

Согласовано:

И.о. директора
МБОУ "Калининской СОШ"
Д.Г. Петрова

утверждено:
Директор ООО "Норусово"
Р.В. Сидорова

Примерное 12-дневное меню на сезон "зима-весна" для питания
учащихся МБОУ «Калининская средняя общеобразовательная школа».

Возрастная категория **12 лет и старше**

первый

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																		
Каша рисовая вязкая	150	7,8	9,75	19,78	198,07	0,32	0,86	-	-	19,5	23,62	-	0,62					
Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	35,83	0,01	0,11	39,0	-	73,1	95,0	5,25	0,15					
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8					
Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45					
Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1					
ИТОГО:		17,72	14,1	90,28	558,9					147,6	164,02							
ОБЕД																		
Винегрет овощной	100	1,57	4,18	6,7	70,7	0,02	9,5	-	-	35,2	40,9	20,9	1,33					
Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	5/5/250	1,75	4,9	8,5	85,1	0,06	18,5	-	0,13	43,4	47,6	22,25	0,8					
Картофельное пюре	200	4,68	10,88	7,58	146,96	8,86	2,02	0,36	0,88	67,1	80,4	22,2	0,5					
Котлеты куриные с соусом	50/40	13,6	9,5	2,33	149,22	5,18	1,15	-	-	12,0	7,2	-	2,64					
Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0					
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4					
ИТОГО:		29,72	30,9	78,95	712,78					180,5	202,1							

День второй

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша пшеничная вязкая	150	5,58	6,6	20,33	163,04	0,26	0,4	-	-	96,9	177,2	35,7	0,92
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,8	8,02	12,5	133,38	35,31	-	0,15	5,54	115,9	172,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		15,98	15,82	95,03	586,42					261,8	392,2		
ОБЕД														
35	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,02	1,09	9,17	50,57	7,89	11,44	0,01	3,32	38,64	104,32	35,53	2,44
82	Борщ из св. капусты с курицей и со сметаной	5/5/250	2,25	1,05	13,02	70,53	5,03	12,9	1,03	0,1	86,0	21,75	10,63	0,85
309	Макароны отварные	200	9,81	8,0	46,87	298,72	0,08	-	28,0	-	6,48	43,55	28,16	1,48
293	Куриные окорочка	75	13,1	9,8	1,2	145,4	-	-	0,08	0,19	7,45	67,4	15,51	1,74
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
	ИТОГО:		34,3	21,58	132,4	861,02					170,37	272,02		

День третий

№ реп	Наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевая ценность (г)			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша гречневая вязкая	150	6,56	11,42	21,35	214,42	5,66	0,53	0,034	0,84	55,35	99,9	35,47	1,95
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Слойка со сгущенкой	60	2,87	3,2	7,17	69,59	0,16	-	-	0,38	14,02	34,8	7,2	0,48
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		17,03	15,82	90,72	574,01					118,37	177,7		
ОБЕД														
321	Капуста тушеная	100	0,88	0,98	5,9	35,94	9,63	40,32	0,17	0,15	40,63	50,65	15,35	0,59
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	5/250	4,9	4,38	17,2	127,82	0,11	8,25	-	0,13	24,6	46,6	27,0	1,09
312	Картофельное пюре	200	4,68	10,88	7,58	146,96	8,86	2,02	0,36	0,88	67,1	80,4	22,2	0,5
268	Котлета Домашняя с соусом	50/40	11,1	13,52	8,6	200,48	-	0,2	-	-	35,9	97,3	33,47	1,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
	ИТОГО		29,68	31,4	101,42	807,0					200,03	309,95		

День четвертый

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша пшеничная вязкая	150	5,58	6,6	20,33	163,04	0,26	0,4			86,9	119,03	28,5	0,89
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	-	-	-	-	6,0	-	-	
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Пирожок печеный с вареной сгущенкой	60	5,6	8,9	20,3	165,7	35,31	-	0,15	5,54	85,9	242,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		18,78	16,7	102,83	618,74					221,8	404,03		
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100	1,57	4,18	6,7	70,7	0,1	8,75	-	1,85	21,8	44,85	18,4	0,77
102	Суп гороховый с курицей	5/250	5,03	0,4	13,58	78,04	22,08	3,03	1,15	0,87	116,4	129,38	29,4	3,38
???	Гречка с овощами	200	6,34	9,42	26,35	215,54	7,06	0,23	0,054	0,4	55,35	102,9	35,5	1,74
280	Фрикадельки в соусе	55/50	6,98	16,77	10,61	221,29	-	-	0,08	0,19	7,45	67,4	15,51	1,74
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
	ИТОГО:		28,04	32,41	119,38	881,37					232,8	379,53		

