



ИП Николаева Надежда Николаевна

Директор МБОУ "Большеушская средняя общеобразовательная школа им. Ф.И. Ашмарова"  
"20" ноября 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Н.П. Фёдорова

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           | A                               | B            | C            | E           | Ca             | Mg            | P             | Fe          |  |  |  |
| <b>Первый день (понедельник)</b><br>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. пшенная 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        |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                               |             |             | <b>21,77</b>     | <b>24,81</b> | <b>88,54</b>  | <b>607,16</b>  | <b>3,64</b>                     | <b>1,15</b>  | <b>26,58</b> | <b>0,75</b> | <b>578,50</b>  | <b>319,40</b> | <b>391,58</b> | <b>0,78</b> |  |  |  |
| <b>обед</b>                                 |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |                |               |               |             |  |  |  |
| Салат морковный                             | 39*         | 100         | 1,08             | 1,00         | 8,62          | 40,40          | 0,00                            | 0,05         | 6,25         | 0,10        | 24,28          | 30,75         | 44,00         | 1,08        |  |  |  |
| 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 рубленые 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        |  |  |  |
| Макаронны 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        |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                               |             |             | <b>33,69</b>     | <b>23,61</b> | <b>126,00</b> | <b>884,71</b>  | <b>56,84</b>                    | <b>0,45</b>  | <b>10,92</b> | <b>5,03</b> | <b>349,60</b>  | <b>132,24</b> | <b>477,48</b> | <b>5,39</b> |  |  |  |
| <b>полдник</b>                              |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |              |             |                |               |               |             |  |  |  |
| 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        |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                               |             |             | <b>7,80</b>      | <b>2,40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>365,70</b>  | <b>0,00</b>                     | <b>0,186</b> | <b>7,25</b>  | <b>0,15</b> | <b>169,20</b>  | <b>29,70</b>  | <b>119,50</b> | <b>2,76</b> |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                               |             |             | <b>63,26</b>     | <b>50,82</b> | <b>254,54</b> | <b>1857,57</b> | <b>60,48</b>                    | <b>1,786</b> | <b>44,75</b> | <b>5,93</b> | <b>1097,30</b> | <b>481,34</b> | <b>988,56</b> | <b>8,93</b> |  |  |  |

| Наименование блюда                     | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |               |             |               |               |                |              |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В            | С             | Е           | Са            | Mg            | P              | Fe           |
|  |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |             |               |               |                |              |
| <b>Второй день (вторник)</b>           |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |             |               |               |                |              |
| <b>завтрак</b>                         |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |             |               |               |                |              |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                          |             |             | <b>38,92</b>     | <b>28,58</b> | <b>82,46</b>  | <b>720,16</b>  | <b>0,022</b>                    | <b>0,29</b>  | <b>56,21</b>  | <b>2,57</b> | <b>114,60</b> | <b>89,12</b>  | <b>396,90</b>  | <b>4,46</b>  |
| <b>обед</b>                            |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |             |               |               |                |              |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                          |             |             | <b>34,10</b>     | <b>34,55</b> | <b>253,49</b> | <b>998,92</b>  | <b>56,27</b>                    | <b>0,516</b> | <b>46,22</b>  | <b>6,78</b> | <b>212,94</b> | <b>227,63</b> | <b>647,33</b>  | <b>9,25</b>  |
| <b>полдник</b>                         |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |             |               |               |                |              |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                          |             |             | <b>4,82</b>      | <b>2,43</b>  | <b>64,46</b>  | <b>292,00</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,07</b>  | <b>0,15</b>   | <b>0,00</b> | <b>20,36</b>  | <b>26,46</b>  | <b>37,46</b>   | <b>1,79</b>  |
| <b>Всего:</b>                          |             |             | <b>77,84</b>     | <b>65,56</b> | <b>400,41</b> | <b>2011,08</b> | <b>56,38</b>                    | <b>0,88</b>  | <b>102,58</b> | <b>9,35</b> | <b>347,90</b> | <b>343,21</b> | <b>1081,69</b> | <b>15,50</b> |

