Утверждаю директор

МБОУ «Перво- Чурашевская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тихонова И.И.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

Примерное двенадцатидневное меню для организации горячего питания учащихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Перво-Чурашевская средняя общеобразовательная школа»

Мариинско-Посадского района Чувашской Республики

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | **P** | **Mg** | | **Fe** |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | 14 | | 15 |
|  | | **1-ый день** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  |
| 302\* | | Каша жидкая манная молочная с маслом | 210 | | 6,40 | | 9,58 | | 33,92 | | 251,00 | | 0,08 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,52 | | 136,96 | 108,16 | 20,30 | | 0,47 |
| 382\* | | Какао с молоком | 200 | | 4,08 | | 3,37 | | 17,58 | | 118,6 | | 0,06 | | 1,59 | | 24,40 | | 0,00 | | 152,22 | 124,56 | 21,34 | | 0,48 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | | 0,22 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | **12,3** | | **13,15** | | **61,16** | | **416,36** | | **0,16** | | **2,76** | | **82,4** | | **0,78** | | **293,78** | **250,12** | **48,24** | | **1,17** |
|  | | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  |
| 45\* | | Салат из св. капусты | 60 | | 2 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | 9,86 | 17,99 | | 0,33 |
| 139\* | | Суп гороховый с сметаной м/б | 250/10 | | 4,71 | | 3,73 | | 15,96 | | 118 | | 0,05 | | 0,19 | | 9,2 | | 0,21 | | 30,72 | 27,9 | 70,66 | | 1,67 |
| 516\* | | Макароны отварные | 200 | | 5,32 | | 4,89 | | 35,52 | | 211 | | 0,05 | | 0,09 | | 0 | | 0,76 | | 10,3 | 8,16 | 45,28 | | 0,82 |
| 413\* | | Котлеты с соусом | 80(50/30) | | 9,08 | | 15,2 | | 9,2 | | 165 | | 0 | | 0,05 | | 1 | | 2,08 | | 23,75 | 7,39 | 50,15 | | 0,48 |
| 79\*\* | | Чай с фрукт. соком | 200 | | 0,34 | | 0,02 | | 24,53 | | 95 | | 0 | | 0 | | 1,04 | | 0,05 | | 6,13 | 3,98 | 7,21 | | 0,58 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | | 0,22 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | 42,40 | 10 | | 1,24 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | **24,78** | | **27,53** | | **120,28** | | **780,72** | | **0,17** | | **0,34** | | **20,78** | | **5,1** | | **110,57** | **79,09** | **207,89** | | **5,34** |
|  | | **ВСЕГО:** |  | | **37,08** | | **40,68** | | **181,44** | | **1197,08** | | **0,33** | | **3,1** | | **103,18** | | **5,88** | | **404,35** | **329,21** | **256,13** | | **6,51** |
|  | |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | **P** | **Mg** | | **Fe** |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | 14 | | 15 |
|  | | **2-ый день** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  |
| 302\* | | Каша жидкая молочная овсяная с маслом | 210 | | 8,19 | | 11,45 | | 35,90 | | 285,00 | | 0,21 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,71 | | 156,40 | 210,78 | 60,66 | | 1,71 |
| 385\* | | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | | 0,05 | | 15,01 | | 96 | | 0 | | 0 | | 0,1 | | 0 | | 5,25 | 4,4 | 8,24 | | 0,87 |
|  | | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,52 | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | | 0,44 |
| 14 | | Масло сливочное | 10 | | 0,10 | | 6,48 | | 0,13 | | 85,44 | | 0,00 | | 0,00 | | 40,00 | | 0,10 | | 2,40 | 3,00 | 0,00 | | 0,00 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | **11,65** | | **18,38** | | **70,36** | | **559,96** | | **0,25** | | **98,1** | | **98,1** | | **1,33** | | **196,5** | **252,98** | **82,1** | | **3,02** |
|  | | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  |
| 43\* | | Салат из белокоч. капусты | 60 | | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | 9,86 | 17,99 | | 0,33 |
| 109\* | | Борщ из св. капусты со сметаной м/б | 250 | | 4,80 | | 4,92 | | 10,93 | | 152,80 | | 0,05 | | 10,68 | | 0,00 | | 2,47 | | 63,42 | 54,60 | 26,73 | | 1,26 |
