



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Николаева Надежда Николаевна
"01" сентября 2023г.

Н.Н. Николаева



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Абызовская средняя общеобразовательная школа"
О.В. Жебелёвская
"01" сентября 2023г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся старшего звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 лет

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														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	250/10	7,10	8,00	37,50	275,00	2,60	0,97	0,78	0,23	53,50	263,50	3,08	0,23
Кофейный напиток с молоком	692*	200	5,80	6,40	32,50	152,00	0,04	0,08	2,60	0,18	240,00	18,00	180,00	0,20
Хлеб пшеничный		60	2,64	0,48	13,68	66,16	0,00	0,06	0,00	0,09	14,00	18,80	63,30	0,01
Мандарины св. порциями		120	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06
Итого:			21,77	24,81	88,54	607,16	3,64	1,15	26,58	0,75	578,50	319,40	391,58	0,78
обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,90	4,20	4,30	59,50	0,00	0,03	13,90	0,11	21,85	9,75	40,02	0,52
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,10	4,50	13,50	139,40	0,09	0,10	4,50	0,10	260,00	30,60	165,90	1,17
Котлеты рубленные с соусом	413*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	28,75	0,10	0,15	2,08	43,75	32,13	166,38	1,50
Макароны отварные	516*	200	7,36	6,02	35,26	253,00	28,00	0,08	0,00	2,10	6,48	28,16	49,56	1,48
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,04	0,00	24,90	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,29	0,80	1,60	0,06
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,51	26,81	121,68	903,81	56,84	0,43	18,57	5,04	347,17	111,24	473,50	4,83
полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	6,90	2,40	28,00	245,70	0,00	0,15	0,05	0,15	133,20	11,70	80,10	2,40
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,90	0,00	12,00	120,00	0,00	0,036	7,20	0,00	36,00	18,00	39,40	0,36
Итого:			7,80	2,40	40,00	365,70	0,00	0,186	7,25	0,15	169,20	29,70	119,50	2,76
Всего:			63,08	54,02	250,22	1876,67	60,48	1,766	52,40	5,94	1094,87	460,34	984,58	8,37

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
Второй день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями	43*	80	1.50	5.10	11.80	87.00	0.00	0.02	10.00	1.24	42.30	12.00	43.50	1.40
Котлеты рубл.из филе птицы с соусом	498*	100(80/20)	9.70	14.90	0.20	175.00	0.00	0.07	0.01	0.00	10.60	18.02	147.30	0.90
Рис отварной	511*	200	5.40	8.10	26.88	275.00	0.02	0.14	0.00	0.25	38.70	36.70	135.60	2.01
Компот из св.яблок	631*	200	0.40	0.00	29.90	117.00	0.00	0.00	46.20	0.18	9.00	3.60	7.20	0.14
Хлеб пшеничный		40	2.64	0.48	13.68	66.16	0.002	0.06	0.00	0.90	14.00	18.80	63.30	0.01
Итого:			38.92	28.58	82.46	720.16	0.022	0.29	56.21	2.57	114.60	89.12	396.90	4.46
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1.41	5.08	9.02	99.00	0.00	0.03	32.45	0.05	37.37	15.16	27.61	0.51
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1.81	4.91	125.25	102.50	0.02	0.05	10.29	0.50	44.38	26.25	53.23	1.19
Тефтели рубленные с соусом	462*	130(100/30)	15.78	16.54	12.02	238.00	56.00	0.07	3.08	4.96	57.80	28.40	198.85	1.27
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.05	0.24	0.00	0.67	17.39	138.62	278.00	5.58
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.20	0.006	0.40	0.00	42.20	9.40	39.60	0.60
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			34.10	34.55	253.49	998.92	56.27	0.516	46.22	6.78	212.94	227.63	647.33	9.25
полдник														
Булочка творожная	786*	100	4.62	2.38	49.45	235.00	0.09	0.06	0.05	0.00	15.11	9.46	19.00	0.92
Сок фруктовый		200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.01	0.10	0.00	5.25	17.00	18.46	0.87
Итого:			4.82	2.43	64.46	292.00	0.09	0.07	0.15	0.00	20.36	26.46	37.46	1.79
Всего:			77.84	65.56	400.41	2011.08	56.38	0.88	102.58	9.35	347.90	343.21	1081.69	15.50

