	А	В	С	Е	Са	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 С/В ПОРЦИОН		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	0,56	87,80	5,55	504,91	303,44	806,55	14,66
ОДИННАЦАТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОН		10,00	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
КАША МОЛОРЫЯЯ 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
КЕКСЛЬ	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 БОЛОНЬЯНСКИЙ	24*	60	0,7	6,04	2,74	68	0,33	0,01	13,56	2,84	23	10,38	15,1	0,38
ПИИ ИЗ С/В 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
ВЯЦОРОКИ РУЛЬЦОВЫЕ 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
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 РЖАНО		60	2,82	0,6	9,6	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
КОМПОТ ИЗ КУРАБИ	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
АПЕЛЬСИНЫ С/В ПОРЦИОН		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	149	9,45	383,17	148,5	499,64	8,8

Наименование блюда	номер по СП	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминно-минеральный состав (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	K
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
КОЛБАСА ПОРЦИОНН		15	2,46	5,85	0	73	0	0,04	0	0	4,2	1,6	38	6,33
КАША МОЛ. МАШНАЯ С МАСЛОМ	311*	180/5	17,66	20,19	20,38	244	0,08	0,1	1,23	0,43	174,62	20,77	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 Ю. КВАШ. КАПУСТЫ С РМ	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,38	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОМ	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
БЕЛОРЫБ. РЫБ. ПИЛЛЕ ПИЩИ 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	1,32
КАРТОФЕЛЬНОЕ СЛОЕ	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
КОМБОТ ПИЩИКА	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
ХЛЕБ РЖАНО-ПШ.		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	729	0,1	0,28	52,13	5,63	162,63	99,87	284,72	6,19
ПОЛДНИК														
КОЛБАСА В ПЕСТЕ	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
ВАНИЛЬС. ДИМОШЕН	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 С ПИЩИКА		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	0,46	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	951,80	93,13	5224,46	2422,89	7818,02	140,97

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 — 18 лет

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
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО		10.	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
КАША МЛОЧ 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 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			13,33	21,3	81,2	569	54,92	0,23	1,93	1,21	242,53	61,37	302,44	3,7
ОБЕД														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКРАШНОЙ 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
КВАСЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	32,2	2,24
ИТОГО			23,36	30,15	114,43	928,67	0,14	0,44	28,24	5,03	133,83	85,68	337,68	7,17
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ОВОЩАМИ	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
КОМБОТ 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
ВЛОКОН СЫ ПОРЦИОННО		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			42,75	54,03	264,47	1900,67	55,88	0,73	47,52	7,69	439,87	187,09	729,46	14,69
ВТОРОЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
СЫР ПОРЦИОННО		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
КАША МЛОЧ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	19,59	14,40	26,23	296,67	0,10	0,26	1,31	0,16	181,34	55,86	164,16	1,87
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			26,28	19,14	60,68	503,67	0,16	0,31	1,65	0,68	346,59	73,36	279,80	2,94

Наименование блюда	номер по СР	Высота (гр)	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Ko			
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88*	100	1,27	15,07	7,65	171,67	0,02	0,02	8,50	4,70	31,45	18,30	16,55	1,18			
СУПЪ КАРТОН. С МАКАРОНИНЫМИ ИЛИ	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,3	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
ПЕЧЕНЬ РУБЦОВАЯ С СОУСОМ	462*	110(60/50)	10,46	17,25	11,09	240,78	0,01	0,06	2,27	5,19	19,98	8,36	43,43	0,40			
КАША ГРИНОВАЯ РАССЫРАТАЯ	508*	200	11,68	8,83	57,44	161,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20			
КОМБОТ 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	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			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 ПОРЦИОНАЯ		20	4,52	8,18	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	7,23	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.Д.	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	0,07	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520*	200	4,29	7,41	29,13	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56			
КОМБОТ 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			
ПЕЧЕНЬ АИЛ. ЗА ТВОРОГОМ	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	13,53			

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
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОН		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
КАША МОЛОЧНАЯ 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 МОЛОКОМ	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	6,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
ИТОГО			13,33	21,3	81,2	569	54,92	0,23	1,93	1,21	242,53	61,37	302,44	3,7
ОБЕД														
КОРКА СВЕКОЛЬНАЯ	78*	100	1,90	8,07	11,68	126,67	0,23	0,03	14,25	3,70	35,55	24,52	50,17	1,43
РАССОЛЫНОК ЛЕВНУГРАД 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
ПШЕНИЦЬ РУБЛЕНАЯ 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 ОТВАРЕННЫЕ	516*	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,09	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО			25,91	40,18	117,38	991,25	0,31	0,36	32,69	8,30	165,98	89,19	309,23	7,63
ПОЛДНИК														
СЛИВОЧКИ С КАПУСТОЙ МЯСНОМ	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 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. ПОРЦИОН		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО			8,58	5,91	69,07	368	0,02	0,13	30,6	1,25	40,31	54,98	79,03	1,49
ВСЕГО			47,82	67,39	267,65	1928,25	55,25	0,72	65,22	10,76	448,82	205,54	690,70	12,82
ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
СМР ПОРЦИОН		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,34	0,08	150	7,5	81	0,16
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 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 САХАРОМ	485*	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			26,28	19,14	60,68	503,67	0,16	0,31	1,65	0,68	346,59	73,36	279,80	2,94