| 462\* | | Тефтели с соусом | 80(50/30) | | 8,56 | | 14,11 | | 9,07 | | 197 | | 0,01 | | 0,05 | | 1,86 | | 4,25 | | 16,35 | 6,76 | 35,53 | | 0,33 |
| 508\* | | Каша гречневая | 200 | | 11,46 | | 8,12 | | 51,52 | | 325,00 | | 0,28 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,81 | | 19,76 | 271,90 | 181,10 | | 6,08 |
| 639\* | | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 70,73 | | 0,00 | | 0,51 | | 32,48 | 23,44 | 17,46 | | 0,70 |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | | 0,22 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | 42,40 | 10 | | 1,24 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | **30,81** | | **30,93** | | **138,6** | | **999,32** | | **0,43** | | **81,47** | | **11,4** | | **10,04** | | **171,68** | **426,36** | **295,41** | | **10,32** |
|  | | **ВСЕГО:** |  | | **42,46** | | **49,31** | | **208,93** | | **1559,28** | | **0,68** | | **179,57** | | **109,5** | | **11,37** | | **368,18** | **679,34** | **377,51** | | **13,34** |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **3-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 120\* | Суп молочный с макаронными изделиями | | 250 | 5,47 | | 4,75 | | 17,96 | | 150,00 | | 0,09 | | 0,83 | | 33,00 | | 0,38 | | 163,00 | | 136,88 | 26,68 | 0,65 | |
| 379\* | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,17 | | 2,54 | | 15,95 | | 100,60 | | 0,04 | | 1,30 | | 20,00 | | 0,00 | | 125,78 | | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **10,46** | | **7,49** | | **43,57** | | **297,36** | | **0,15** | | **2,13** | | **53,00** | | **0,64** | | **293,38** | | **244,28** | **47,28** | **1,00** | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 45\* | Салат из кв. капусты | | 60 | 0,96 | | 3,04 | | 5 | | 52 | | 0 | | 0,01 | | 15,18 | | 1,26 | | 25,25 | | 8,62 | 18,55 | 0,35 | |
| 103\* | Суп с макар. Издел. со сметаной м/б | | 250/10 | 4,43 | | 2,84 | | 17,46 | | 149,40 | | 0,11 | | 8,25 | | 0,00 | | 1,43 | | 38,04 | | 67,58 | 27,28 | 1,13 | |
| 226\* | Рыба припущенная | | 80(50/30) | 13,72 | | 5,56 | | 0,65 | | 103,64 | | 0,05 | | 0,35 | | 32,73 | | 0,34 | | 10,91 | | 148,36 | 31,24 | 0,61 | |
| 128\* | Пюре картофельное | | 200 | 4,63 | | 11,36 | | 26,44 | | 242,00 | | 0,20 | | 24,92 | | 70,00 | | 0,34 | | 58,32 | | 118,79 | 38,36 | 1,44 | |
| 349\* | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 70,73 | | 0,00 | | 0,51 | | 32,48 | | 23,44 | 17,46 | 0,70 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **28,80** | | **23,53** | | **110,98** | | **818,56** | | **0,44** | | **104,26** | | **117,91** | | **4,50** | | **178,80** | | **426,59** | **149,49** | **5,69** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **39,26** | | **31,02** | | **154,55** | | **1115,92** | | **0,59** | | **106,39** | | **170,91** | | **5,14** | | **472,18** | | **670,87** | **196,77** | **6,69** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **4-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша жидкая пшеничная молочная с маслом | | 210 | 7,87 | | 10,46 | | 38,81 | | 285,00 | | 0,19 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,21 | | 141,39 | | 168,73 | 47,60 | 1,23 | |
| 382\* | Какао с молоком | | 200 | 4,08 | | 3,37 | | 17,58 | | 118,60 | | 0,06 | | 1,59 | | 24,40 | | 0,00 | | 152,22 | | 124,56 | 21,34 | 0,48 | |
|  | Хлеб пшенич. | | 40 | 3,16 | | 0,40 | | 19,32 | | 93,52 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,44 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **15,11** | | **14,23** | | **75,71** | | **497,12** | | **0,29** | | **2,76** | | **82,4** | | **0,73** | | **302,81** | | **218,09** | **82,14** | **2,15** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 43\* | Салат из свеж. капусты | | 60 | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | | 9,86 | 17,99 | 0,33 | |
| 88\* | Щи из св. капусты с сметаной м/б | | 250/10 | 4,76 | | 4,95 | | 7,90 | | 136,00 | | 0,06 | | 15,78 | | 0,00 | | 2,42 | | 62,85 | | 49,00 | 22,73 | 0,86 | |
