

СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике в с. Батырево



« ___ » _____ 202 г.

Двенадцатидневное меню рационов питания для обучающихся МБОУ «Старочелны-Сюрбеевская СОШ»

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша вязкая пшеничная с маслом	311*	220/5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			27,99	21,47	67,44	580	0,20	0,28	2,18	1,35	281,88	34,10	271,02	4,02
обед														
Салат из квашенной капусты	45*	100	1,96	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица (филе) тушенная со сметаной	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	17,78	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0,92	0,76	12,37	9,80	54,34	0,99
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126,00	0	0,08	0,78	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			30,93	33,97	123,21	940	0,2	0,6	39,02	6,35	126,46	86,11	354,51	7,02

Подлник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Яблоки св. порциями		100	0,40	0,20	9,80	45,0	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого:		6,06	2,58	90,21	403,00	0,82	0,06	17,35	1,45	63,51	40,04	89,34	3,82
Итого			64,98	58,02	280,86	1343	1,22	0,94	58,55	9,15	471,85	160,25	714,87	14,86

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			29,00	20,64	68,17	547,00	0,15	0,34	1,78	0,77	366,93	80,34	302,75	3,19
обед														
Салат из свеклы	88*	60	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Тефтели рубленые с соусом	462*	105 (70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,6	126,00	0,00	0,08	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,75	45,67	120,68	1115	0,15	0,42	34,68	13,48	124,31	234,57	468,25	11,67
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,0	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
	Итого:		6,02	2,58	54,48	355	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	74,14	1,52
Итого			62,77	68,89	243,33	2017	0,39	0,89	116,51	14,80	542,35	346,95	845,14	16,38

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
Каша молочная овсяная с маслом	311*	220/5	13,42	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	48,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
итого:			17,30	21,62	87,15	585	0,19	0,36	2,25	1,10	240,16	91,69	222,49	3,55
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	388*	100 (60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Картофельное пюре	520*	180	3,78	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			26,28	29,92	75,90	832	0,28	0,57	52,76	7,53	190,68	124,21	481,03	7,01
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	913,93	105,74	0,80
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	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	110,80	0,94
Итого			52,24	583,92	220,68	1746	0,53	1,10	68,60	8,82	492	232,7	814,32	11,50

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	522,54	11,70	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			32,46	17,40	67,36	561	0,10	0,28	2,18	1,35	285,08	41,06	322,72	4,52
обед														
Икра свекольная	78*	100	1,90	8,06	11,68	126,00	0,23	0,04	14,25	3,70	35,55	24,52	50,17	1,44
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Шницель рубленый соусом	451*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			24,81	32,06	114,26	957,00	0,37	0,42	32,75	8,18	164,23	88,03	304,33	7,54
Полдник														
Пирожок с капустой с мясом	738*	60	6,94	5,84	23,94	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Бананы свежие порциями		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
	Итого:		8,58	5,91	39,07	368	0,02	0,13	30,60	0,25	40,31	54,98	79,03	1,49
Итого			65,85	55,37	250,69	1886	0,49	0,83	65,53	10,78	489,62	184,10	706,08	13,55

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшенная с маслом	311*	220/5	21,55	15,84	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	64,44	181,01	1,61
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			29,00	20,64	68,17	547	0,15	0,34	1,78	0,77	366,93	80,34	302,75	3,19
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
Щи из свежей капусты со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Птица (филе) тушенная со сметаной	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной вязкий	302*	180	2,74	5,59	27,72	175,00	0,06	0,06	0,00	0,32	3,86	19,41	59,34	0,40
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			22,61	39,65	82,06	849	1,09	0,31	31,76	8,26	114,97	86,75	332,01	5,37
Полдник														
Булочка «Веснушка»	773*	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Апельсины свежие порциями		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
	Итого:		8,88	6,56	94,89	477	0,06	0,19	66,60	0,83	51,36	23,85	23,00	1,81
Итого			60,49	66,85	245,12	1873	1,3	0,84	100,1	9,86	533,26	190,73	700,94	10,04

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная манная с маслом	311*	220/5	21,58	24,68	24,91	289,00	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,62
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			25,69	33,39	64,51	542	0,18	0,18	4,41	1,07	231,94	37,59	128,66	2,10
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,78	0,57
Суп с клецками	155*	250	0,28	2,07	1,62	124,00	0,02	0,01	1,50	0,45	15,30	5,76	13,64	0,22
Биточки рубленые с соусом	451*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,72	32,22	103,22	1009	0,13	0,29	11,91	9,06	114,52	213,79	444,29	9,88
Полдник														
Булочка «Домашняя»	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,00	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,49
Компот из свежих яблок	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Яблоки свежие порциями		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	20,20
	Итого :		4,32	7,02	65,98	341	0,04	0,12	29,70	0,76	32,83	17,95	49,98	2,83
Итого			55,73	72,63	233,71	1892	0,35	0,59	46	10,89	379,29	269,33	622,9	14,81

