

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «КШАУШСКАЯ СОШ»

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «КШАУШСКАЯ СОШ»

*Г. Л. Васильев*

Г. Л. Васильев

Директор

С. А. Ундрицова



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛА КШАУШСКАЯ

Примерное двенадцати дневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: 7-11 лет

*осень - зима*

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч.пшеничная с масл.	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
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.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
<b>ИТОГО</b>			16,7	21,48	76,3	542	1,1	1,25	24,28	0,59	440,29	108,68	322,12	2,66
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф 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
Котлеты рублен.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
<b>ИТОГО</b>			22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
<b>полдник</b>														
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
<b>ИТОГО</b>			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Второй день(вторник)</b>														
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
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	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	150/5	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>ИТОГО</b>			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,45	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
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	539	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
<b>ИТОГО</b>			22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,09	372,35	9,76
<b>полдник</b>														
Булочка творожная	786	60	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
<b>ИТОГО</b>			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Третий день(среда)</b>														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>ИТОГО</b>			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 р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			23,43	19,26	80,17	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток 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 порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>ИТОГО</b>			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Четвертый день(четверг)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	22,95	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
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
<b>ИТОГО</b>			19,67	24,24	82,55	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
<b>обед</b>														
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
Щи из свеж.капустс картоф.со смет	140	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
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
<b>полдник</b>														
Вафли мягкие		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
<b>ИТОГО</b>			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>ПЯТЫЙ день (Пятница)</b>														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	498	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
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
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
<b>ИТОГО</b>			17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник «Ленинградс» со сметан	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 говяд., тушен в соус	471	80(50,30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,95	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из свежих яблок	531	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
<b>ИТОГО</b>			17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,78	87,83	260,97	5,95
<b>полдник</b>														
Пирожок 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	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО</b>			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32

Наименование блюда		номер	Выход	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Шестой день (Суббота)</b>														
завтрак														
Котлеты рыбные с соусом		388	80(50/30)	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша пшеничная вязкая		302	150	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	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный			20	1,52	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблоки свежие порциями			100	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
<b>Итого</b>				<b>15,37</b>	<b>14,37</b>	<b>471</b>	<b>0,1</b>	<b>0,25</b>	<b>17,61</b>	<b>3,52</b>	<b>67,25</b>	<b>63,84</b>	<b>195,04</b>	<b>4,97</b>
обед														
Салат из белокочанной капусты		43	60	0,93	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп крестьянский с крупой		134	200	1,51	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	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Капуста тушенная		534	150	3,6	4,52	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из изюма		638	200	0,36	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>				<b>23,97</b>	<b>24,63</b>	<b>719</b>	<b>0,53</b>	<b>0,83</b>	<b>97,99</b>	<b>4,33</b>	<b>181,47</b>	<b>81,97</b>	<b>213,12</b>	<b>5,29</b>
полдник														
Пирожки с яблоками		738	100	5,11	4,94	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	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
<b>Итого</b>				<b>5,45</b>	<b>4,96</b>	<b>341</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>7,2</b>	<b>1,29</b>	<b>26,83</b>	<b>15,91</b>	<b>65,89</b>	<b>2,18</b>

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день (Понедельник)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		200/5	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	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
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
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>ИТОГО</b>			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 свеж. помидоров, 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 картоф 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 рублен.с соусом	451 <sub>80(50/30)</sub>	150	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронны 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
<b>ИТОГО</b>			23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
<b>ИТОГО</b>			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	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Восьмой день (вторник)</b>														
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
Тeftели 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
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>Итого</b>			19,33	21,12	90,88	632	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капуст, карт. со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,45	43,72	0,95
Котлеты рубл. из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,41	321,42	6,57
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого</b>			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Девятый день (Среда)</b>														
завтрак		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Ветчина порциями		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
Каша молочная пшеничная с маслом	302													
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	10,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груша свеж. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>Итого</b>			15,48	13,37	76,99	538,33	0,08	0,31	22,02	1,01	131,92	102,21	275,13	3,37
<b>обед</b>														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свеж. капусты картоф. со смет	140	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
<b>полдник</b>														
Пирожок с капустой, мясом	738	60	6,94	5,84	23,54	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 свеж. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,8
<b>Итого</b>			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Десятый день( четверг)</b>														
завтрак														
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	0	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие	40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	0	6	0	25,13	0,62
<b>Итого</b>		25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71	
<b>обед</b>														
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 картоф. Рыбный	133	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,9	85,17	1,01
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	462	90(60/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>		21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98	
<b>полдник</b>														
Булочка с орехами	786	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>Итого</b>		5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06	

Одновременно принимаются блюда	номера блюд	сметан.	жирн.	ульев.	квас	п.	с.	т.	р.					
<b>Одиннадцатый день (Пятница)</b>														
завтрак														
Птица тушенная в сметан.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>итого</b>			22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рублен.с соусом	451	80(60/30)	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 свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого</b>			23,56	21,26	102	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62
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
<b>итого</b>			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32

Наименование блюда двенадцатый день (Суорога)	номер	Выход	белки	жиры	углев.	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
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	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Яйцо вареное		130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
<b>ИТОГО</b>			20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
обед														
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Щицель рубленый с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	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
<b>ИТОГО</b>			3,86	6,6	54,88	292	0	0,09	6,4	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46