День пятый

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша пшениная вязкая	150	5,58	6,6	20,33	163,04	0,26	0,4	-	-	96,9	177,2	35,7	0,92
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,8	8,02	12,5	133,38	35,31	-	0,15	5,54	115,9	172,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		15,98	15,82	95,03	586,42					261,8	392,2		
ОБЕД														
321	Капуста тушеная	100	0,88	0,98	5,9	35,94	9,63	40,32	0,17	0,15	40,63	50,65	15,35	0,59
88	Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	5/5/250	1,75	4,9	8,5	85,1	0,11	8,25	-	0,13	24,6	46,6	27,0	1,09
312	Картофельное пюре	200	4,68	10,88	7,58	146,96	8,86	2,02	0,36	0,88	67,1	80,4	22,2	0,5
295	Котлеты куриные с соусом	50/40	13,6	9,5	2,33	149,22	-	0,2	-	-	35,9	97,3	33,47	1,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
	ИТОГО		29,03	27,9	86,45	713,02					200,03	309,95		

День шестой

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша гречневая вязкая	150	6,56	11,42	21,35	214,42	5,66	0,53	0,034	0,84	55,35	99,9	35,47	1,95
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	35,83	0,16	-	-	0,38	14,02	34,8	7,2	0,48
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		16,48	15,57	83,55	540,25					118,37	177,7		
ОБЕД														
35	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,02	1,09	9,17	50,57	7,89	11,44	0,01	3,32	38,64	104,32	35,53	2,44
82	Борщ из св. капусты с курицей и со сметаной	5/5/25 0	2,25	1,05	13,02	70,53	5,03	12,9	1,03	0,1	86,0	21,75	10,63	0,85
309	Макароны отварные	200	9,81	8,0	46,87	298,72	0,08	-	28,0	-	6,48	43,55	28,16	1,48
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77	-	-	0,08	0,19	7,45	67,4	15,51	1,74
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
	ИТОГО:		32,6	23,31	169,8	1019,39					170,37	272,02		

День седьмой

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая вязкая	150	7,8	9,75	19,78	198,07	0,32	0,86	-	-	19,5	23,62	-	0,62
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Слойка со сгущенкой	60	2,87	3,2	7,17	69,59	0,16	-	-	0,38	14,02	34,8	7,2	0,48
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		18,27	14,35	97,45	592,03					88,52	103,82		
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,02	8,26	92,82	9,63	40,32	0,17	0,15	40,63	50,65	15,3 5	0,59
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	5/250	4,9	4,38	17,2	127,82	0,11	8,25	-	0,13	24,6	46,6	27,0	1,09
???	Гречка с овощами	200	6,34	9,42	26,35	215,54	7,06	0,23	0,054	0,4	55,35	102,9	35,5	1,74
268	Котлета Домашняя с соусом	50/40	11,1	13,52	8,6	200,48	-	0,2	-	-	35,9	97,3	33,4 7	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
	ИТОГО		31,86	34,78	114,25	897,46					188,28	332,45		

День восьмой

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша пшениная вязкая	150	5,58	6,6	20,33	163,04	0,26	0,4	-	-	96,9	177,2	35,7	0,92
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Пирожок печеный с вареной сгущенкой	60	5,6	8,9	20,3	165,7	35,31	-	0,15	5,54	85,9	242,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		18,78	16,7	102,83	636,74					231,8	462,2		
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100	1,57	4,18	6,7	70,7	0,1	8,75	-	1,85	21,8	44,85	18,4	0,77
102	Суп гороховый с курицей	5/250	5,03	0,4	13,58	78,04	22,08	3,03	1,15	0,87	116,4	129,38	29,4	3,38
312	Картофельное пюре	200	4,68	10,88	7,58	146,96	8,86	2,02	0,36	0,88	67,1	80,4	22,2	0,5
295	Котлеты куриные с соусом	50/40	13,6	9,5	2,33	149,22	-	0,2	-	-	35,9	97,3	33,47	1,68
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
	ИТОГО:		33,0	26,6	92,33	740,72					273,0	386,93		