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
Третий день (среда)														
завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.02	0.24	0.00	0.55	17.30	90.02	278.00	5.26
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
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.80	5.95	148.00	0.01	0.07	0.38	0.00	29.22	14.79	56.18	0.79
Сыр порциями		25	5.75	9.75	0.00	90.00	1.00	0.00	0.40	0.13	250.00	12.50	135.00	0.28
Банан		100	0.40	9.80	45.00	0.03	0.03	16.50	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20	0.44
Итого:			23.08	28.85	123.26	640.29	1.06	16.81	2.02	16.73	311.65	132.29	478.59	7.35
обед														
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	100	1.58	4.99	7.66	87.00	0.00	0.02	25.00	1.26	41.60	14.20	30.60	0.58
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	5.49	5.28	16.33	160.00	0.00	0.23	5.81	0.23	38.08	35.30	87.18	2.03
Рыба, тушённая в томате с овощами	486*	130(100/30)	18.03	10.21	8.49	195.00	0.01	0.13	4.36	1.43	67.74	77.70	310.00	1.25
Пюре картофельное	520*	200	4.08	6.40	27.26	250.00	34.00	0.18	24.22	0.13	49.30	37.00	115.46	1.34
Компот из свежих плодов	817*	200	0.20	0.20	22.30	110.00	0.00	0.02	0.00	0.10	12.00	0.00	2.40	0.80
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			33.94	27.62	110.06	930.16	34.01	0.70	59.39	3.75	222.52	174.00	595.68	6.10
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
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
Апельсины св. порциями		150	1.35	0.30	12.15	60.00	0.08	0.06	90.00	0.30	51.00	19.50	34.30	0.45
Итого:			9.95	7.66	68.48	385.00	0.13	0.23	96.53	0.46	111.06	35.35	143.56	1.42
Всего:			66.97	64.13	301.80	1955.45	35.20	17.74	157.94	20.94	645.23	341.64	1217.83	14.87

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		25	5.75	9.75	0.00	90.00	1.00	0.00	0.40	0.13	250.00	12.50	135.00	0.28
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9.08	15.20	9.20	165.00	0.00	0.05	1.00	2.08	23.75	7.39	50.15	0.48
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4.21	4.80	22.99	154.00	0.05	0.11	0.00	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
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 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:			23.12	30.09	82.59	628.00	1.75	0.22	2.20	4.40	314.78	46.51	336.29	3.51
обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1.66	4.18	8.19	77.10	0.00	0.05	9.80	1.26	27.93	18.57	41.96	1.31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1.75	4.89	8.49	95.00	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Плов из птицы	492*	250	25.38	21.25	44.61	471.25	60.00	0.08	1.26	1.35	56.38	59.38	249.13	2.74
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 ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			33.69	30.88	113.84	866.51	60.08	0.29	26.74	3.40	142.73	109.02	389.45	5.41
полдник														
Вафли мягкие		40	2.38	9.68	18.64	180.00	0.08	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	25.13	0.62
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:			2.58	9.72	44.37	280.00	0.09	0.01	13.20	0.04	13.96	2.86	30.19	0.76
Всего:			59.39	70.69	240.80	1774.51	61.92	0.52	42.14	7.84	471.47	158.39	755.93	9.68

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														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	6.45	7.78	33.02	228.00	0.08	0.19	0.98	0.12	104.29	41.88	156.92	1.10
Запеканка творожная со сгущенным молоком	312*	50	11.30	12.80	31.20	274.00	0.08	0.26	1.18	0.59	181.66	65.12	140.30	1.86
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
Мандарины св. порциями		60	0.48	0.18	4.86	24.00	0.00	0.04	22.80	0.12	21.00	6.60	10.20	0.06
Яблоки св. порциями		120	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.03	16.50	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20
Итого:			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*	100	1.36	6.18	8.44	95.00	0.00	0.06	10.25	2.72	23.20	20.75	44.97	0.85
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2.50	5.11	16.93	138.00	0.00	0.10	7.54	0.17	24.95	26.40	26.30	0.94
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	130(100/30)	13.98	15.67	18.29	269.33	63.72	0.09	1.29	0.28	45.25	34.38	158.78	1.42
Пюре картофельное	520*	200	4.08	6.40	27.26	250.00	34.00	0.18	24.22	0.13	49.30	37.00	115.46	1.34
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	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			26.64	34.06	126.81	989.49	97.73	0.56	49.90	3.98	163.38	131.93	399.95	5.60
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
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:			8.34	6.04	50.04	296.00	0.02	0.20	94.20	1.24	61.43	33.06	73.51	1.32
Всего:			54.05	61.26	284.61	1972.49	97.94	1.28	185.96	6.25	592.56	293.59	807.28	13.40

