Согласовано:
Директор
_____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Санзяпов Р.Ш.
Дата: _____ г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**555**	**644,2**	**19,72**	**21,22**	**86,12**	**0,32**	**39,47**	**0,15**	**0,6**	**513,54**	**452,4**	**91,49**	**2,13**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**890**	**796,39**	**25,96**	**27,24**	**91,03**	**0,46**	**51,96**	**0,64**	**7,68**	**118,77**	**218,68**	**75,54**	**4,66**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**555**	**742,68**	**18,66**	**24,43**	**112,61**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,09**	**462,49**	**134,63**	**4,38**
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**915**	**962,29**	**26,18**	**33,5**	**118,75**	**0,41**	**25,3**	**0,54**	**10,72**	**109,99**	**454,32**	**244,76**	**9,34**
							День 3 (Среда)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**570**	**767,45**	**35,33**	**32,99**	**81,99**	**0,16**	**7,38**	**0,19**	**1,22**	**343,76**	**477,78**	**52,42**	**2,97**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	**920**	**788,45**	**27,57**	**27,32**	**107,64**	**0,55**	**57,89**	**0,75**	**5,61**	**225,98**	**514,4**	**129,34**	**6,24**
							День 4 (Четверг)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**550**	**635,82**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,89**	**315,99**	**60,12**	**1,88**
Обед	71	Огурцы свежие кусками	50	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45

		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**895**	**760,12**	**27,39**	**29,85**	**96,02**	**0,24**	**28,93**	**0,31**	**8,35**	**113,65**	**362,79**	**102,61**	**7,23**
				День 5 (Пятница)											
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**565**	**728,11**	**25,02**	**18,47**	**110,61**	**0,43**	**39,47**	**0,12**	**1,2**	**408,19**	**560,78**	**240,59**	**7,96**
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**925**	**734,7**	**25,25**	**39,29**	**99,05**	**0,44**	**19,18**	**0,59**	**4,43**	**130,29**	**317,56**	**114,84**	**4,42**
				День 6 (Суббота)											
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	**550**	**690,2**	**22,98**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,88**	**320,4**	**44,18**	**1,8**
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200(187,5/12,5)	317,5	10,96	2,88	62,14	0,26	0	0,26	0	30,36	259,18	175,64	5,92
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**895**	**859,2**	**25,98**	**22,97**	**139,18**	**0,49**	**55,61**	**0,71**	**7,75**	**155,96**	**532,26**	**256,76**	**10,07**
				День 7 (Понедельник)											
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1

		Итого	**580**	**679,68**	**17,36**	**22,87**	**98,99**	**0,19**	**6,7**	**0,67**	**0,87**	**403**	**390,6**	**80,89**	**3,24**
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**920**	**890,57**	**26,85**	**23,09**	**118,23**	**0,5**	**17,42**	**0,59**	**6,67**	**127,57**	**258,37**	**103,85**	**5,34**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	**550**	**781,05**	**39,34**	**31,29**	**85,23**	**0,21**	**0,57**	**0,25**	**1,37**	**331,15**	**529,58**	**60,8**	**3,42**
обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**795**	**768,62**	**24,01**	**26,89**	**89,18**	**0,2**	**31,33**	**0,59**	**11,44**	**118**	**274,48**	**100,9**	**3,99**
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	**560**	**565,3**	**12,56**	**21,25**	**81,21**	**0,25**	**7,68**	**0,1**	**0,79**	**163,94**	**252,4**	**72,54**	**4,22**
Обед	71	Огурцы свежие кусками	50	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	**930**	**693,44**	**19,5**	**21,05**	**108,18**	**0,48**	**36,35**	**0,61**	**6,96**	**182,13**	**423,02**	**137,87**	**5,6**
						День 10 (Четверг)									

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**625**	**778,52**	**25,59**	**26,42**	**108,32**	**0,24**	**5,44**	**0,24**	**1,92**	**239,73**	**371,42**	**62,12**	**4,9**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины,тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**890**	**794,32**	**20,69**	**28,32**	**95,49**	**0,27**	**55,61**	**0,49**	**8,14**	**131,92**	**327,75**	**87,41**	**5,16**
						День 11(Пятница)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**550**	**632,63**	**18,43**	**15,75**	**98,24**	**0,18**	**41,03**	**0,09**	**0,34**	**313,88**	**247,35**	**47,93**	**0,78**
	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**890**	**869,87**	**33,31**	**38,24**	**131,06**	**0,5**	**32,76**	**0,36**	**6,72**	**118,16**	**470,07**	**257,85**	**10,13**
						День 12 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65
Завтрак	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	**710**	**782,26**	**21,38**	**24,45**	**119,07**	**0,24**	**4,56**	**0,19**	**2,44**	**314,62**	**520,11**	**81,63**	**3,05**

	47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**920**	**815,68**	**20,79**	**32,48**	**90,44**	**0,34**	**65,9**	**0,51**	**7,94**	**186,36**	**328,77**	**118,29**	**4,82**