| 291\* | Плов из курицы | | 250 | 24,73 | | 9,05 | | 47,39 | | 395,00 | | 0,18 | | 8,08 | | 65,00 | | 0,93 | | 62,45 | | 238,56 | 67,42 | 2,73 | |
| 638\* | Компот из чернослива | | 200 | 0,57 | | 0 | | 34,41 | | 136 | | 0,01 | | 0,08 | | 0,75 | | 0,45 | | 20,4 | | 25,5 | 20,75 | 0,81 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **35,39** | | **17,69** | | **124,77** | | **858,72** | | **0,32** | | **23,95** | | **75,29** | | **5,8** | | **185,37** | | **382,72** | **145,49** | **6,19** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **50,5** | | **31,92** | | **200,48** | | **1355,84** | | **0,61** | | **26,71** | | **157,69** | | **6,53** | | **488,18** | | **600,81** | **227,63** | **8,34** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **5-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша молочная «Дружба» (рис,пшено) с маслом | | 210 | 7,9 | | 18,3 | | 33,5 | | 327 | | 0,05 | | 0,89 | | 44,19 | | 0,16 | | 99,12 | | 105,25 | 22,95 | 0,36 | |
| 79\*\* | Чай с фруктовым соком | | 200 | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 50,73 | | 0,00 | | 0,51 | | 32,48 | | 23,44 | 17,46 | 0,70 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **10,38** | | **18,59** | | **75,17** | | **506,56** | | **0,09** | | **51,62** | | **44,19** | | **0,93** | | **136,2** | | **146,09** | **47,01** | **1,28** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 71\* | Винегрет овощной | | 60 | 0,82 | | 6,07 | | 4,52 | | 76 | | 0,54 | | 0,03 | | 7,77 | | 2,72 | | 16,83 | | 11,12 | 24,65 | 0,46 | |
| 132\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | | 200/10 | 1,88 | | 5,1 | | 13,92 | | 113 | | 0,07 | | 0,07 | | 13,44 | | 0,17 | | 23,1 | | 21,8 | 55,31 | 0,81 | |
| 304\* | Рис отварной | | 200 | 5,19 | | 6,81 | | 30,36 | | 279,60 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,38 | | 1,82 | | 77,20 | 21,78 | 0,70 | |
| 471\* | Фрикадельки из гов. в соусе | | 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 | |
| 342\* | Компот из св. яблок | | 200 | 0,16 | | 0,16 | | 27,88 | | 114,6 | | 0,01 | | 70,90 | | 0,00 | | 0,08 | | 14,18 | | 4,40 | 5,14 | 0,95 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **21,28** | | **27,41** | | **113,64** | | **861,92** | | **0,75** | | **71,05** | | **21,48** | | **4,25** | | **105,65** | | **179,71** | **159,89** | **4,51** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **31,66** | | **46** | | **188,81** | | **1368,48** | | **0,84** | | **122,67** | | **65,67** | | **5,18** | | **241,85** | | **325,8** | **206,9** | **5,79** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **6-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом | | 210 | 9,05 | | 9,88 | | 46,43 | | 312,00 | | 0,14 | | 0,96 | | 54,80 | | 0,77 | | 150,26 | | 202,53 | 44,33 | 2,34 | |
| 379\* | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,17 | | 2,54 | | 15,95 | | 100,60 | | 0,04 | | 1,30 | | 20,00 | | 0,00 | | 125,78 | | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **14,04** | | **12,62** | | **72,04** | | **459,36** | | **0,2** | | **2,26** | | **74,8** | | **1,03** | | **280,64** | | **309,93** | **64,93** | **2,69** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 45\* | Салат из свеж. капусты | | 60 | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | | 9,86 | 17,99 | 0,33 | |
| 134\* | Суп крестьянский с крупой | | 250 | 1,51 | | 3,32 | | 9,24 | | 106 | | 0,04 | | 0,04 | | 8 | | 0,32 | | 19,28 | | 16,62 | 40,84 | 0,53 | |
| 302\* | Каша гречневая рассыпчатая | | 200 | 11,46 | | 8,12 | | 51,52 | | 325,00 | | 0,28 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,81 | | 19,76 | | 271,90 | 181,10 | 6,08 | |
| 534\* | Капуста тушенная | | 80(50/30) | 3,6 | | 4,52 | | 15,3 | | 115 | | 0,42 | | 0,6 | | 79,72 | | 1,5 | | 87,66 | | 31,59 | 63,36 | 1,22 | |