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
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	6.24	6.10	19.70	160.00	36.72	0.08	1.09	0.43	192.17	23.52	156.05	0.30
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	2.64	0.48	13.68	66.16	0.002	0.06	0.00	0.09	14.00	18.80	63.30	0.01
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.80	5.95	148.00	0.01	0.07	0.38	0.00	29.22	14.79	56.18	0.79
Яйцо варёное	337*	40	5.65	5.23	0.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.75	67.00	0.65
Итого:			22.78	15.26	56.69	530.16	36.752	0.23	2.22	0.52	306.14	77.26	395.77	2.65
обед														
Огурцы свежие порциями		75	0.90	4.20	4.30	59.50	0.00	0.03	13.90	0.11	21.85	9.75	40.02	0.52
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	250/5	5.99	7.54	15.53	148.28	1.28	0.08	0.04	0.32	40.09	6.78	43.73	0.38
Шницель рубленный с соусом	451*	130(100/30)	15.55	11.55	15.70	228.75	53.33	0.07	0.28	0.25	43.75	25.33	149.34	1.02
Пюре картофельное	520*	200	4.08	6.40	27.26	250.00	34.00	0.18	24.22	0.13	49.30	37.00	115.46	1.34
Компот из чернослива	638*	200	0.57	0.00	34.41	136.00	0.01	0.08	0.75	0.45	2.40	25.50	20.75	0.81
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			31.65	30.23	125.22	950.69	88.62	0.56	39.19	1.86	171.19	114.16	419.34	4.17
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3.72	6.58	30.45	196.00	0.15	0.08	0.00	0.52	8.87	6.09	33.92	0.29
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
Итого:			3.86	6.60	54.88	292.00	0.15	0.09	6.40	0.53	15.75	8.01	37.44	0.46
Всего:			58.29	52.09	236.79	1772.85	125.522	0.88	47.81	2.91	493.08	199.43	852.55	7.28

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р
Седьмой день (понедельник)													
завтрак													
Сыр порциями		25	5.75	9.75	0.00	90.00	1.00	0.00	0.40	0.13	250.00	12.50	135.00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	4.47	6.87	31.88	208.00	0.07	0.06	0.98	0.20	96.82	27.43	119.53
Какао с молоком	693*	200	3.04	3.39	27.91	149.00	0.03	0.04	1.30	0.01	120.64	14.88	98.08
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.17	9.72	48.00	0.00	0.02	0.00	0.22	4.00	2.80	13.00
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.80	5.95	148.00	0.01	0.07	0.38	0.00	29.22	14.79	56.18
Итого:			21.43	21.98	75.46	643.00	1.11	0.19	3.06	0.56	500.68	72.40	421.79
обед													
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0.98	6.15	3.73	74.20	0.00	0.05	16.76	0.20	18.68	16.26	34.61
Суп картофельный с горохом	139*	250	5.10	4.50	13.50	139.40	0.09	0.10	4.50	0.10	260.00	30.60	165.90
Биточки рубленые с соусом	451*	130(100/30)	15.55	11.55	15.70	228.75	28.75	0.10	0.15	2.08	43.75	32.13	166.38
Макароны отварные	516*	200	7.36	6.02	35.26	253.00	28.00	0.08	0.00	2.10	6.48	28.16	49.56
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
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04
Итого:			33.69	28.78	120.64	919.51	56.84	0.46	27.81	5.09	349.59	118.87	470.01
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
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
Итого:			4.76	2.40	52.51	331.00	0.09	0.02	6.45	0.16	21.99	11.96	52.66
Всего:			59.88	53.16	248.61	1893.51	58.04	0.67	37.32	5.81	872.26	203.23	944.46

Fe
0.28
0.42
0.24
0.22
0.79
1.95
0.74
1.17
1.50
1.48
0.17
0.10
5.16
0.92
0.17
1.09
8.20

