

Николаева Н. Н.  
Николаева

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ "Вурнарская средняя общеобразовательная школа №2"  
С. П. Ильин

УТВЕРЖДАЮ ИП Николаева Н. Н.

Н. Н. Николаева



01 марта 2023г.

Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: весенний период  
Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	МВ	р	Fe
Первый день (понедельник)														
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 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
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		120	0.48	0.18	4.86	24	0	0.04	22.8	0.12	21	6.6	10.2	0.06
итого			16.70	21.5	76.30	542	1.1	1.25	24.28	0.59	440.29	108.8	322.12	2.7
обед														
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 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
Котлеты рубленные с соусом	413"	120(90/30)	12.44	9.2	12.6	183	23	0.08	0	2.08	35.00	25.70	133.10	1.20
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:			26.11	18.56	92.33	745	23.13	13.00	10.39	4.1	104.1	90.64	319	6.96
Всего			42.81	40.04	168.63	###	24.23	14.25	34.67	4.67	544.34	199.42	641.07	9.62

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	
<b>полдник</b>														
Ватрушка с повидлом			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
<b>Всего</b>			<b>44.3</b>	<b>48.52</b>	<b>208.45</b>	<b>1613</b>	<b>1.32</b>	<b>14.20</b>	<b>12.98</b>	<b>4.7</b>	<b>539.6</b>	<b>187.95</b>	<b>600.45</b>	<b>10.42</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Огурцы 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
Тефтели с соусом	498*	120(90/30)	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	6.11	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
Булочка сгущенкой		40	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	51	219.8	2.11
<b>обед</b>														
Помидоры свежие порциями	43*	60	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.60	0.15	0.19	7.50	13.50	10.50	0.45
Борщ с капустой картофелем со	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*	120(90/30)	11.78	13.10	14.90	223	51.00	0.07	1.13	4.25	57.80	28.40	141.40	1.27
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	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>			<b>25.75</b>	<b>25.11</b>	<b>97.89</b>	<b>837.00</b>	<b>51.17</b>	<b>12.82</b>	<b>20.61</b>	<b>7.13</b>	<b>152.86</b>	<b>192.1</b>	<b>372.35</b>	<b>9.76</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>всего</b>			<b>50.46</b>	<b>41.21</b>	<b>209.44</b>	<b>1654</b>	<b>51.62</b>	<b>13.17</b>	<b>114.35</b>	<b>11.44</b>	<b>280.92</b>	<b>280.35</b>	<b>674.33</b>	<b>13.26</b>

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8.6	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.51	4.65
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
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.80	5.95	148	0	0	0.4	0	29.22	14.79	56.18	0.79
Сыр порциями		20	4.6	5.8	0	72	0.09	0.07	0.32	0.1	200	10	108	0.22
Банан		100	0.4	9.8	45	0.03	0.03	16.5	0.2	16	9	11	2.2	0.44
Итого:			20.59	24.04	118.56	586.03	0.18	16.72	1.94	16.70	258.84	178.39	381.10	6.7
<b>обед</b>														
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
Суп картоф.с макарон. издел.	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*	120(90/30)	13.81	5.76	2.73	179	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 св. фруктов, ягод	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:			23.43	19.26	80.17	757	0.17	0.36	55.51	3.93	149.88	103.90	404.2	6.04
<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
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. порциями		150	1.35	0.3	12.15	60	0.08	0.06	90	0.3	51	19,5	34,'3	0.45
Итого:			9.95	7.66	68,4В	385	0.13	0.23	96.53	0.46	111.06	35.35	143.76	1.42
			53.97	50.96	707.04	1728.03	0.48	17.31	153.98	21.09	519.78	317.64	879.87	14.14

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2.3	3.9	0	36	0.04	0	0.16	0.05	100	5	54	0.11
Биточки рубленные 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	22.99	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
итого:			19.67	24.24	82.59	574	0.79	0.22	1.96	4.32	164.78	39	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
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
Плов из птицы	492*	210	20.27	6.74	28.08	377	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.06	1.76
Напиток лимонный	699*	200	0.14	0	24.53	96	0	0.01	6.40	0.01	6.9	1.92	3.52	0.17
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:			25.45	21.15	64.02	781.00	0.25	0.19	30.94	6.30	104.56	87.13	312.82	5.56
полдник														
Вафли мягкие		40	2.38	9.68	18.64	180	0.08	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	0.09	0.01	13.2	0.04	13.96	2.86	30.19	0.76
			47.70	55.11	190.98	1635.00	1.13	0.42	46.10	10.66	283.30	129.00	598.30	9.66

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеоды	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	р	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>														
завтрак														
Каша молач. пшеничная 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
Запеканка творожная с сгущенным	312*	50	11.30	12.80	31.2	274	0.08	0.26	1.18	0.59	181.66	65.12	140.3	1.86
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.4	0.00	28.88	116	0.00	0.00	0.40	0	44.80	6.0	15.40	1.3
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
Яблоки св. порциями		120	0.40	0.40	9.80	45	0	0.03	17	0.20	16	9.0	11	2.20
<b>итого:</b>			19.07	21.16	107.76	687.00	0.19	0.52	41.86	1.03	367.75	128.60	333.82	6.48
обед														
Винегрет овощной	71*	60	0.82	6.07	4.52	76	0.54	0.03	7.77	2.72	16.83	11.12	24.65	0.46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1.88	5	13.92	113	0.07	0.07	13.44	0.17	23.1	21.8	55.31	0.81
Фринадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	120(90/30)	8.83	8.63	7.54	203	0.04	0.05	0.27	0.28	35.92	5.39	36.41	0.13
Картофельное пюре	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 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
<b>итого:</b>			17.54	25.49	78.94	786	0.74	0.38	58.08	4.15	112.75	87.83	260.97	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	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
<b>Всего</b>			44.95	52.69	236.74	1769.00	0.95	1.10	194.14	6.42	541.93	249.49	668.30	13.75