|  | Компот из изюма | | 200 | 0,36 | | 0 | | 33,16 | | 128 | | 0 | | 0,05 | | 0 | | 0,1 | | 16,4 | | 8,4 | 25,8 | 0,66 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **22,26** | | **19,65** | | **144,29** | | **865,72** | | **0,81** | | **0,7** | | **97,26** | | **4,73** | | **182,77** | | **398,17** | **345,69** | **10,28** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **36,3** | | **32,27** | | **216,33** | | **1325,08** | | **1,01** | | **2,96** | | **172,06** | | **5,76** | | **463,41** | | **708,1** | **410,62** | **12,97** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **7-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша жидкая молочная овсяная с маслом | | 210 | 8,19 | | 11,45 | | 35,90 | | 285,00 | | 0,21 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,71 | | 156,40 | | 210,78 | 60,66 | 1,71 | |
| 382\* | Какао с молоком | | 200 | 4,08 | | 3,37 | | 17,58 | | 118,60 | | 0,06 | | 1,59 | | 24,40 | | 0,00 | | 152,22 | | 124,56 | 21,34 | 0,48 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **14,09** | | **15,02** | | **63,14** | | **450,36** | | **0,29** | | **2,76** | | **82,4** | | **0,97** | | **313,22** | | **352,74** | **88,6** | **2,41** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 24 | Салат из св. помидоров и огурцов | | 60 | 0,96 | | 6,08 | | 3,65 | | 70,70 | | 0,39 | | 8,25 | | 0,00 | | 0,39 | | 19,00 | | 33,92 | 16,04 | 0,74 | |
| 102\* | Суп картофельный с горохом м/б | | 250 | 7,79 | | 5,27 | | 16,54 | | 185,40 | | 0,23 | | 5,83 | | 0,00 | | 2,43 | | 54,21 | | 88,10 | 35,58 | 2,05 | |
| 451\* | Биточки рубленые с соусом | | 80(50/30) | 9,08 | | 9,46 | | 10,66 | | 165 | | 0,05 | | 1 | | 0 | | 2,08 | | 23,75 | | 50,15 | 7,39 | 0,48 | |
| 516\* | Макароны отварные | | 200 | 5,32 | | 4,89 | | 35,52 | | 211 | | 0,09 | | 0 | | 0,05 | | 0,76 | | 10,3 | | 45,28 | 8,16 | 0,82 | |
| 349\* | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 70,73 | | 0,00 | | 0,51 | | 32,48 | | 23,44 | 17,46 | 0,70 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **28,21** | | **56,43** | | **127,8** | | **903,62** | | **0,84** | | **85,81** | | **0,05** | | **6,79** | | **153,54** | | **300,69** | **101,23** | **6,25** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **42,3** | | **41,45** | | **190,94** | | **1353,98** | | **1,13** | | **88,57** | | **82,45** | | **7,76** | | **466,76** | | **653,43** | **189,83** | **8,66** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **8-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша жидкая манная молочная с маслом | | 210 | 6,40 | | 9,58 | | 33,92 | | 251,00 | | 0,08 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,52 | | 136,96 | | 108,16 | 20,30 | 0,47 | |
|  | Компот из кураги | | 200 | 1,04 | | 0 | | 30,96 | | 123 | | 0,7 | | 0,02 | | 0,8 | | 1,1 | | 32,4 | | 21 | 29,2 | 0,7 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **9,26** | | **9,78** | | **74,54** | | **420,76** | | **0,8** | | **1,19** | | **58,8** | | **4,22** | | **173,96** | | **146,56** | **56,1** | **1,39** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 62\* | Салат морковный с сахаром | | 60 | 1,53 | | 0,08 | | 11,48 | | 81,70 | | 0,06 | | 3,36 | | 0,00 | | 13,40 | | 27,05 | | 52,77 | 36,05 | 0,66 | |
| 110\* | Борщ из свеж. Капусты со сметаной м/б | | 250/10 | 4,80 | | 4,92 | | 10,93 | | 152,80 | | 0,05 | | 10,68 | | 0,00 | | 2,47 | | 63,42 | | 54,60 | 26,73 | 1,26 | |
| 304\* | Рис отварной | | 200 | 3,89 | | 5,37 | | 21,68 | | 209,70 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,28 | | 1,37 | | 65,01 | 16,34 | 0,53 | |
| 498\* | Котлеты куриные | | 80(50/30) | 10,84 | | 7,6 | | 1,86 | | 157 | | 0,07 | | 1,01 | | 0 | | 2,96 | | 42,63 | | 117,32 | 18,03 | 1,12 | |