| Наименование блюда                               | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |               |              |               |               |                |              |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | A                               | B            | C             | E            | Ca            | Mg            | P              | Fe           |
| <b>Третий день (среды)</b>                       |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |              |               |               |                |              |
| <b>завтрак</b>                                   |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |              |               |               |                |              |
| 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                            | 0,20         | 16,50         | 16,00        | 9,00          | 11,00         | 2,20           | 0,44         |
| <b>Итого:</b>                                    |             |             | <b>23,08</b>     | <b>28,85</b> | <b>123,26</b> | <b>640,29</b>  | <b>1,06</b>                     | <b>16,81</b> | <b>2,02</b>   | <b>16,73</b> | <b>311,65</b> | <b>132,29</b> | <b>478,59</b>  | <b>7,35</b>  |
| <b>обед</b>                                      |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |              |               |               |                |              |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                    |             |             | <b>33,94</b>     | <b>27,62</b> | <b>110,06</b> | <b>930,16</b>  | <b>34,01</b>                    | <b>0,70</b>  | <b>59,39</b>  | <b>3,75</b>  | <b>222,52</b> | <b>174,00</b> | <b>595,68</b>  | <b>6,10</b>  |
| <b>полдник</b>                                   |             |             |                  |              |               |                |                                 |              |               |              |               |               |                |              |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                    |             |             | <b>9,95</b>      | <b>7,66</b>  | <b>68,48</b>  | <b>385,00</b>  | <b>0,13</b>                     | <b>0,23</b>  | <b>96,53</b>  | <b>0,46</b>  | <b>111,06</b> | <b>35,35</b>  | <b>143,56</b>  | <b>1,42</b>  |
| <b>Всего:</b>                                    |             |             | <b>66,97</b>     | <b>64,13</b> | <b>301,80</b> | <b>1955,45</b> | <b>35,20</b>                    | <b>17,74</b> | <b>157,94</b> | <b>20,94</b> | <b>645,23</b> | <b>341,64</b> | <b>1217,83</b> | <b>14,87</b> |

| Наименование блюда                            | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |             |               |               |               |             |    |  |  |  |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|--|--|--|
|   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | A                               | B           | C           | E             | Ca            | Mg            | P           | Fe |  |  |  |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>               |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |             |               |               |               |             |    |  |  |  |
| завтрак                                       |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |             |               |               |               |             |    |  |  |  |
| Сыр порциями                                  |             | 25          | 5,75             | 9,75         | 0,00          | 90,00          | 1,00                            | 0,00        | 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        | 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        | 0,65        | 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        | 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        | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |    |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                 |             |             | <b>23,12</b>     | <b>30,09</b> | <b>82,59</b>  | <b>628,00</b>  | <b>1,75</b>                     | <b>0,22</b> | <b>4,40</b> | <b>314,78</b> | <b>46,51</b>  | <b>336,29</b> | <b>3,51</b> |    |  |  |  |
| обед  |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |             |               |               |               |             |    |  |  |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошком            | 34*         | 100         | 1,66             | 4,18         | 8,19          | 77,10          | 0,00                            | 0,05        | 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        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         | 0,68        |    |  |  |  |
| Птица тушёная в соусе                         | 493*        | 130(100/30) | 22,40            | 18,23        | 17,03         | 281,25         | 53,75                           | 0,08        | 2,13        | 70,13         | 29,88         | 172,75        | 2,21        |    |  |  |  |
| Каша рисовая вязкая                           | 302*        | 200         | 3,60             | 6,00         | 36,20         | 213,20         | 20,00                           | 0,04        | 0,65        | 10,70         | 7,90          | 38,60         | 0,47        |    |  |  |  |
| Чай с фруктовым соком                         | 79*         | 200         | 0,34             | 0,02         | 24,53         | 95,00          | 0,00                            | 0,00        | 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        | 0,60        | 13,80         | 9,80          | 50,04         | 0,10        |    |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                 |             |             | <b>34,31</b>     | <b>33,86</b> | <b>122,46</b> | <b>889,71</b>  | <b>73,83</b>                    | <b>0,33</b> | <b>4,83</b> | <b>167,18</b> | <b>87,42</b>  | <b>351,67</b> | <b>5,35</b> |    |  |  |  |
| полдник                                       |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |             |               |               |               |             |    |  |  |  |
| Вафли мягкие                                  |             | 40          | 2,38             | 9,68         | 18,64         | 180,00         | 0,08                            | 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        | 0,04        | 7,96          | 2,86          | 5,06          | 0,14        |    |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                 |             |             | <b>2,58</b>      | <b>9,72</b>  | <b>44,37</b>  | <b>280,00</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> | <b>13,96</b>  | <b>2,86</b>   | <b>30,19</b>  | <b>0,76</b> |    |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                                 |             |             | <b>60,01</b>     | <b>73,67</b> | <b>249,42</b> | <b>1797,71</b> | <b>75,67</b>                    | <b>0,56</b> | <b>9,27</b> | <b>495,92</b> | <b>136,79</b> | <b>718,15</b> | <b>9,62</b> |    |  |  |  |