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																	
МИНЕРАЛ (ОБОЖЖЕН)	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			
ПЕЧЕНО С КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,43	21,52	50,65	0,83			
ПЕЧЕНО ОБОЖЖЕН В СМЕТ. СОУСЕ	493*	50/30	14,78	19,35	7,27	270	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1			
РЫБ ОТВАРИМ	511*	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0	0,68	0	0	0,1			
КОУЛЬ	648*	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,78	14,4	52,2	2,24			
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			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																	
БУЛКА ВЕСУЩКА	773*	100	7,82	0,2	58,92	328	0	0,14	0	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56			
КОМБИ ИЗ СВ. БЕЛОК	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			
АПЕЛЬСИНОВ СВ. ПОРШОМ		100	0,9	0,2	8,1	40	0,05	0,04	60	0,2	34	13	23	0,3			
ИТОГО			8,88	0,56	94,89	477	0,06	0,19	66,6	0,83	51,36	23,85	66,18	1,81			
ВСЕГО			60,51	69,48	264,14	1979,33	1,26	0,76	100,35	9,71	521,62	204,84	738,45	10,52			
ШЕСТОЙ ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
ВАРЕНА ПОРШОМ		15	2,46	5,83	0	73	0	0,04	0	0	4,2	3,6	30	0,33			
КАША МОЛ. МАШИНА С МАШ. ЖИМ	313*	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			
МАН С ЛИМОНКОМ	686*	200	0,36	0,66	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91			
ХЛЕБ ПШЕНИЧОЙ		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																	
САДАТ БОЛМАНСКОЙ	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 КЛЕЦКАМ	153*	250	0,28	2,07	1,62	124	0,02	0,01	1,5	0,45	15,3	5,76	13,64	0,22			
МЯСНО РЫБНОЕ 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 ГРИБНАЯ РА С УМАТАМ	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			
КОМБИ ИЗ НЕЖИМ	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			27,66	40,56	108,09	1058,92	0,64	0,29	25,35	9,40	133,44	236,92	456,17	10,55			

Наименование блюда	номер по СП	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ПОДНИК														
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*	300	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
БЛЮДО С ПИРНИЖИ		100	6,4	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 КОРОМАН		15	3,45	4,35	0	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81	0,16
КАША МЯГКОКРУПЯНАЯ С МАСЛОМ	311*	200/10	20,37	22,47	23,87	261,11	0,99	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	45,25	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 БЕЛОКОМАННОЙ 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
СУШИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 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
СУШИКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	413*	80 (50/30)	6,01	13,3	3,14	157	0	0,01	0,84	0,68	23,5	32,1	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
КОМБОТ ИЗ КУРАГ И	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ		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	4,13	165,55	106,68	366,88	7,77
ПОДНИК														
ВАТРУШКА С КОМЕДОМ	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
АВЕРЬЯНЫ С ПИРНИЖИ		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	40,71	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 ПОРЦИОННО		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	0,82
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														
МАРИНАДОВЫЙ	613*	100	1,57	10,10	11,68	141,67	7,20	0,07	5,50	4,80	46,03	32,98	55,18	0,75
БОРЩ ИЗ СЕКАПУСТЫ 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 РЫБ. ИЗ ФИНЛ. ПОТВОДА 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
РЫС ОТВАРНОЙ	511*	150	3,81	6,31	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,63	82,28	0,55
КОМБОТ ИЗ СМЕШИ 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
СОС. 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 КОРИЦЕЙ		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 ЛИМОННОМ	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 КНАШ. 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 И ЦЕЛ.	140*	250	2,84	5,32	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	46,14	1,05
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	388*	100(50/50)	11,30	10,78	13,39	193,75	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,29	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
КОМБОТ ИЗ ЧЕРНИКОВ	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														
КОФЕ С А В ПЕС.	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 АНГ. ЯБЛОННЫЙ	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,94	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	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Сыр порционный		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Каша овсяная 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 пшеничный		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 свежих овощей	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,02	0,02	15,90	2,30	43,12	16,43	29,08	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
Фрикадельки из говядины, тушеные	471*	105(55/50)	11,59	11,33	9,90	183,75	0,05	0,07	0,35	0,17	47,15	7,07	47,79	0,17
Каша гречневая 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 свежих ягод	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 со сливками		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 порционное		10,00	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша овсяная с маслом	311*	200/10	24,53	17,13	29,50	271,11	0,09	0,08	1,31	0,27	128,90	36,58	159,17	0,57
Хлеб	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			27,62	25,72	82,95	571,11	0,19	0,12	1,31	0,71	138,84	42,22	187,07	1,13

При составлении меню использоваться

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