| 349\* | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,80 | | 0,02 | | 70,73 | | 0,00 | | 0,51 | | 32,48 | | 23,44 | 17,46 | 0,70 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **26,12** | | **18,7** | | **107,38** | | **872,72** | | **0,29** | | **85,78** | | **0,00** | | **20,24** | | **180,75** | | **372,94** | **131,21** | **5,73** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **35,38** | | **28,48** | | **181,92** | | **1293,48** | | **1,09** | | **86,97** | | **58,8** | | **24,46** | | **354,71** | | **519,5** | **187,31** | **7,12** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **9-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша жидкая пшенная молочная с маслом | | 210 | 7,87 | | 10,46 | | 38,81 | | 258,00 | | 0,19 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,21 | | 141,39 | | 168,73 | 47,60 | 1,23 | |
| 379\* | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,17 | | 2,54 | | 15,95 | | 100,60 | | 0,04 | | 1,30 | | 20,00 | | 0,00 | | 125,78 | | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **12,86** | | **13,2** | | **64,42** | | **405,36** | | **0,25** | | **2,47** | | **78,00** | | **0,47** | | **271,77** | | **276,13** | **68,2** | **1,58** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 45\* | Салат из кв. капусты | | 60 | 0,96 | | 3,04 | | 5 | | 52 | | 0,01 | | 15,18 | | 0 | | 1,26 | | 25,25 | | 18,55 | 8,62 | 0,35 | |
| 88\* | Щи из свеж. Капусты с сметаной м/б | | 250/10 | 4,76 | | 4,95 | | 7,90 | | 136,00 | | 0,06 | | 15,78 | | 0,00 | | 2,42 | | 62,85 | | 49,00 | 22,73 | 0,86 | |
| 128\* | Картофельное пюре | | 200 | 4,63 | | 11,36 | | 26,44 | | 242,00 | | 0,20 | | 24,92 | | 70,00 | | 0,34 | | 58,32 | | 118,79 | 38,36 | 1,44 | |
| 388\* | Котлеты рыбные с соусом | | 80(50/30) | 9,04 | | 8,22 | | 10,71 | | 155 | | 0,05 | | 1,01 | | 0,01 | | 2,91 | | 31,55 | | 77,05 | 17,43 | 0,69 | |
| 638\* | Компот из чернослива | | 200 | 0,57 | | 0 | | 34,41 | | 136 | | 0,08 | | 0,75 | | 0,01 | | 0,45 | | 20,4 | | 20,75 | 25,5 | 0,81 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **24,36** | | **28,21** | | **113,88** | | **859,72** | | **0,46** | | **57,64** | | **70,02** | | **8,00** | | **212,17** | | **343,94** | **129,24** | **5,61** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **37,22** | | **41,41** | | **178,3** | | **1265,08** | | **0,71** | | **60,11** | | **148,02** | | **8,47** | | **483,94** | | **620,07** | **197,44** | **7,19** | |
|  |  | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **В1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | |
|  | **10-ый день** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 302\* | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | | 210 | 5,34 | | 9,58 | | 35,01 | | 251,00 | | 0,06 | | 1,17 | | 58,00 | | 0,21 | | 133,19 | | 134,85 | 30,12 | 0,47 | |
| 385\* | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | | 0,05 | | 15,01 | | 57 | | 0 | | 0,1 | | 0 | | 0 | | 5,25 | | 8,24 | 4,4 | 0,87 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **7,36** | | **9,83** | | **59,68** | | **354,76** | | **0,08** | | **1,27** | | **58,00** | | **0,47** | | **143,04** | | **160,49** | **41,12** | **1,56** | |
|  | **Обед** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | Салат из св. капусты | | 60 | 0,93 | | 3,05 | | 5,65 | | 53 | | 0,01 | | 0,01 | | 9,54 | | 1,38 | | 25,87 | | 9,86 | 17,99 | 0,33 | |
| 133 | Суп картофельный рыбный | | 250 | 4,57 | | 2,8 | | 15,3 | | 107 | | 0,1 | | 18,39 | | 0,04 | | 0,29 | | 21,41 | | 85,17 | 27,91 | 1,01 | |
| 202 | Макароны отварные | | 200 | 8,05 | | 0,85 | | 44,69 | | 208,40 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | | 1,03 | | 14,92 | | 48,32 | 11,49 | 1,14 | |
| 471\* | Фрикадельки в соусе | | 80(50/30) | 8,83 | | 8,63 | | 7,54 | | 140 | | 0,05 | | 0,27 | | 0,04 | | 0,28 | | 35,92 | | 36,41 | 5,39 | 0,13 | |
| 638\* | Компот и изюма | | 200 | 0,36 | | 0 | | 33,16 | | 128 | | 0 | | 0,05 | | 0 | | 0,1 | | 16,4 | | 8,4 | 25,8 | 0,66 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,82 | | 0,20 | | 9,66 | | 46,76 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,26 | | 4,60 | | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,58 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,36 | | 9,20 | | 42,40 | 10 | 1,24 | |