| Наименование блюда                        | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |               |             |               |               |               |              |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С             | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe           |
|   |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>Пятый День (пятница)</b>               |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| <b>завтрак</b>                            |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| 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 стуженным 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         |
| <b>Итого:</b>                             |             |             | <b>19,07</b>     | <b>21,16</b> | <b>107,76</b> | <b>687,00</b>  | <b>0,19</b>                     | <b>0,52</b> | <b>41,86</b>  | <b>1,03</b> | <b>367,75</b> | <b>128,60</b> | <b>333,82</b> | <b>6,48</b>  |
| <b>обед</b>                               |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| 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         |
| 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 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         |
| <b>Итого:</b>                             |             |             | <b>26,77</b>     | <b>32,46</b> | <b>122,54</b> | <b>893,49</b>  | <b>63,78</b>                    | <b>0,49</b> | <b>25,68</b>  | <b>4,50</b> | <b>114,71</b> | <b>94,95</b>  | <b>380,43</b> | <b>5,87</b>  |
| <b>полдник</b>                            |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                             |             |             | <b>8,34</b>      | <b>6,04</b>  | <b>50,04</b>  | <b>296,00</b>  | <b>0,02</b>                     | <b>0,20</b> | <b>94,20</b>  | <b>1,24</b> | <b>61,43</b>  | <b>33,06</b>  | <b>73,51</b>  | <b>1,32</b>  |
| <b>Всего:</b>                             |             |             | <b>54,18</b>     | <b>59,66</b> | <b>280,34</b> | <b>1876,49</b> | <b>63,99</b>                    | <b>1,21</b> | <b>161,74</b> | <b>6,77</b> | <b>543,89</b> | <b>256,61</b> | <b>787,76</b> | <b>13,67</b> |

| Наименование блюда                    | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                       |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |
|                                       |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>Шестой день (суббота)</b>          |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                        |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                         |             |             | <b>22,78</b>     | <b>15,26</b> | <b>56,69</b>  | <b>530,16</b>  | <b>36,752</b>                   | <b>0,23</b> | <b>2,22</b>  | <b>0,52</b> | <b>306,14</b> | <b>77,26</b>  | <b>395,77</b> | <b>2,65</b> |
| <b>обед</b>                           |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат морковный                       | 39*         | 100         | 1,08             | 1,00         | 8,62          | 40,40          | 0,00                            | 0,05        | 6,25         | 0,10        | 24,28         | 30,75         | 44,00         | 1,08        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                         |             |             | <b>31,83</b>     | <b>27,03</b> | <b>129,54</b> | <b>931,59</b>  | <b>88,62</b>                    | <b>0,58</b> | <b>31,54</b> | <b>1,85</b> | <b>173,62</b> | <b>135,16</b> | <b>423,32</b> | <b>4,73</b> |
| <b>полдник</b>                        |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                         |             |             | <b>3,86</b>      | <b>6,60</b>  | <b>54,88</b>  | <b>292,00</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,09</b> | <b>6,40</b>  | <b>0,53</b> | <b>15,75</b>  | <b>8,01</b>   | <b>37,44</b>  | <b>0,46</b> |
| <b>Всего:</b>                         |             |             | <b>58,47</b>     | <b>48,89</b> | <b>241,11</b> | <b>1753,75</b> | <b>125,522</b>                  | <b>0,90</b> | <b>40,16</b> | <b>2,90</b> | <b>495,51</b> | <b>220,43</b> | <b>856,53</b> | <b>7,84</b> |