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
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		80	1.50	5.10	11.80	87.00	0.00	0.02	10.00	1.24	42.30	12.00	43.50	1.40
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8.56	14.11	9.07	197.00	0.01	0.05	1.86	4.25	16.35	6.76	35.53	0.33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.02	0.24	0.00	0.55	17.30	90.02	278.00	5.26
Компот из св. яблок	631*	200	0.40	0.00	29.90	117.00	0.00	0.00	46.20	0.18	9.00	3.60	7.20	0.14
Хлеб пшеничный		40	2.64	0.48	13.68	66.16	0.002	0.06	0.00	0.90	14.00	18.80	63.30	0.01
Итого:			23.04	27.17	112.23	774.42	0.03	0.37	58.06	7.12	98.95	131.18	427.53	7.14
обед														
Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом	1569*	100	0.61	10.02	15.63	110.00	0.00	0.05	6.25	0.20	24.28	30.75	44.00	1.08
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1.81	4.91	125.25	102.50	0.02	0.05	10.29	0.50	44.38	26.25	53.23	1.19
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498*	130(100/30)	12.13	17.40	9.86	245.00	80.00	0.05	0.33	2.96	70.00	19.25	132.38	1.26
Рис отварной	511*	200	5.40	8.10	26.88	275.00	0.02	0.14	0.00	0.25	38.70	36.70	135.60	2.01
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.20	0.006	0.40	0.00	42.20	9.40	39.60	0.60
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			25.11	40.97	237.04	984.66	80.24	0.416	17.27	4.51	233.36	132.15	454.85	6.24
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	58.30	349.00	0.05	0.28	80.13	0.55	89.18	35.93	131.74	1.40
Всего:			58.01	75.68	407.57	2108.08	80.32	1.066	155.46	12.18	421.49	299.26	1014.12	14.78

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо варёное	337*	40	5.65	5.23	0.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.75	67.00	0.65
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	250/10	7.10	8.00	37.50	275.00	2.60	0.97	0.78	0.23	53.50	263.50	3.08	0.23
Компот из чернослива	638*	200	0.57	0.00	34.41	136.00	0.01	0.08	0.75	0.45	2.40	25.50	20.75	0.81
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
Груши св. порциями		100	1.50	0.10	21.00	49.33	0.00	0.08	20.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
Итого:			17.86	13.67	112.35	626.33	2.61	1.17	21.53	1.52	77.40	345.35	144.83	2.73
обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1.66	4.18	8.19	77.10	0.00	0.05	9.80	1.26	27.93	18.57	41.96	1.31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/10	2.75	5.89	9.00	95.00	0.08	0.04	14.64	0.14	38.49	17.29	41.11	0.68
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	13.30	4.70	9.59	228.00	26.25	0.09	0.43	2.91	53.38	30.00	183.50	0.74
Пюре картофельное	520*	200	4.08	6.40	27.26	250.00	34.00	0.18	24.22	0.13	49.30	37.00	115.46	1.34
Компот из чернослива	638*	200	0.57	0.00	34.41	136.00	0.00	0.00	0.75	0.45	2.40	25.50	20.75	0.81
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			26.92	21.71	116.47	914.26	60.33	0.48	49.84	5.49	185.30	138.16	452.82	4.98
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
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
Бананы св. порциями		100	1.50	0.06	21.00	96.00	0.00	0.04	10.00	0.40	8.00	42.00	28.00	0.60
Итого:			8.64	5.94	70.37	372.00	0.03	0.13	37.40	1.28	41.39	55.92	80.57	1.46
Всего:			53.42	41.32	299.19	1912.59	62.97	1.78	108.77	8.29	304.09	539.43	678.22	9.17

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р
Десятый день (четверг)													
завтрак													
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9.04	8.22	10.71	155.00	0.01	0.05	1.01	2.91	31.55	17.43	77.05
Каша пшенная вязкая	302*	200	8.80	7.62	50.50	306.00	28.00	0.22	0.00	0.19	22.18	63.12	179.24
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
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.17	9.72	48.00	0.00	0.02	0.00	0.22	4.00	2.80	13.00
Яблоки св. порциями		100	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.03	16.50	0.20	16.00	9.00	11.00
Итого:			20.10	16.43	105.26	649.00	28.04	0.32	18.55	3.57	79.86	96.33	287.50
обед													
Салат из белокочан. Капусты	43*	100	1.41	5.08	9.02	99.00	0.00	0.03	32.45	0.05	37.37	15.16	27.61
Суп картофельный рыбный	133*	250	8.61	8.40	14.34	167.25	15.00	0.10	9.11	0.29	45.30	47.35	176.53
Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	471*	130(100/30)	13.98	15.67	18.29	269.33	63.72	0.09	1.29	0.28	45.25	34.38	158.78
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4.21	4.80	22.99	154.00	0.05	0.11	0.00	0.65	0.63	0.02	95.94
Компот из изюма	638*	200	1.04	0.00	30.96	123.00	0.70	0.02	0.80	1.10	32.40	21.00	29.20
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04
Итого:			33.81	34.49	123.62	940.74	79.47	0.47	43.65	2.97	174.75	127.71	538.10
полдник													
Булочка с орехами	768*	50	3.95	5.11	24.38	158.00	0.01	0.06	0.07	0.28	21.31	10.09	52.40
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
Апельсины св. порциями		150	1.35	0.30	12.15	60.00	0.08	0.06	90.00	0.30	51.00	19.50	34.60
Итого:			5.50	5.46	51.54	275.00	0.09	0.12	90.17	0.58	77.56	33.99	95.24
Всего:			59.41	56.38	280.42	1864.74	107.60	0.91	152.37	7.12	332.17	258.03	920.84

