



ИП Николаева Надежда Николаевна

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Азимирминская средняя общеобразовательная школа"
"20" ноября 2023г.
Ю.П. Степанова

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 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 | | | | |
| Первый день (понедельник) завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 | | | | |
| Каша молоч. пшеница с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228,00 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 61,00 | 45,00 | 7,00 | 1,00 | | | | |
| 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 | | | | |
| Мандарины св. порциями | | 120 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 | | | | |
| Итого: | | | 16,70 | 21,48 | 76,30 | 542,00 | 1,10 | 1,25 | 24,28 | 0,59 | 440,29 | 108,78 | 322,12 | 2,66 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленные порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 0,06 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118,00 | 0,05 | 0,19 | 9,20 | 0,21 | 30,72 | 27,90 | 70,66 | 1,67 | | | | |
| Котлеты рубленые с соусом | 413* | 120(90/30) | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 23,00 | 0,08 | 0,12 | 2,08 | 35,00 | 25,70 | 133,10 | 1,20 | | | | |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0,05 | 0,09 | 0,00 | 0,76 | 10,30 | 8,16 | 45,28 | 0,82 | | | | |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 | | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | | | |
| Итого: | | | 27,85 | 18,48 | 117,55 | 743,16 | 23,12 | 0,50 | 13,36 | 3,76 | 109,75 | 83,94 | 320,69 | 4,73 | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | | | 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 из плодов шиповника | 705* | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,00 | 133,00 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 12,40 | 3,40 | 3,40 | 0,66 | | | | |
| Итого: | | | 5,30 | 2,66 | 48,08 | 368,00 | 0,09 | 0,02 | 0,11 | 0,15 | 27,51 | 13,44 | 52,54 | 1,58 | | | | |
| Всего: | | | 49,85 | 42,62 | 241,93 | 1653,16 | 24,31 | 1,77 | 37,75 | 4,50 | 577,55 | 206,16 | 695,35 | 8,97 | | | | |

| 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 |
| Второй день (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12,00 | 0,03 | 12,60 | 0,15 | 0,20 | 7,50 | 13,50 | 10,50 | 0,45 |
| Котлеты рубл.из филе птицы с соусом | 498* | 120(90/30) | 10,84 | 7,60 | 1,86 | 157,00 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 2,96 | 42,63 | 18,03 | 112,32 | 0,12 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 5,13 | 27,03 | 82,28 | 0,55 |
| Компот из св.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 пшеничный | | 40 | 1,52 | 0,17 | 9,72 | 48,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| Итого: | | | 35,99 | 14,16 | 81,18 | 554,00 | 0,11 | 12,74 | 6,76 | 3,90 | 66,14 | 64,96 | 222,50 | 2,29 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53,00 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89,00 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 |
| Тефтели рубленные с соусом | 462* | 120(90/30) | 11,78 | 13,10 | 14,90 | 223,00 | 51,00 | 0,07 | 1,13 | 4,25 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| 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 ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 27,94 | 27,98 | 127,84 | 880,16 | 51,15 | 0,31 | 19,88 | 6,95 | 193,71 | 212,14 | 476,06 | 8,56 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 8,05 | 2,00 | 32,35 | 268,00 | 0,01 | 0,19 | 80,38 | 0,40 | 65,22 | 36,79 | 82,18 | 1,39 |
| Всего: | | | 71,98 | 44,14 | 241,37 | 1702,16 | 51,27 | 13,24 | 107,02 | 11,25 | 325,07 | 313,89 | 780,74 | 12,24 |