| Наименование блюда                | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|-----------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |
|                                   |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>Седьмой день (понедельник)</b> |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                    |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| 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. 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        | 0,42        |
| 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         | 0,24        |
| 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         | 0,22        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                     |             |             | <b>21,43</b>     | <b>21,98</b> | <b>75,46</b>  | <b>643,00</b>  | <b>1,11</b>                     | <b>0,19</b> | <b>3,06</b>  | <b>0,56</b> | <b>500,68</b> | <b>72,40</b>  | <b>421,79</b> | <b>1,95</b> |
| <b>обед</b>                       |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из свеклы                   | 88*         | 100         | 1,66             | 4,18         | 8,19          | 77,10          | 0,00                            | 0,05        | 9,80         | 0,20        | 27,93         | 18,57         | 41,96         | 1,31        |
| 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        |
| Биточки рубленные 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        | 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        |
| 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        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                     |             |             | <b>34,37</b>     | <b>26,81</b> | <b>125,10</b> | <b>922,41</b>  | <b>56,84</b>                    | <b>0,46</b> | <b>20,85</b> | <b>5,09</b> | <b>358,84</b> | <b>121,18</b> | <b>477,36</b> | <b>5,73</b> |
| <b>полдник</b>                    |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| 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         | 0,92        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                     |             |             | <b>4,76</b>      | <b>2,40</b>  | <b>52,51</b>  | <b>331,00</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,02</b> | <b>6,45</b>  | <b>0,16</b> | <b>21,99</b>  | <b>11,96</b>  | <b>52,66</b>  | <b>1,09</b> |
| <b>Всего:</b>                     |             |             | <b>60,56</b>     | <b>51,19</b> | <b>253,07</b> | <b>1896,41</b> | <b>58,04</b>                    | <b>0,67</b> | <b>30,36</b> | <b>5,81</b> | <b>881,51</b> | <b>205,54</b> | <b>951,81</b> | <b>8,77</b> |

| Наименование блюда                                     | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |              |               |              |               |               |                |              |  |  |  |  |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|--|
|  |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | A                               | B            | C             | E            | Ca            | Mg            | P              | Fe           |  |  |  |  |
| Восьмой день (вторник)<br>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         |  |  |  |  |
| Тфтели 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         |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>  |             |             | <b>23,04</b>     | <b>27,17</b> | <b>112,23</b> | <b>774,42</b>  | <b>0,03</b>                     | <b>0,37</b>  | <b>58,06</b>  | <b>7,12</b>  | <b>98,95</b>  | <b>131,18</b> | <b>427,53</b>  | <b>7,14</b>  |  |  |  |  |
| 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         |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>  |             |             | <b>25,11</b>     | <b>40,97</b> | <b>237,04</b> | <b>984,66</b>  | <b>80,24</b>                    | <b>0,416</b> | <b>17,27</b>  | <b>4,51</b>  | <b>233,36</b> | <b>132,15</b> | <b>454,85</b>  | <b>6,24</b>  |  |  |  |  |
| 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         |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>  |             |             | <b>9,86</b>      | <b>7,54</b>  | <b>58,30</b>  | <b>349,00</b>  | <b>0,05</b>                     | <b>0,28</b>  | <b>80,13</b>  | <b>0,55</b>  | <b>89,18</b>  | <b>35,93</b>  | <b>131,74</b>  | <b>1,40</b>  |  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>  |             |             | <b>58,01</b>     | <b>75,68</b> | <b>407,57</b> | <b>2108,08</b> | <b>80,32</b>                    | <b>1,066</b> | <b>155,46</b> | <b>12,18</b> | <b>421,49</b> | <b>299,26</b> | <b>1014,12</b> | <b>14,78</b> |  |  |  |  |