Наименование блюда	намер 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														
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 пшенная 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 св. порциями		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
обед														
Салат из кв. капусты	43 <sup>с</sup>	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 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	0.73	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	31.59	63.36	1,22
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
итого:			23.97	24.63	67.25	719	0.53	0.83	97.99	4.33	181.47	81.97	213.12	5.29
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	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														

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Седьмой день(понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		20	4.6	5.8	0	72	0.09	0.07	0.32	0.1	200	10	108	0.22
Каша молач. 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
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
<b>Итого:</b>			20.3	18.03	75.46	625	0.2	0.26	2.98	0.53	451	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 бобовыми	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 рубленые с соусом	451"	120(90/30)	9.08	9.46	10.66	183	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 изюма	638*	200	1.04	0	30.96	57	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	95.60	744	1.4	0.9	18.9	5.1	135.0	85.9	270.5	6.5
полдник														
Ватрушка с павидлом	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	###	11.96	52.66	1.09
<b>всего</b>			48.55	43.41	223.57	1700	1.69	1.17	28.33	5.82	607.64	167.71	717.94	9.43

Наименование блюда	намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеоды	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)}														
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 рубленые 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
Яблоки св. порциями		120	0.40	0.40	9.80	45	0	0.03	17	0.20	16	9.0	11	2.20
итого:			19.73	21.52	100.68	677.00	0.46	0.21	31.71	5.51	61.92	166.78	279.24	8.62
обед														
Салат из свеклы с яблоками		60	0.76	9.04	4.59	103	0.01	0.0	5.10	4.0	18.9	11	21.9	0.71
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 соусам	498"	120(90/30)	10.84	7.6	1.86	190	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
итого:			20.14	28.02	81.85	852.00	0.17	0.19	15.32	8.37	162.78	93.14	332.85	6.83
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
Сак 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			49.73	57.08	240.83	1878	0.68	0.68	127.16	14.43	313.88	295.85	743.83	16.85



Наименование блюда	номер по СР	выкод (рр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо		40	5.65	5.23	0	70	0	0	0	0	5.5	8.75	67	0.65
Каша молач. пшечная 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
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 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
<b>итого:</b>			17.21	###	107.87	###	0.09	0.39	21.73	1.41	###	123.73	###	3.60
обед														
Салат из свеклы отварной	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
Рыба тушеная с овощами	388"	120(90/30)	13.81	5.76	2.73	195	0.02	0.02	1.19	1.43	34.75	23.20	77.05	0.69
Пюре картофельные	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 изюма	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>			22.84	19.71	70.96	743.00	0.20	0.35	57.70	4.19	173.74	118.68	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	0.06	21	96	0	0.04	10	0.4	8	42	28	0.6
<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
<b>Всего</b>			48.69	39.09	249.20	1694.3	0.32	0.87	116.83	6.88	361.32	298.33	644.53	11.00

Наименование блюда	намер 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														
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 пшенная 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 фруктовым соком	79"	200	0.3	0.02	24.53	95	0	0	1.0	0	6.13	4.0	7.21	0.58
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:			15.51	14.34	78.99	354.00	0.10	0.25	18.55	3.57	68.13	63.42	194.01	4.68
обед														
Салат из варенных овощей	37*	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	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*	120(90/30)	8.83	8.63	7.54	223	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 свежих плодов	631*	200	0.2	0.16	27.87	109	0.01	0.01	6.60	0.08	6.88	3.6	4.40	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:			21.52	16.99	79.95	772.00	0.15	0.32	34.80	2.81	105.11	58.18	292.11	6.27
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 сахаром	685"	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5,25	4.4	8.24	0.87
Апельсины св. порциями		150	1.35	0.3	12.15	60	0.08	0.06	90	0.3	51	19.5	34.6	0.45
итого:			5.56	5.47	51.75	277	0.09	0.12	92.97	0.58	72.31	33.99	96.68	2.06
Всего			42.59	36.80	210.69	1403.00	0.34	0.69	146.32	6.96	245.55	155.59	582.80	13.01

Наименование блюда	номер по СР	выкод (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>														
завтрак														
Птица тушенная 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	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
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
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 порциями		60	0.48	0.12	3.12	29	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13,5	10.5	0.45
Суп картофель.с макарон. издел.	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
Жаркое с курицей	436*	210	27.53	7.47	21.95	355	24	0.21	8.97	2.13	24.25	17.14	138.83	1.1
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:			33.25	12.65	70.22	736.00	24.10	12.94	28.92	3.42	71.66	51.75	258.84	5.59
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			62.13	45.72	210.59	1695.00	24.17	13.50	132.98	7.58	223.63	145.22	623.19	10.32

Наименование блюда	номер по СР	выкод (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углево ды	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	р	Fe
<b>Двенадцатый день</b>														
<b>(суббота)</b>														
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"	70	6.65	1.8	5.95	148	0.01	0.07	0.38	0	29.22	14.79	56.18	0.79
Яйца вареное	337*	130/20	5.1	4.6	0.3	63	0.07	0	0.35	0	55	185	54	3
итого:			20.54	15.20	64.15	554	0.18	0.21	2.71	0.65	327.49	234.71	245.54	5.43
обед														
Огурцы соленые 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
Шницель руб. с соусом	451*	120(90/30)	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	26	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	132.08		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
			42.08	40.80	196.90	1542.00	0.34	0.69	47.80	5.00	475.32	242.72	452.88	11.48