| 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 |
| Третий день (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,60 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| 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 | | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,10 | 200,00 | 10,00 | 108,00 | 0,22 |
| Банан | | 100 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 0,20 | 16,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 0,44 |
| Итого: | | | 20,59 | 24,04 | 118,56 | 586,03 | 0,18 | 16,72 | 1,94 | 16,70 | 258,84 | 178,39 | 381,10 | 6,68 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52,00 | 0,00 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 200 | 2,26 | 4,30 | 16,68 | 117,00 | 0,06 | 0,08 | 13,20 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Рыба, тушённая в томате с овощами | 486* | 120(90/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139,00 | 0,02 | 0,02 | 1,19 | 1,43 | 34,75 | 23,20 | 159,11 | 0,77 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155,00 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 95,63 | 1,17 |
| Компот из свежих плодов | 817* | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 12,00 | 0,00 | 2,40 | 0,80 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 25,01 | 19,40 | 96,73 | 701,16 | 0,17 | 0,41 | 55,51 | 3,75 | 144,88 | 93,90 | 378,64 | 4,04 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,90 | 229,00 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,80 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Апельсины св. порциями | | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 60,00 | 0,08 | 0,06 | 90,00 | 0,30 | 51,00 | 19,50 | 34,30 | 0,45 |
| Итого: | | | 9,95 | 7,66 | 68,48 | 385,00 | 0,13 | 0,23 | 96,53 | 0,46 | 111,06 | 35,35 | 143,56 | 1,42 |
| Всего: | | | 55,55 | 51,10 | 283,77 | 1672,19 | 0,48 | 17,36 | 153,98 | 20,91 | 514,78 | 307,64 | 903,30 | 12,14 |

| 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Жир | Угл |
| Четвертый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36,00 | 0,04 | 0,00 | 0,16 | 0,05 | 100,00 | 5,00 | 54,00 | 0,11 | | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 15,20 | 9,20 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 | | |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 4,21 | 4,80 | 22,99 | 154,00 | 0,05 | 0,11 | 0,00 | 0,65 | 0,63 | 0,02 | 95,94 | 1,61 | | |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123,00 | 0,70 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 32,40 | 21,00 | 29,20 | 0,70 | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | |
| Итого: | | | 19,67 | 24,24 | 82,59 | 574,00 | 0,79 | 0,22 | 1,96 | 4,32 | 164,78 | 39,01 | 255,29 | 3,34 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 34* | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,00 | 0,03 | 5,88 | 1,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 | | |
| Птица тушеная в соусе | 493* | 120(90/30) | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220,00 | 0,15 | 0,07 | 0,86 | 2,13 | 24,25 | 17,14 | 138,83 | 1,10 | | |
| Каша рисовая вязкая | 302* | 150 | 2,30 | 4,60 | 24,80 | 149,80 | 20,00 | 0,03 | 0,00 | 0,55 | 8,60 | 5,90 | 29,40 | 0,36 | | |
| Чай с фруктовым соком | 79* | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | |
| Итого: | | | 23,94 | 31,77 | 95,75 | 718,22 | 20,23 | 0,29 | 22,42 | 4,73 | 108,03 | 65,25 | 291,77 | 3,61 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли мягкие | | 40 | 2,38 | 9,68 | 18,64 | 180,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 25,13 | 0,62 | | |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100,00 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | | |
| Итого: | | | 2,58 | 9,72 | 44,37 | 280,00 | 0,09 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 13,96 | 2,86 | 30,19 | 0,76 | | |
| Всего: | | | 46,19 | 65,73 | 222,71 | 1572,22 | 21,11 | 0,52 | 37,58 | 9,09 | 286,77 | 107,12 | 577,25 | 7,71 | | |

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Пятый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 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 ступенным молоком | 312* | 50 | 11,30 | 12,80 | 31,20 | 274,00 | 0,08 | 0,26 | 1,18 | 0,59 | 181,66 | 65,12 | 140,30 | 1,86 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 44,80 | 6,00 | 15,40 | 1,26 |
| Мандарины св. порциями | | 60 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24,00 | 0,00 | 0,04 | 22,80 | 0,12 | 21,00 | 6,60 | 10,20 | 0,06 |
| Яблоки св. порциями | | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 0,03 | 16,50 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого: | | | 19,07 | 21,16 | 107,76 | 687,00 | 0,19 | 0,52 | 41,86 | 1,03 | 367,75 | 128,60 | 333,82 | 6,48 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76,00 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,10 | 13,92 | 113,00 | 0,07 | 0,07 | 13,44 | 0,17 | 23,10 | 21,80 | 55,31 | 0,81 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 120(90/30) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 203,00 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 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 |
| Итого: | | | 20,46 | 25,30 | 104,86 | 783,16 | 0,71 | 0,39 | 28,08 | 4,50 | 97,16 | 51,73 | 266,75 | 4,06 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки с капустой мясом | 738* | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176,00 | 0,02 | 0,08 | 14,20 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 8,34 | 6,04 | 50,04 | 296,00 | 0,02 | 0,20 | 94,20 | 1,24 | 61,43 | 33,06 | 73,51 | 1,32 |
| Всего: | | | 47,87 | 52,50 | 262,66 | 1766,16 | 0,92 | 1,11 | 164,14 | 6,77 | 526,34 | 213,39 | 674,08 | 11,86 |