| Наименование блюда                            | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минералы |             |             |               |               |               |             |    |  |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|--|
|   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                   | В           | С           | Е             | Са            | Mg            | P           | Fe |  |
|   |             |             |                  |              |               |                |                     |             |             |               |               |               |             |    |  |
| <b>Девятый день (среда)</b>                   |             |             |                  |              |               |                |                     |             |             |               |               |               |             |    |  |
| <b>завтрак</b>                                |             |             |                  |              |               |                |                     |             |             |               |               |               |             |    |  |
| Яйцо варёное                                  | 337*        | 40          | 5,65             | 5,23         | 0,00          | 70,00          | 0,00                | 0,00        | 0,00        | 5,50          | 8,75          | 67,00         |             |    |  |
| Каша молоч. пшеница с маслом                  | 302*        | 250/10      | 7,10             | 8,00         | 37,50         | 275,00         | 2,60                | 0,97        | 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        | 0,45        | 2,40          | 25,50         | 20,75         | 0,81        |    |  |
| Хлеб пшеничный                                |             | 40          | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96,00          | 0,00                | 0,04        | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44        |    |  |
| Груши св. порциями                            |             | 100         | 1,50             | 0,10         | 21,00         | 49,33          | 0,00                | 0,08        | 0,40        | 8,00          | 42,00         | 28,00         | 0,60        |    |  |
| <b>Итого:</b>                                 |             |             | <b>17,86</b>     | <b>13,67</b> | <b>112,35</b> | <b>626,33</b>  | <b>2,61</b>         | <b>1,17</b> | <b>1,52</b> | <b>77,40</b>  | <b>345,35</b> | <b>144,83</b> | <b>2,73</b> |    |  |
| <b>обед</b>                                   |             |             |                  |              |               |                |                     |             |             |               |               |               |             |    |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошком            | 34*         | 100         | 1,66             | 4,18         | 8,19          | 77,10          | 0,00                | 0,05        | 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        | 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        | 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        | 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        | 0,45        | 2,40          | 25,50         | 20,75         | 0,81        |    |  |
| Хлеб ржаной                                   |             | 60          | 4,56             | 0,54         | 28,02         | 128,16         | 0,00                | 0,12        | 0,60        | 13,80         | 9,80          | 50,04         | 0,10        |    |  |
| <b>Итого:</b>                                 |             |             | <b>26,92</b>     | <b>21,71</b> | <b>116,47</b> | <b>914,26</b>  | <b>60,33</b>        | <b>0,48</b> | <b>5,49</b> | <b>185,30</b> | <b>138,16</b> | <b>452,82</b> | <b>4,98</b> |    |  |
| <b>полдник</b>                                |             |             |                  |              |               |                |                     |             |             |               |               |               |             |    |  |
| Пирожки с капустой мясом.                     | 738*        | 60          | 6,94             | 5,84         | 23,64         | 176,00         | 0,02                | 0,08        | 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        | 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        | 0,40        | 8,00          | 42,00         | 28,00         | 0,60        |    |  |
| <b>Итого:</b>                                 |             |             | <b>8,64</b>      | <b>5,94</b>  | <b>70,37</b>  | <b>372,00</b>  | <b>0,03</b>         | <b>0,13</b> | <b>1,28</b> | <b>41,39</b>  | <b>55,92</b>  | <b>80,57</b>  | <b>1,46</b> |    |  |
| <b>Всего:</b>                                 |             |             | <b>53,42</b>     | <b>41,32</b> | <b>299,19</b> | <b>1912,59</b> | <b>62,97</b>        | <b>1,78</b> | <b>8,29</b> | <b>304,09</b> | <b>539,43</b> | <b>678,22</b> | <b>9,17</b> |    |  |

| Наименование блюда                        | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |               |             |               |               |               |              |  |  |  |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
|   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | A                               | B           | C             | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |  |  |  |
| <b>Десятый день (четверг)</b>             |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |  |  |
| 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         | 0,69         |  |  |  |
| Каша пшеничная 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        | 2,06         |  |  |  |
| 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             | 0,17         | 9,72          | 48,00          | 0,00                            | 0,02        | 0,00          | 0,22        | 4,00          | 2,80          | 13,00         | 0,22         |  |  |  |
| 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         | 2,20         |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                             |             |             | <b>20,10</b>     | <b>16,43</b> | <b>105,26</b> | <b>649,00</b>  | <b>28,04</b>                    | <b>0,32</b> | <b>18,55</b>  | <b>3,57</b> | <b>79,86</b>  | <b>96,33</b>  | <b>287,50</b> | <b>5,75</b>  |  |  |  |
| <b>обед</b>                               |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |  |  |
| 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         | 0,51         |  |  |  |
| 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        | 1,26         |  |  |  |
| фрикадельки из говядины, тушённые 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         |  |  |  |
| 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 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         | 0,70         |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                             |             |             | <b>33,81</b>     | <b>34,49</b> | <b>123,62</b> | <b>940,74</b>  | <b>79,47</b>                    | <b>0,47</b> | <b>43,65</b>  | <b>2,97</b> | <b>174,75</b> | <b>127,71</b> | <b>538,10</b> | <b>5,60</b>  |  |  |  |
| <b>полдник</b>                            |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |  |  |  |
| 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         | 0,70         |  |  |  |
| 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          | 0,87         |  |  |  |
| 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         | 0,45         |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                             |             |             | <b>5,50</b>      | <b>5,46</b>  | <b>51,54</b>  | <b>275,00</b>  | <b>0,09</b>                     | <b>0,12</b> | <b>90,17</b>  | <b>0,58</b> | <b>77,56</b>  | <b>33,99</b>  | <b>95,24</b>  | <b>2,02</b>  |  |  |  |
| <b>Всего:</b>                             |             |             | <b>59,41</b>     | <b>56,38</b> | <b>280,42</b> | <b>1864,74</b> | <b>107,60</b>                   | <b>0,91</b> | <b>152,37</b> | <b>7,12</b> | <b>332,17</b> | <b>258,03</b> | <b>920,84</b> | <b>13,37</b> |  |  |  |