Итоговые показатели

Завтрак

		Итого	**555**	**644,2**	**19,72**	**21,22**	**86,12**	**0,32**	**39,47**	**0,15**	**0,6**	**513,54**	**452,4**	**91,49**	**2,13**
		Итого	**555**	**742,68**	**18,66**	**24,43**	**112,61**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,09**	**462,49**	**134,63**	**4,38**
		Итого	**570**	**767,45**	**35,33**	**32,99**	**81,99**	**0,16**	**7,38**	**0,19**	**1,22**	**343,76**	**477,78**	**52,42**	**2,97**
		Итого	**550**	**635,82**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,89**	**315,99**	**60,12**	**1,88**
		Итого	**565**	**728,11**	**25,02**	**18,47**	**110,61**	**0,43**	**39,47**	**0,12**	**1,2**	**408,19**	**560,78**	**240,56**	**7,96**
		Итого	**550**	**690,2**	**22,98**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,88**	**320,4**	**44,18**	**1,8**
		Итого		4208,46	138,01	141,85	578,48	1,62	94,07	0,82	5,36	2304,35	2589,84	623,4	21,12
		Всего за неделю		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	384,14	431,64	104,90	3,52
		Средний показатель													
		Итого	**580**	**679,68**	**17,36**	**22,87**	**98,99**	**0,19**	**6,7**	**0,67**	**0,87**	**403**	**390,6**	**80,89**	**3,24**
		Итого :	**550**	**781,05**	**39,34**	**31,29**	**85,23**	**0,21**	**0,57**	**0,25**	**1,37**	**331,15**	**529,58**	**60,08**	**3,42**
		Итого	**560**	**565,3**	**12,56**	**21,25**	**81,21**	**0,25**	**7,68**	**0,1**	**0,79**	**163,94**	**252,4**	**72,54**	**4,22**
		Итого	**625**	**778,52**	**25,59**	**26,42**	**108,32**	**0,24**	**5,44**	**0,24**	**1,92**	**239,73**	**371,42**	**62,12**	**4,9**
		Итого	**550**	**632,63**	**18,43**	**15,75**	**98,24**	**0,18**	**39,63**	**0,09**	**0,34**	**313,88**	**247,35**	**47,93**	**0,78**
		Итого	**710**	**782,26**	**21,38**	**24,45**	**119,07**	**0,24**	**4,56**	**0,19**	**2,44**	**314,62**	**520,11**	**81,63**	**3,05**
		Итого		4211,34	134,60	142,03	591,06	1,31	66,38	1,34	7,73	1766,33	2311,46	405,19	19,63
		Всего за неделю		701,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27
		Средний показатель													

Обед

		Итого	**890**	**796,39**	**25,96**	**27,24**	**91,03**	**0,46**	**51,96**	**0,64**	**7,68**	**118,77**	**218,68**	**75,54**	**4,66**
		Итого	**915**	**962,29**	**26,18**	**33,5**	**118,75**	**0,41**	**25,3**	**0,54**	**10,72**	**109,99**	**454,32**	**244,76**	**9,34**
		Итого	**920**	**788,45**	**27,57**	**27,32**	**107,64**	**0,55**	**57,89**	**0,75**	**5,61**	**225,98**	**514,4**	**129,34**	**6,24**
		Итого	**895**	**760,12**	**27,39**	**29,85**	**96,02**	**0,24**	**28,93**	**0,31**	**8,35**	**113,65**	**362,79**	**102,61**	**7,23**
		Итого	**925**	**734,7**	**25,25**	**39,29**	**99,05**	**0,44**	**19,18**	**0,59**	**4,43**	**130,29**	**317,56**	**114,84**	**4,42**
		Итого	**895**	**859,2**	**25,98**	**22,97**	**139,18**	**0,49**	**55,61**	**0,71**	**7,75**	**155,96**	**532,26**	**256,76**	**10,07**
		Итого		5 440,00	4 901,15	158,33	180,17	651,67	2,59	238,87	3,54	44,54	854,64	2 400,01	923,85	41,96
		Всего за неделю		906,67	816,86	26,39	30,03	108,61	0,43	39,81	0,59	7,42	142,44	400,00	153,98	6,99
		Средний показатель													
		Итого	**920**	**890,57**	**26,85**	**23,09**	**118,23**	**0,5**	**17,42**	**0,59**	**6,67**	**127,57**	**258,37**	**103,85**	**5,34**
		Итого	**795**	**768,62**	**24,01**	**26,89**	**89,18**	**0,2**	**31,33**	**0,59**	**11,44**	**118**	**274,48**	**100,9**	**3,99**
		Итого	**930**	**693,44**	**19,5**	**21,05**	**108,18**	**0,48**	**36,35**	**0,61**	**6,96**	**182,13**	**423,02**	**137,87**	**5,6**
		Итого	**890**	**794,32**	**20,69**	**28,32**	**95,49**	**0,27**	**55,61**	**0,49**	**8,14**	**131,92**	**327,75**	**87,41**	**5,16**
		Итого	**890**	**869,87**	**33,31**	**38,24**	**131,06**	**0,5**	**32,76**	**0,36**	**6,72**	**118,16**	**470,07**	**257,85**	**10,13**
		Итого	**920**	**815,68**	**20,79**	**32,48**	**90,44**	**0,34**	**65,9**	**0,51**	**7,94**	**186,36**	**328,77**	**118,29**	**4,82**
		Всего за неделю	5 345,00	4 832,50	145,15	170,07	632,58	2,29	239,37	3,15	47,87	864,14	2 082,46	806,17	35,04

		Средний показатель	890,83	805,42	24,19	28,35	105,43	0,38	39,90	0,53	7,98	144,02	347,08	134,36	5,84