|  | **ИТОГО:** | |  | **27,14** | | **15,97** | | **135,76** | | **775,12** | | **0,3** | | **18,72** | | **9,62** | | **3,7** | | **128,32** | | **247,96** | **105,18** | **4,73** | |
|  | **ВСЕГО:** | |  | **34,5** | | **25,8** | | **195,44** | | **1129,88** | | **0,38** | | **19,99** | | **67,62** | | **4,17** | | **271,36** | | **408,45** | **146,3** | **6,29** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **11-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302\* | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом | 210 | 9,05 | 9,88 | 46,43 | 312 | 0,14 | 0,96 | 54,80 | 0,77 | 150,26 | 202,53 | 44,33 | 2,34 |
| 385\* | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,82 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,89** | **10,13** | **71,1** | **415,76** | **0,16** | **1,06** | **54,80** | **1,03** | **160,11** | **228,17** | **55,33** | **3,43** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140\* | Суп картофель. С макарон. Издел. | 250 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 | 13,2 | 0,08 | 0,06 | 0,23 | 18,63 | 52,91 | 19,61 | 0,85 |
| 451\* | Биточки рубл. С соусом | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 | 0,05 | 1 | 0 | 2,08 | 23,75 | 50,15 | 7,39 | 0,48 |
| 508\* | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,55 | 14,49 | 207,51 | 138,62 | 4,65 |
| 631\* | Компот из св. яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,08 | 6,88 | 4,4 | 3,6 | 0,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,82 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,58 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,56** | **21,28** | **127,71** | **800,72** | **13,4** | **7,68** | **0,12** | **3,56** | **77,55** | **374,77** | **185,82** | **8,39** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **35,55** | **31,31** | **198,81** | **1216,48** | **13,56** | **8,74** | **54,92** | **4,59** | **237,66** | **602,94** | **241,15** | **11,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **12-ый день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302\* | Каша жидкая молочная манная с маслом | 210 | 4,66 | 7,66 | 23,90 | 191,24 | 0,06 | 0,89 | 44,19 | 0,40 | 101,92 | 90,05 | 15,47 | 0,36 |
| 385\* | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,82 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,5** | **7,91** | **48,57** | **295** | **0,08** | **0,99** | **44,19** | **0,66** | **111,77** | **115,69** | **26,47** | **1,45** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы солен. порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 | 0,02 | 3 | 0,02 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 133 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,1 | 18,39 | 0,04 | 0,29 | 21,41 | 85,17 | 27,91 | 1,01 |
| 259\* | Жаркое по-домашнему | 250 | 14,06 | 23,60 | 18,95 | 437,71 | 0,42 | 7,73 | 0,00 | 3,53 | 32,79 | 205,97 | 48,96 | 3,45 |
| 638\* | Компот из чернослива | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 | 0,08 | 0,75 | 0,01 | 0,45 | 20,4 | 20,75 | 25,5 | 0,81 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,82 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,58 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10 | 1,24 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,08** | **27,1** | **99,04** | **827,43** | **0,68** | **29,87** | **0,07** | **4,95** | **105,2** | **386,09** | **127,37** | **7,09** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **30,58** | **35,01** | **147,61** | **1122,43** | **0,76** | **30,86** | **44,26** | **5,61** | **216,97** | **501,78** | **153,84** | **8,54** |
|  | **ИТОГО за 12 дней** |  | **453,21** | **434,66** | **2243,56** | **15303,01** | **21,69** | **736,64** | **1235,08** | **94,85** | **4014,92** | **6620,3** | **2791,4** | **103,26** |