Fe
0.69
2.06
0.58
0.22
2.20
5.75
0.51
1.26
1.42
1.61
0.70
0.10
5.60
0.70
0.87
0.45
2.02
13.37

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р
Одиннадцатый день (пятница)													
завтрак													
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9.08	9.46	10.66	165.00	0.00	0.05	1.00	2.08	23.75	7.39	50.15
Рис отварной	511*	150	3.81	6.11	38.61	228.00	0.07	0.04	0.00	0.44	5.13	27.03	82.28
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
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
Мандарины св. порциями		60	0.48	0.18	4.86	24.00	0.00	0.04	22.80	0.12	21.00	6.60	10.20
Итого:			16.85	16.09	102.45	629.00	0.07	0.17	24.20	3.08	102.68	52.62	184.03
обед													
Помидоры свежие порциями	43*	100	1.06	10.13	4.52	114.00	0.85	0.05	19.75	4.94	16.14	17.00	14.06
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	5.49	5.28	16.33	160.00	0.00	0.23	5.81	0.23	38.08	35.30	87.18
Птица тушёная в соусе	493*	130(100/30)	22.40	18.23	17.03	281.25	53.75	0.08	0.68	2.13	70.13	29.88	172.75
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.05	0.24	0.00	0.67	17.39	138.62	278.00
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
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04
Итого:			43.61	41.82	141.55	1099.67	54.66	0.73	32.84	8.65	162.42	234.20	606.43
полдник													
Колбаса в тесте	747*	25/25	5.43	6.89	14.91	155.00	0.00	0.25	0.00	0.63	12.79	9.10	65.64
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
Итого:			6.83	7.09	41.31	275.00	0.00	0.37	80.00	1.03	48.79	31.10	91.64
Всего:			67.29	65.00	285.31	2003.67	54.73	1.27	137.04	12.76	313.89	317.92	882.10

Fe
0.48
0.55
1.26
0.44
0.06
2.79
0.80
2.03
2.21
5.58
0.95
0.10
11.67
0.72
0.60
1.32
15.78

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 (суббота)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	6.24	6.10	19.70	160.00	36.72	0.08	1.09	0.43	192.17	23.52	156.05	0.30
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	2.64	0.48	13.68	66.16	0.002	0.06	0.00	0.09	14.00	18.80	63.30	0.01
Булочка творожная	786*	50	6.65	1.80	5.95	148.00	0.01	0.07	0.38	0.00	29.22	14.79	56.18	0.79
Яйцо варёное	337*	40	5.65	5.23	0.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.75	67.00	0.65
Итого:			22.78	15.26	56.69	530.16	36.752	0.23	2.22	0.52	306.14	77.26	395.77	2.65
обед														
Огурцы свежие порциями		75	0.90	4.20	4.30	59.50	0.00	0.03	13.90	0.11	21.85	9.75	40.02	0.52
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	250/5	5.99	7.54	15.53	148.28	1.28	0.08	0.04	0.32	40.09	6.78	43.73	0.38
Шницель рубленый с соусом	451*	130(100/30)	15.55	11.55	15.70	228.75	53.33	0.07	0.28	0.25	43.75	25.33	149.34	1.02
Пюре картофельное	520*	200	4.08	6.40	27.26	250.00	34.00	0.18	24.22	0.13	49.30	37.00	115.46	1.34
Компот из чернослива	638*	200	0.57	0.00	34.41	136.00	0.01	0.08	0.75	0.45	2.40	25.50	20.75	0.81
Хлеб ржаной		60	4.56	0.54	28.02	128.16	0.00	0.12	0.00	0.60	13.80	9.80	50.04	0.10
Итого:			31.65	30.23	125.22	950.69	88.62	0.56	39.19	1.86	171.19	114.16	419.34	4.17
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3.72	6.58	30.45	196.00	0.15	0.08	0.00	0.52	8.87	6.09	33.92	0.29
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
Итого:			3.86	6.60	54.88	292.00	0.15	0.09	6.40	0.53	15.75	8.01	37.44	0.46
Всего:			58.29	52.09	236.79	1772.85	125.522	0.88	47.81	2.91	493.08	199.43	852.55	7.28