



УТВЕРЖДАЮ:
Николаева Надежда
"01" марта 2024г.

Н.Н. Николаева



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Азимирминская средняя общеобразовательная школа"
Ю.П. Степанова
"01" марта 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся старшего звена образовательных учреждений

Сезон: весенне-летний
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																
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. пшеничная 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	2,50	0,18	240,00	18,00	180,00	0,20																
Хлеб пшеничный		60	2,64	0,48	13,68	66,16	0,00	0,06	0,00	0,09	14,00	18,80	63,30	0,01																
Мандарины св. порциями		120	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06																
Итого:			21,77	24,81	88,54	607,16	3,64	1,15	26,58	0,75	578,50	319,40	391,58	0,78																
обед																														
Огурцы соленные порциями	247*	80	0,80	0,20	1,80	14,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60																
	206*	250	6,00	5,90	16,33	206,75	0,00	0,25	6,00	0,00	38,10	36,00	87,20	2,05																
Суп картофельный с горохом с мясом курицы	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																
Котлеты рубленые с соусом	516*	180	7,36	6,02	35,26	253,00	28,00	0,08	0,00	2,10	6,48	28,16	49,56	1,48																
Макаронны отварные	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																
Чай с фруктовым соком		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																
Хлеб ржаной			34,31	24,21	122,01	925,66	56,75	0,57	11,17	4,83	126,42	120,89	354,78	5,79																
Итого:																														
полдник																														
Ватрушка с повидлом	741*	75	6,90	2,40	28,00	245,70	0,00	0,15	0,05	0,15	133,20	11,70	80,10	2,40																
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,90	0,00	12,00	120,00	0,00	0,036	7,20	0,00	36,00	18,00	39,40	0,36																
Итого:			7,80	2,40	40,00	365,70	0,00	0,186	7,25	0,15	169,20	29,70	119,50	2,76																
Всего:			63,88	51,42	250,55	1898,52	60,39	1,906	45,00	5,73	874,12	469,99	865,86	9,33																

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
Второй день (вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями	43*	80	1,50	5,10	11,80	87,00	0,00	0,02	10,00	1,24	42,30	12,00	43,50	1,40
Котлеты рубл.из филе птицы с соусом	498*	100(80/20)	9,70	14,90	0,20	175,00	0,00	0,07	0,01	0,00	10,60	18,02	147,30	0,90
Рис отварной	511*	200	5,40	8,10	26,88	275,00	0,02	0,14	0,00	0,25	38,70	36,70	135,60	2,01
Компот из св.яблок	631*	200	0,40	0,00	29,90	117,00	0,00	0,00	46,20	0,18	9,00	3,60	7,20	0,14
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,002	0,06	0,00	0,90	14,00	18,80	63,30	0,01
Итого:			38,37	28,58	82,46	720,16	0,022	0,29	56,21	2,57	114,60	89,12	396,90	4,46
обед														
Салат "Степной"	25*	100	1,60	3,40	8,20	74,00	0,00	0,06	2,98	0,00	18,46	19,53	0,00	0,61
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
Плов из птицы	492*	250	25,38	21,25	44,61	471,25	60,00	0,08	1,26	1,35	56,38	59,38	249,13	2,74
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,55	30,10	220,08	803,91	60,02	0,31	14,53	2,45	139,02	114,96	352,40	5,04
полдник														
Булочка творожная	786*	100	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,06	0,05	0,00	15,11	9,46	19,00	0,92
Сок фруктовый		200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	0,00	5,25	17,00	18,46	0,87
Итого:			4,82	2,43	64,46	292,00	0,09	0,07	0,15	0,00	20,36	26,46	37,46	1,79
Всего:			76,74	61,11	367,00	1816,07	60,13	0,67	70,89	5,02	273,98	230,54	786,76	11,29