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Шестой День (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209,00 | 0,08 | 0,10 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| 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 | | 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 |
| Яйцо вареное | 337* | 130/20 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 55,00 | 185,00 | 54,00 | 3,00 |
| Итого: | | | 20,54 | 15,20 | 64,15 | 554,00 | 0,18 | 0,21 | 2,71 | 0,65 | 327,49 | 234,71 | 245,54 | 5,43 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленные порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 0,06 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 134* | 200/5 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 0,32 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 |
| Шницель рубленый с соусом | 451* | 120(90/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155,00 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 20,75 | 1,17 |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136,00 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,40 | 25,60 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 22,70 | 21,65 | 108,47 | 710,78 | 1,40 | 0,51 | 30,73 | 3,64 | 152,29 | 90,64 | 199,82 | 3,30 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 769* | 50 | 3,72 | 6,58 | 30,45 | 196,00 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,87 | 6,09 | 33,92 | 0,29 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Итого: | | | 3,86 | 6,60 | 54,88 | 292,00 | 0,15 | 0,09 | 6,40 | 0,53 | 15,75 | 8,01 | 37,44 | 0,46 |
| Всего: | | | 47,10 | 43,45 | 227,50 | 1556,78 | 1,73 | 0,81 | 39,84 | 4,82 | 495,53 | 333,36 | 482,80 | 9,19 |

| 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 |
| Седьмой день (понеделник) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,10 | 200,00 | 10,00 | 108,00 | 0,22 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 150/5 | 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 |
| Итого: | | | 20,28 | 18,03 | 75,46 | 625,00 | 0,20 | 0,26 | 2,98 | 0,53 | 450,68 | 69,90 | 394,79 | 1,89 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88* | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,00 | 0,03 | 5,88 | 0,20 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118,00 | 0,05 | 0,19 | 9,20 | 0,21 | 30,72 | 27,90 | 70,66 | 1,67 |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 120(90/30) | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 23,00 | 0,08 | 0,12 | 2,08 | 35,00 | 25,00 | 133,10 | 1,20 |
| Макаронны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211,00 | 0,05 | 0,09 | 0,00 | 0,76 | 10,30 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| 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 |
| Итого: | | | 28,17 | 20,93 | 121,40 | 782,42 | 23,10 | 0,52 | 21,60 | 3,86 | 113,46 | 83,92 | 327,78 | 4,75 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 741* | 75 | 4,62 | 2,38 | 28,08 | 235,00 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,15 | 15,11 | 10,04 | 49,14 | 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 |
| Итого: | | | 4,76 | 2,40 | 52,51 | 331,00 | 0,09 | 0,02 | 6,45 | 0,16 | 21,99 | 11,96 | 52,66 | 1,09 |
| Всего: | | | 53,21 | 41,36 | 249,37 | 1738,42 | 23,39 | 0,80 | 31,03 | 4,55 | 586,13 | 165,78 | 775,23 | 7,73 |

