

СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике в с. Батырево

УТВЕРЖДАЮ:
Директор С.В. Антонова

Приказ №23-ОД
«15» февраля 2022 года

«___» _____ 202 г.

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

Сезон: весенний

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	Р	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*	180/5	18,14	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			23,13	19,38	57,91	519	0,20	0,23	1,93	1,21	242,53	29,96	231,19	3,45
обед														
Салат из квашенной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
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) тушеная со сметаной	493*	130 (100/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
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	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,87	30,96	99,53	1111	0,19	0,46	27,20	4,48	107,56	78,73	333,09	6,62

Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	60	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	1638*	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			58,06	52,92	247,65	2033	1,21	0,75	46,48	22,65	413,6	148,73	653,62	13,89
-------	--	--	-------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------

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	0,08	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша вязкая пшенинная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	21,03	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	17,36	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,04	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			24,32	17,70	58,06	474,00	0,15	0,28	1,52	0,66	328,26	67,77	263,34	2,79
обед														
Салат из свеклы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,74
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 рубленные с соусом	462*	135 (105/30)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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	0,04	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,49	38,35	109,00	993	0,14	0,32	31,28	10,68	141,53	199,36	412,12	9,26

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
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:		6,51	5,14	71,71	366	0,02	0,21	86,16	1,64	56,7	33,93	84,68	2,2
Итого			53,92	58,74	238,82	1792	0,32	0,8	117,74	12,27	479,23	297,8	735,72	14,92

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	0,011	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
Каша овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
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		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,04	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
итого:			14,10	18,43	77,39	515	0,19	0,30	2,25	0,86	197,79	75,82	174,81	3,03
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63,00	0,03	0,01	5,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,34
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	371*	170 (140/30)	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*	150	3,22	5,56	22,000	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,01	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	52,20	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:			25,31	36,29	70,28	748	0,25	0,33	43,93	5,7	173,89	112,57	423,16	6,53

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			45,24	49,25	204,44	1562	0,44	0,79	59,16	6,4	425,10	200,13	696,12	10,32

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

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*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,00	20,72	69,12	0,52
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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			21,01	28,84	55,12	474	0,18	0,14	4,13	0,87	181,27	31,60	106,8	1,89
обед														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63,00	0,03	0,01	5,46	2,70	13,04	6,74	23,89	0,34
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
Котлеты с соусом	451*	130 (100/30)	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*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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:			23,65	26,87	93,39	913	0,10	0,26	8,27	7,14	102,93	180,97	386,86	8,72

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			47,10	60,65	212,03	1692	0,32	0,5	41,80	8,29	321,48	228,76	530	10,97

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
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*	180/5	18,33	20,22	20,22	235,00	0,08	0,05	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83

Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	1,65	86,00	0,02	0,10	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	0,34	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			26,42	26,56	58,28	471,00	0,16	0,22	2,17	0,75	368,11	57,42	380,69	2,33
обед														
Салат из квашенной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	13,04	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	15,30	34,87	88,32	2,08
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	498*	130 (100/30)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	191,80	1,36
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,80	0,76	14,49	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,00	1,10	16,40	21,00	29,20	0,70
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:			23,28	29,32	99,14	851	0,81	0,38	28,60	5,04	102,63	98,85	365,35	7,55

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			59,15	49,94	234,28	1657	1,11	0,79	91,75	8,27	539,61	186,52	810,91	11,40

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*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			14,27	22,65	56,58	474,00	0,18	0,30	1,28	1,03	196,11	45,16	176,44	3,19

обед														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	13,04	8,62	18,55	0,35
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250	1,80	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	15,30	34,87	88,32	2,08
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	498*	130 (100/30)	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*	150	3,81	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,80	0,76	14,49	8,16	45,28	0,82
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,00	1,10	16,40	21,00	29,20	0,70
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:			22,43	22,48	104,81	850	0,81	0,48	27,80	7,77	142,92	105,96	377,97	6,51

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			44,31	56,02	195,76	1620	0,44	0,78	99,27	8,67	452,4	205,40	653,2	11,27

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*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	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	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			26,26	13,82	55,69	473,00	0,08	0,21	4,08	1,21	188,53	30,76	239,42	3,96
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	64,00	0,43	0,02	10,41	1,16	21,73	19,64	18,55	0,49

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	66,14	88,32	1,05
Котлета рыбная с соусом	388*	130 (100/30)	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*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	95,63	45,28	1,17
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	29,20	0,10
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	52,20	52,20	2,24
итого:			20,36	27,64	92,43	808,00	0,60	0,39	55,17	5,91	139,2	227,80	377,65	5,91

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			52,25	52,65	232,30	1740	0,68	0,74	71,14	7,56	346,36	141,66	663,14	10,81

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		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
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	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			24,57	18,85	60,41	485,00	0,15	0,29	2,09	0,63	318,26	72,27	301,34	2,77
обед														
Салат из свеклы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный рыбный	133*	250	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,	471*	135	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18

тушенные в соусе		(105/30)												
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			29,87	31,48	106,05	933,00	0,17	0,35	36,16	6,17	127,88	207,21	436,36	10,04

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			56,74	52,23	243,88	1750	0,33	0,8	45,1	8,39	477,18	315,32	79,43	15,17

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
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*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
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		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			25,51	24,03	70,06	510,00	0,18	0,19	2,22	0,73	131,39	42,52	178,36	1,55
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,22	24,65	0,46
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
Котлеты с соусом	451*	130 (100/30)	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*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
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:			22,16	28,67	80,41	823,00	0,64	0,28	27,77	6,99	165,08	67,35	252,00	6,22

Полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	100	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			54,67	56,66	221,25	1636	1,59	0,59	105,00	9,38	382,75	153,20	516,40	9,36

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*	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
Чай с фруктовым соком	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		40	1,52	0,16	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
итого:			20,64	24,64	66,20	475,00	0,19	0,14	1,36	0,65	189,27	31,84	104,66	1,55	
обед															
Салат из соленых огурцов с луком	17*	60	0,58	5,94	4,44	56,00	0,01	0,04	14,51	1,19	24,94	8,27	17,47	0,30	
Суп крестьянский с крупой	134*	250/5	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 рубленный из филе птицы с соусом	498*	130 (100/30)	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*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17	
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:			21,94	26,37	85,07	777,00	0,11	0,41	51,77	6,21	171,64	103,40	502,94	6,34
---------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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
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			49,79	55,58	244,13	1738	0,3	0,74	69,20	7,17	376,95	182,50	533,48	1,33