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*	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	16,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,44
Итого:			23,08	28,85	123,26	640,29	1,06	16,81	2,02	16,73	311,65	132,29	478,59	7,35
обед														
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	100	1,58	4,99	7,66	87,00	0,00	0,02	25,00	1,26	41,60	14,20	30,60	0,58
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	5,49	5,28	16,33	160,00	0,00	0,23	5,81	0,23	38,08	35,30	87,18	2,03
Рыба, тушённая в томате с овощами	486*	130(100/30)	18,03	10,21	8,49	195,00	0,01	0,13	4,36	1,43	67,74	77,70	310,00	1,25
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,94	27,62	110,06	930,16	34,01	0,70	59,39	3,75	222,52	174,00	595,68	6,10
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,30	0,45
Итого:			9,95	7,66	68,48	385,00	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,56	1,42
Всего:			66,97	64,13	301,80	1955,45	35,20	17,74	157,94	20,94	645,23	341,64	1217,83	14,87

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Четвертый день (четверг)															
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 рубленные 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
Итого:			23,12	30,09	82,59	628,00		1,75	0,22	4,40	314,78	46,51	336,29		3,51
обед															
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10		0,00	0,05	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 гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26		0,05	0,24	0,67	17,39	138,62	278,00		5,58
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
Итого:			40,65	35,34	134,04	983,77		53,88	0,53	4,85	173,87	218,14	591,07		10,46
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
Итого:			2,58	9,72	44,37	280,00		0,09	0,01	0,04	13,96	2,86	30,19		0,76
Всего:			66,35	75,15	261,00	1891,77		55,72	0,76	9,29	502,61	267,51	957,55		14,73

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														
Пятый день (пятница) завтрак																												
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	6,45	7,78	33,02	228,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10														
Запеканка творожная со стущенным 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																												
Салат картофельный с огурцами солёными	32*	100	1,50	5,20	10,00	96,00	0,00	0,06	6,41	0,00	23,24	20,07	0,00	0,76														
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, 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 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:			26,95	31,52	118,53	895,49	63,77	0,50	15,24	1,80	119,87	90,67	333,46	5,63														
нолдинг																												
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72														
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60														
Итого:			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32														
Всего:			54,36	58,72	276,53	1878,49	63,98	1,22	151,30	4,07	549,05	252,33	740,79	13,43														

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
Шестой День (суббота)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	6,24	6,10	19,70	160,00	36,72	0,08	1,09	0,43	192,17	23,52	156,05	0,30
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,002	0,06	0,00	0,09	14,00	18,80	63,30	0,01
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Яйцо варёное	337*	40	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65
Итого:			22,78	15,26	56,69	530,16	36,752	0,23	2,22	0,52	306,14	77,26	395,77	2,65
обед														
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 крестьянский с крупой с мясом курицы со сметаной	201*	250/5	5,99	7,54	15,53	148,28	1,28	0,08	0,04	0,00	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
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			32,04	30,21	108,70	860,29	88,61	0,50	34,34	1,18	180,87	97,48	400,53	4,55
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			3,86	6,60	54,88	292,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46
Всего:			58,68	52,07	220,77	1682,45	125,512	0,82	42,96	2,23	502,76	182,75	833,74	7,66

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		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 млоч. 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
Итого:			21,43	21,98	75,46	643,00	1,11	0,19	3,06	0,56	500,68	72,40	421,79	1,95
обед														
Огурцы соленные порциями	247*	100	0,80	0,20	1,80	14,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60
Суп картофельный с горохом с мясом курицы	206*	250	6,00	5,90	16,33	206,75	0,00	0,25	6,00	0,00	38,10	36,00	87,20	2,05
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
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
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:			34,41	24,23	121,54	926,66	56,75	0,58	17,55	4,79	132,01	122,01	356,70	5,90
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:			60,60	48,61	249,51	1900,66	57,95	0,79	27,06	5,51	654,68	206,37	831,15	8,94