День девятый

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша пшеничная вязкая	150	5,58	6,6	20,33	163,04	0,26	0,4			86,9	119,03	28,5	0,89
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,8	8,02	12,5	133,38	35,31	-	0,15	5,54	115,9	172,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		15,98	15,82	95,03	586,42					251,8	334,03		
ОБЕД														
321	Капуста тушеная	100	0,88	0,98	5,9	35,94	9,63	40,32	0,17	0,15	40,63	50,65	15,35	0,59
88	Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	5/5/250	1,75	4,9	8,5	85,1	0,11	8,25	-	0,13	24,6	46,6	27,0	1,09
309	Макароны отварные	200	9,81	8,0	46,87	298,72	0,08	-	28,0	-	6,48	43,55	28,16	1,48
280	Фрикадельки в соусе	55/50	6,98	16,77	10,61	221,29	-	-	0,08	0,19	7,45	67,4	15,51	1,74
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
	ИТОГО:		27,54	32,09	125,72	901,85					101,96	234,2		

День десятый

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая вязкая	150	7,8	9,75	19,78	198,07	0,32	0,86	-	-	19,5	23,62	-	0,62
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Пирожок печеный с вареной сгущенкой	60	5,6	8,9	20,3	165,7	35,31	-	0,15	5,54	85,9	242,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		21,0	19,85	102,28	671,77					154,4	308,62		
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100	1,57	4,18	6,7	70,7	0,1	8,75	-	1,85	21,8	44,85	18,4	0,77
82	Борщ из св. капусты с курицей и со сметаной	5/5/250	2,25	1,05	13,02	70,53	5,03	12,9	1,03	0,1	86,0	21,75	10,63	0,85
312	Картофельное пюре	200	4,68	10,88	7,58	146,96	8,86	2,02	0,36	0,88	67,1	80,4	22,2	0,5
295	Котлеты куриные с соусом	50/40	13,6	9,5	2,33	149,22	-	0,2	-	-	35,9	97,3	33,47	1,68
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
	ИТОГО:		30,22	27,25	91,77	733,21					242,6	279,3		

День одиннадцатый

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша пшенная вязкая	150	5,58	6,6	20,33	163,04	0,26	0,4	-	-	96,9	177,2	35,7	0,92
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	-	-	-	-	6,0	-	-	-
	Пирожок печеный с повидлом	60	2,8	8,02	12,5	133,38	35,31	-	0,15	5,54	115,9	172,0	21,91	1,74
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		15,98	16,02	103,33	621,42					261,8	392,2		
ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,02	8,26	92,82	9,63	40,32	0,17	0,15	40,63	50,65	15,35	0,59
102	Суп гороховый с курицей	5/250	5,03	0,4	13,58	78,04	22,08	3,03	1,15	0,87	116,4	129,38	29,4	3,38
???	Гречка с овощами	200	6,34	9,42	26,35	215,54	7,06	0,23	0,054	0,4	55,35	102,9	35,5	1,74
293	Куриные окорочка	75	13,1	9,8	1,2	145,4	5,18	1,15	-	-	12,0	7,2	-	2,64
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	0,24	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
	ИТОГО:		33,99	25,88	103,23	792,6					247,18	316,13		

День двенадцатый

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	Каша гречневая вязкая	150	6,56	11,42	21,35	214,42	5,66	0,53	0,034	0,84	55,35	99,9	35,47	1,95
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	35,83	0,16	-	-	0,38	14,02	34,8	7,2	0,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	91,8	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
	Фрукты	100	0,8	-	8,6	37,6	0,09	38,0	-	-	35,0	17,0	11	0,1
	ИТОГО:		16,48	15,77	91,85	575,25					124,37	180,1		
35	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,02	1,09	9,17	50,57	7,89	11,44	0,01	3,32	38,64	104,32	35,53	2,44
82	Борщ из св. капусты с курицей и со сметаной	5/5/25 0	2,25	1,05	13,02	70,53	5,03	12,9	1,03	0,1	86,0	21,75	10,63	0,85
309	Макароны отварные	200	9,81	8,0	46,87	298,72	0,08	-	28,0	-	6,48	43,55	28,16	1,48
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом	75/30	11,4	11,53	38,6	303,77	-	-	0,08	0,19	7,45	67,4	15,51	1,74
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,8	0,05	15,0	-	-	15,0	9,0	-	3,3
878	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,2	39,6	195,6	0,14	-	-	0,45	8,0	26,0	5,6	0,45
879	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,32	0,24	0,4	8,4	0,07	-	-	-	8,8	-	-	1,0
	ИТОГО:		32,6	23,11	161,66	984,39					170,37	272,02		