| 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) завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 12,00 | 0,36 | 0,02 | 6,75 | 0,21 | 4,20 | 6,00 | 7,80 | 0,27 | | | |
| 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* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 | | | |
| Компот из св. 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 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 | | | |
| Итого: | | | 19,33 | 21,12 | 90,88 | 637,00 | 0,43 | 0,18 | 15,21 | 5,31 | 45,92 | 157,78 | 268,24 | 6,42 | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом | 1569* | 60 | 1,67 | 0,30 | 14,37 | 67,33 | 0,01 | 0,05 | 6,25 | 0,20 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | | | |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89,00 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,95 | | | |
| Котлеты рубленные из птицы с соусом | 498* | 120(90/30) | 9,70 | 13,92 | 7,86 | 190,00 | 64,00 | 0,04 | 0,26 | 2,96 | 56,00 | 15,40 | 105,90 | 1,01 | | | |
| 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 ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 | | | |
| Итого: | | | 21,65 | 25,54 | 125,05 | 818,49 | 64,17 | 0,28 | 15,72 | 4,37 | 180,96 | 108,44 | 341,34 | 4,95 | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 741* | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,90 | 229,00 | 0,05 | 0,16 | 0,13 | 0,15 | 53,18 | 13,93 | 105,74 | 0,80 | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 | | | |
| Итого: | | | 9,86 | 7,54 | 58,30 | 349,00 | 0,05 | 0,28 | 80,13 | 0,55 | 89,18 | 35,93 | 131,74 | 1,40 | | | |
| Всего: | | | 50,84 | 54,20 | 274,23 | 1804,49 | 64,65 | 0,74 | 111,06 | 10,23 | 316,06 | 302,15 | 741,32 | 12,77 | | | |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минералы | | | | | | | |
|---|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | A | B | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| Девятый день (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | | 40 | 5,65 | 5,23 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 8,75 | 67,00 | 0,65 |
| Каша молоч. пшениная с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228,00 | 0,08 | 0,19 | 0,98 | 0,12 | 104,29 | 41,88 | 156,92 | 1,10 |
| Компот из черносслива | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136,00 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,40 | 25,50 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Груши св. порциями | | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 49,33 | 0,00 | 0,08 | 20,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 17,21 | 13,45 | 107,87 | 579,33 | 0,09 | 0,39 | 21,73 | 1,41 | 146,19 | 123,73 | 298,67 | 3,60 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зелёным горошком | 34* | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,00 | 0,03 | 5,88 | 1,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79,00 | 0,08 | 0,04 | 14,64 | 0,14 | 38,49 | 17,29 | 41,11 | 0,68 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 120(90/30) | 10,64 | 8,22 | 10,71 | 228,00 | 21,00 | 0,07 | 0,34 | 2,91 | 42,70 | 24,00 | 146,80 | 0,59 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155,00 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 55,63 | 1,17 |
| 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 |
| Итого: | | | 21,02 | 21,60 | 96,29 | 732,42 | 21,17 | 0,43 | 53,20 | 5,05 | 159,08 | 96,82 | 322,28 | 3,50 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожки с капустой мясом | 738* | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176,00 | 0,02 | 0,08 | 14,20 | 0,84 | 25,43 | 11,06 | 47,51 | 0,72 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100,00 | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 0,04 | 7,96 | 2,86 | 5,06 | 0,14 |
| Бананы св. порциями | | 100 | 1,50 | 0,06 | 21,00 | 96,00 | 0,00 | 0,04 | 10,00 | 0,40 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 8,64 | 5,94 | 70,37 | 372,00 | 0,03 | 0,13 | 37,40 | 1,28 | 41,39 | 55,92 | 80,57 | 1,46 |
| Всего: | | | 46,87 | 40,99 | 274,53 | 1683,75 | 21,29 | 0,95 | 112,33 | 7,74 | 346,66 | 276,47 | 701,52 | 8,56 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Десятый день (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155,00 | 0,01 | 0,05 | 1,01 | 2,91 | 31,55 | 17,43 | 77,05 | 0,69 |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 4,21 | 5,53 | 24,23 | 166,00 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,19 | 10,45 | 30,21 | 85,75 | 0,99 |
| 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 |
| Итого: | | | 15,51 | 14,34 | 78,99 | 509,00 | 0,10 | 0,25 | 18,55 | 3,57 | 68,13 | 63,42 | 194,01 | 4,68 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53,00 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 200 | 4,57 | 2,80 | 15,30 | 107,00 | 0,04 | 0,10 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 |
| Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе | 471* | 120(90/30) | 11,78 | 13,10 | 14,90 | 223,00 | 51,00 | 0,07 | 1,13 | 4,25 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 |
| Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 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 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,87 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 26,25 | 24,34 | 101,87 | 722,16 | 51,10 | 0,41 | 29,16 | 7,17 | 124,76 | 80,39 | 398,78 | 5,19 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с орехами | 768* | 50 | 3,95 | 5,11 | 24,38 | 158,00 | 0,01 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 21,31 | 10,09 | 52,40 | 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 |
| Итого: | | | 5,50 | 5,46 | 51,54 | 275,00 | 0,09 | 0,12 | 90,17 | 0,58 | 77,56 | 33,99 | 95,24 | 2,02 |
| Всего: | | | 47,26 | 44,14 | 232,40 | 1506,16 | 51,29 | 0,78 | 137,88 | 11,32 | 270,45 | 177,80 | 688,03 | 11,89 |