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		80	1,50	5,10	11,80	87,00	0,00	0,02	10,00	1,24	42,30	12,00	43,50	1,40			
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0,00	0,55	17,30	90,02	278,00	5,26			
Компот из св. яблук	631*	200	0,40	0,00	29,90	117,00	0,00	0,00	46,20	0,18	9,00	3,60	7,20	0,14			
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,002	0,06	0,00	0,90	14,00	18,80	63,30	0,01			
Итого:			23,04	27,17	112,23	774,42	0,03	0,37	58,06	7,12	98,95	131,18	427,53	7,14			
обед																	
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			
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			
Каша рисовая вязкая	302*	200	3,60	6,00	36,20	213,20	20,00	0,04	0,00	0,65	10,70	7,90	38,60	0,47			
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,20	0,006	0,40	0,00	42,20	9,40	39,60	0,60			
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10			
Итого:			24,06	35,03	239,17	907,86	100,22	0,326	21,27	7,43	204,28	93,35	358,82	4,47			
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			
Сек 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:			56,96	69,74	409,70	2031,28	100,30	0,976	159,46	15,10	392,41	260,46	918,09	13,01			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо варёное	337*	40	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	250/10	7,10	8,00	37,50	275,00	2,60	0,97	0,78	0,23	53,50	263,50	3,08	0,23
Компот из черносливы	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	2,40	25,50	20,75	0,81
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Груши св. порциями		100	1,50	0,10	21,00	49,33	0,00	0,08	20,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
Итого:			17,86	13,67	112,35	626,33	2,61	1,17	21,53	1,52	77,40	345,35	144,83	2,73
обед														
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,00	0,05	9,80	1,26	27,93	18,57	41,96	1,31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/10	2,75	5,89	9,00	95,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	13,30	4,70	9,59	228,00	26,25	0,09	0,43	2,91	53,38	30,00	183,50	0,74
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,04	0,00	24,90	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,29	0,80	1,60	0,06
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			26,39	21,71	106,96	873,26	60,33	0,48	49,11	5,09	184,19	113,46	433,67	4,23
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:			52,89	41,32	289,68	1871,59	62,97	1,78	108,04	7,89	302,98	514,73	659,07	8,42

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
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 пшениная 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
Итого:			20,10	16,43	105,26	649,00	28,04	0,32	18,55	3,57	79,86	96,33	287,50	5,75
обед														
Салат "Здоровье"	21*	100	1,40	4,50	6,00	75,00	0,00	0,04	2,64	0,00	23,27	21,03	0,00	0,74
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
Гуляш из филе птицы, тушёный в соусе	437*	130(100/30)	16,60	17,40	3,80	239,00	0,00	0,10	0,27	0,00	13,70	22,36	0,00	2,51
Макаронны отварные	516*	200	7,36	6,02	35,26	224,60	28,00	0,08	0,00	2,10	6,48	28,16	49,56	1,48
чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			36,11	36,00	102,61	843,04	29,28	0,42	2,95	3,02	103,34	88,13	143,33	5,61
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:			61,71	57,89	259,41	1767,04	57,41	0,86	111,67	7,17	260,76	218,45	526,07	13,38

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		
Одиннадцатый день (пятница)																
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		
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 "Степной"	25*	100	1,60	3,40	8,20	74,00	0,00	0,06	2,98	0,00	18,46	19,53	0,00	0,61		
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	208*	250	3,10	3,00	18,00	115,00	0,00	0,23	5,81	0,23	38,08	35,30	87,18	2,03		
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 пшённая	297*	200	9,80	9,20	57,50	307,26	0,00	0,22	0,00	0,00	42,33	49,61	0,00	2,34		
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80		
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			35,04	32,88	146,04	972,42	56,00	0,72	11,87	5,89	182,47	142,64	338,47	7,15		
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:			58,72	56,06	289,80	1876,42	56,07	1,26	116,07	10,00	333,94	226,36	614,14	11,26		

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				
Двенадцатый день (суббота)																		
завтрак																		
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	6,24	6,10	19,70	160,00	36,72	0,08	1,09	0,43	192,17	23,52	156,05	0,30				
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90				
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,002	0,06	0,00	0,09	14,00	18,80	63,30	0,01				
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79				
Яйцо варёное	337*	40	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65				
Итого:			22,78	15,26	56,69	530,16	36,752	0,23	2,22	0,52	306,14	77,26	395,77	2,65				
обед																		
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 крестьянский с круглой 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				
Чай с сахаром	943*	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40				
Хлеб ржаной		60	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10				
Итого:			31,96	31,02	108,17	870,19	88,61	0,47	49,54	2,56	194,54	93,11	389,17	3,82				
полдник																		
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29				
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17				
Итого:			3,86	6,60	54,88	292,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46				
Всего:			58,60	52,88	219,74	1692,35	125,512	0,79	58,16	3,61	516,43	178,38	822,38	6,93				