| Наименование блюда                              | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |               |             |               |               |               |              |      |          |      |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|----------|------|
|   |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | А                               | В           | С             | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe           |      |          |      |
|   |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              | Жиры | Углеводы | Калл |
| <b>Одинадцатый день (пятница)</b>               |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |      |
| завтрак   |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |      |
| Биточки рубленные 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         | 0,48         |      |          |      |
| 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         | 0,55         |      |          |      |
| 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 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         |      |          |      |
| 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         |      |          |      |
| <b>Итого:</b>                                   |             |             | <b>16,85</b>     | <b>16,09</b> | <b>102,45</b> | <b>629,00</b>  | <b>0,07</b>                     | <b>0,17</b> | <b>24,20</b>  | <b>3,08</b> | <b>102,68</b> | <b>52,62</b>  | <b>184,03</b> | <b>2,79</b>  |      |          |      |
| <b>обед</b>                                     |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |      |
| Салат из квашеной 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         |      |          |      |
| 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        | 2,21         |      |          |      |
| 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 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         |      |          |      |
| <b>Итого:</b>                                   |             |             | <b>44,13</b>     | <b>36,68</b> | <b>144,69</b> | <b>1072,67</b> | <b>53,81</b>                    | <b>0,70</b> | <b>38,09</b>  | <b>4,97</b> | <b>187,88</b> | <b>231,40</b> | <b>622,97</b> | <b>11,45</b> |      |          |      |
| <b>полдник</b>                                  |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |               |             |               |               |               |              |      |          |      |
| 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         | 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         |      |          |      |
| <b>Итого:</b>                                   |             |             | <b>6,83</b>      | <b>7,09</b>  | <b>41,31</b>  | <b>275,00</b>  | <b>0,00</b>                     | <b>0,37</b> | <b>80,00</b>  | <b>1,03</b> | <b>48,79</b>  | <b>31,10</b>  | <b>91,64</b>  | <b>1,32</b>  |      |          |      |
| <b>Всего:</b>                                   |             |             | <b>67,81</b>     | <b>59,86</b> | <b>288,45</b> | <b>1976,67</b> | <b>53,88</b>                    | <b>1,24</b> | <b>142,29</b> | <b>9,08</b> | <b>339,35</b> | <b>315,12</b> | <b>898,64</b> | <b>15,56</b> |      |          |      |

| Наименование блюда                    | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |               |                | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                       |             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           | A                               | B           | C            | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe          |
| <b>Двенадцатый день (суббота)</b>     |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>завтрак</b>                        |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                         |             |             | <b>22,78</b>     | <b>15,26</b> | <b>56,69</b>  | <b>530,16</b>  | <b>36,752</b>                   | <b>0,23</b> | <b>2,22</b>  | <b>0,52</b> | <b>306,14</b> | <b>77,26</b>  | <b>395,77</b> | <b>2,65</b> |
| <b>обед</b>                           |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат морковный                       | 39*         | 100         | 1,08             | 1,00         | 8,62          | 40,40          | 0,00                            | 0,05        | 6,25         | 0,10        | 24,28         | 30,75         | 44,00         | 1,08        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                         |             |             | <b>31,83</b>     | <b>27,03</b> | <b>129,54</b> | <b>931,59</b>  | <b>88,62</b>                    | <b>0,58</b> | <b>31,54</b> | <b>1,85</b> | <b>173,62</b> | <b>135,16</b> | <b>423,32</b> | <b>4,73</b> |
| <b>полдник</b>                        |             |             |                  |              |               |                |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                         |             |             | <b>3,86</b>      | <b>6,60</b>  | <b>54,88</b>  | <b>292,00</b>  | <b>0,15</b>                     | <b>0,09</b> | <b>6,40</b>  | <b>0,53</b> | <b>15,75</b>  | <b>8,01</b>   | <b>37,44</b>  | <b>0,46</b> |
| <b>Всего:</b>                         |             |             | <b>58,47</b>     | <b>48,89</b> | <b>241,11</b> | <b>1753,75</b> | <b>125,522</b>                  | <b>0,90</b> | <b>40,16</b> | <b>2,90</b> | <b>495,51</b> | <b>220,43</b> | <b>856,53</b> | <b>7,84</b> |