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белк и	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная ячневая с маслом	311*	220/5	22,40	24,71	26,25	279,00	0,08	0,16	1,31	0,25	160,88	36,55	244,71	0,92
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	35,50	0,55
итого:			31,25	31,11	57,91	538,00	0,16	0,25	2,30	0,88	386,13	62,45	411,45	2,53
обед														
Салат из квашенной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	413*	100 (60/40)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	131,80	1,36
Макароны отварные	516*	150	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,01	32,33	106,57	928	0,82	0,48	38,72	6,04	168,65	106,23	386,77	7,95
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	49,45	235,00	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	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Апельсины свежие порциями		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
	Итого :		5,86	2,60	82,08	370	0,14	0,13	61,09	0,40	55,24	27,02	79,35	1,80
Итого			62,12	66,04	235,19	1836	1,12	0,86	102,10	7,32	610,02	195,7	877,60	12,30

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная овсяная с маслом	311*	220/5	13,40	17,12	26,95	293,00	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,00	0,55
итого:			17,47	25,82	66,34	544,00	0,18	0,37	1,54	1,27	238,48	91,03	214,12	3,71
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	498*	100 (60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,0	0,02	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,52	32,78	101,30	920	0,24	0,25	21,81	9,63	186,14	108,69	404,46	7,23
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
	Итого:		9,86	7,54	58,03	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,40
Итого			50,85	66,14	225,94	1830	0,47	0,90	103,5	11,45	513,8	235,7	750,32	12,3

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	22,54	11,17	25,70	300,00	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			31,12	15,81	65,22	534,00	0,08	0,26	4,33	1,35	227,88	34,90	279,26	4,53
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109,00	0,50	0,03	15,00	1,94	17,90	15,00	33,00	0,68
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Котлета рыбная с соусом	388*	100 (60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	0,86
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			21,36	22,69	94,95	895,00	0,68	0,63	63,95	6,72	143,47	111,31	410,20	6,35
Полдник														
Булочка домашняя	769*	100	7,32	13,07	61,01	392,00	0,00	0,13	0,00	1,04	17,78	12,19	68,00	0,97
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,96	5,06	0,14
	Итого:		7,52	13,11	86,74	492,00	0,01	0,14	13,20	1,08	25,74	15,05	73,06	1,11
Итого			60	51,61	246,91	1921	0,77	1,03	81,48	9,15	397,09	161,3	762,52	11,99

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	220/5	21,55	15,48	28,86	317,00	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			30,40	22,24	70,52	576,00	0,17	0,36	2,43	0,77	246,93	87,34	347,75	3,22
обед														
Салат из свеклы	88*	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	17,70	36,55	1,19
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,010	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			32,13	38,82	117,73	1055,00	0,18	0,45	39,56	8,97	143,36	242,41	492,48	11,45
Полдник														
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,09	6,16	1,24	20,70	11,93	58,68	1,60
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
	Итого:		5,68	4,94	79,72	382,00	0,03	0,17	6,91	1,69	41,10	37,43	79,43	2,41
Итого			68,21	66	267,97	2013	0,38	0,98	48,9	11,40	611,39	367,2	919,7	17,08

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная рисовая с маслом	311*	220/5	22,08	15,42	26,55	290,00	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93	179,55	0,62
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			26,27	24,09	75,46	579,00	0,18	0,23	2,55	0,88	165,45	51,95	221,16	1,77
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
Щи из капусты со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Биточки рубленые с соусом	451*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,013	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			23,77	33,69	100,53	916,00	1,01	0,34	32,95	8,97	178,37	76,40	277,49	6,70
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Апельсины свежие порциями		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
	Итого:		8,88	6,04	62,70	339,00	0,77	0,14	75,00	2,14	91,83	45,06	99,71	1,72
Итого			58,92	63,82	238,69	1834	1,96	0,71	111,00	11,99	435,65	173,4	598,36	10,19

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Двенадцатый день (пятница)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37	
Каша молочная манная с маслом	311*	220/5	21,58	24,68	24,91	289,00	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,62	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33	
итого:			25,32	29,21	75,59	543,00	0,19	0,17	1,64	0,85	229,94	37,83	136,52	2,19	
обед															
Салат из соленых огурцов с луком	17*	100	0,96	9,90	7,40	94,00	0,01	0,06	24,18	1,98	41,56	13,79	29,11	0,50	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	1,87	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65	
Шницель рубленый из филе птицы с соусом	498*	100 (60/50)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			22,97	31,45	92,44	857,00	0,12	0,66	66,63	7,03	196,36	115,46	416,39	6,79	
Подник															
Булочка «Веснушка»	773*	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Бананы свежие порциями		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
	Итого:		9,46	6,27	104,35	520,00	0	0,19	16,40	0,96	25,36	51,17	70,30	1,33	
Итого			57,75	66,93	272,38	1920	0,31	1,02	84,67	8,84	451,66	204,46	623,20	10,31	