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Одинадцатый день (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 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 |
| Итого: | | | 16,85 | 16,09 | 102,45 | 629,00 | 0,07 | 0,17 | 24,20 | 3,08 | 102,68 | 52,62 | 184,03 | 2,79 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52,00 | 0,00 | 0,01 | 15,18 | 1,26 | 25,25 | 8,62 | 18,55 | 0,35 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 200 | 2,26 | 4,30 | 16,68 | 117,00 | 0,06 | 0,08 | 13,20 | 0,23 | 18,63 | 19,61 | 52,91 | 0,85 |
| Птица тушёная в соусе | 493* | 120(90/30) | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220,00 | 0,15 | 0,07 | 0,86 | 2,13 | 24,25 | 17,14 | 138,83 | 1,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271,00 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 |
| Компот из свежих яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109,00 | 0,01 | 0,01 | 6,60 | 0,08 | 6,88 | 3,60 | 4,40 | 0,95 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 30,98 | 34,01 | 127,92 | 897,16 | 0,27 | 0,37 | 35,84 | 4,85 | 103,30 | 197,39 | 472,24 | 8,00 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбаса в тесте | 747* | 25/25 | 5,43 | 6,89 | 14,91 | 155,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,63 | 12,79 | 9,10 | 65,64 | 0,72 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,00 | 0,12 | 80,00 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого: | | | 6,83 | 7,09 | 41,31 | 275,00 | 0,00 | 0,37 | 80,00 | 1,03 | 48,79 | 31,10 | 91,64 | 1,32 |
| Всего: | | | 54,66 | 57,19 | 271,68 | 1801,16 | 0,34 | 0,91 | 140,04 | 8,96 | 254,77 | 281,11 | 747,91 | 12,11 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | А | В | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Двенадцатый день (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом | 302* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209,00 | 0,08 | 0,10 | 1,23 | 0,43 | 174,02 | 20,72 | 69,12 | 0,52 |
| 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 | | 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 |
| Яйцо вареное | 337* | 130/20 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,07 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 55,00 | 185,00 | 54,00 | 3,00 |
| Итого: | | | 20,54 | 15,20 | 64,15 | 554,00 | 0,18 | 0,21 | 2,71 | 0,65 | 327,49 | 234,71 | 245,54 | 5,43 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленные порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 0,06 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 134* | 200/5 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 1,28 | 0,08 | 0,04 | 0,32 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 |
| Шницель рубленый с соусом | 451* | 120(90/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165,00 | 0,00 | 0,05 | 1,00 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155,00 | 0,09 | 0,16 | 25,94 | 0,13 | 40,45 | 32,67 | 20,75 | 1,17 |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136,00 | 0,01 | 0,08 | 0,75 | 0,45 | 20,40 | 25,60 | 20,75 | 0,81 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 4,56 | 0,54 | 28,02 | 128,16 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,60 | 13,80 | 9,80 | 50,04 | 0,10 |
| Итого: | | | 22,70 | 21,65 | 108,47 | 710,78 | 1,40 | 0,51 | 30,73 | 3,64 | 152,29 | 90,64 | 199,82 | 3,30 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 769* | 50 | 3,72 | 6,58 | 30,45 | 196,00 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 0,52 | 8,87 | 6,09 | 33,92 | 0,29 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96,00 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 0,01 | 6,88 | 1,92 | 3,52 | 0,17 |
| Итого: | | | 3,86 | 6,60 | 54,88 | 292,00 | 0,15 | 0,09 | 6,40 | 0,53 | 15,75 | 8,01 | 37,44 | 0,46 |
| Всего: | | | 47,10 | 43,45 | 227,50 | 1556,78 | 1,73 | 0,81 | 39,84 | 4,82 | 495,53 | 333,36 | 482,80 | 9,19 |