



ИП Николаева Надежда Николаевна
 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "Вурнарская средняя общеобразовательная школа № 1 им. И. Н. Никифорова"
 "01" марта 2024г.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "Вурнарская средняя общеобразовательная школа № 1 им. И. Н. Никифорова"
 "01" марта 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню
 для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-летний
 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	247*	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 с мясом курицы	206*	200	5,00	4,80	14,00	121,00	0,00	0,20	5,00	0,00	35,10	29,30	70,00	1,80
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:			28,14	19,55	115,59	746,16	23,07	0,51	9,16	3,55	114,13	85,34	320,03	4,86
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:			50,14	43,69	239,97	1656,16	24,26	1,78	33,55	4,29	581,93	207,56	694,69	9,10

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		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	1,85	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:			35,58	14,16	81,18	554,00	0,11	12,74	6,76	3,90	66,14	64,96	222,50	2,29
обед														
Салат "Степной"	25*	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,00	0,04	1,79	0,00	11,07	11,72	0,00	0,37
Сорщ 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
Плов из птицы	492*	210	20,30	17,00	35,69	377,00	48,00	0,05	1,01	1,35	45,10	47,50	199,30	2,19
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		50	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:			27,53	24,21	89,92	667,16	48,09	0,25	11,61	2,12	112,92	88,48	293,06	4,01
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:			71,16	40,37	203,45	1489,16	48,21	13,18	98,75	6,42	244,28	190,23	597,74	7,69

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 (среды)														
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	16,50	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	16,58	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
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 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
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,38	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:			30,40	33,79	114,03	839,42	0,28	0,34	22,42	4,73	113,92	197,97	459,88	7,90
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:			52,65	67,75	240,99	1693,42	1,16	0,57	37,58	9,09	292,66	239,84	755,36	12,00

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														
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 крестьянский с крупой с мясом курицы со сметаной	201*	200/5	4,79	6,03	12,42	118,62	1,02	0,06	0,03	0,00	32,07	5,42	34,98	0,30
Шницель рубленый с соусом	451*	120(90/30)	9,08	9,46	10,56	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
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:			22,85	24,10	92,01	641,04	1,11	0,42	32,85	3,01	132,83	66,42	181,10	3,24
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:			47,25	45,90	211,04	1487,04	1,44	0,72	41,96	4,19	476,07	309,14	464,08	9,13

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			
Седьмой день (понедельник)																	
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	785*	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																	
Огуцы соленные порциями	247*	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	206*	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 рубленные 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:			27,65	18,48	117,45	744,16	23,12	0,51	18,72	3,72	110,50	81,18	317,00	4,32			
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:			52,69	38,91	245,42	1700,16	23,41	0,79	28,15	4,41	583,17	163,01	761,45	7,30			

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		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., 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
Компот из чернославя	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 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
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
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:			21,22	21,60	96,39	731,42	21,17	0,42	47,84	5,09	158,33	98,88	325,97	3,91
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	2,85	5,05	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:			47,07	40,99	274,63	1632,75	21,29	0,94	106,97	7,78	345,91	278,53	705,21	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		
Десятый день (пегверг)																
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 "Здоровье"	43*	60	0,80	2,70	3,60	44,00	0,00	0,02	1,58	0,00	13,96	12,62	0,00	0,44		
Суп крестьянский с капустой со сметаной	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		
Гуляш из филе птицы, тушёный в соусе	437*	120(90/30)	13,80	14,50	3,20	199,00	51,00	0,08	0,22	0,00	11,42	18,64	0,00	2,09		
Макаронные отварные	515*	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 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::			29,25	25,43	99,64	717,16	51,09	0,41	20,19	1,65	76,89	77,13	180,49	4,86		
полдник																
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,23	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::			50,26	45,23	230,17	1501,16	51,28	0,78	128,91	5,89	222,58	174,54	469,74	11,56		

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				
Одиннадцатый День (пятница)																		
завтрак																		
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,56	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	1,25				
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,80	26,00	0,44				
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,85	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	5,80	10,20	0,06				
Итого:			16,85	16,09	102,45	629,00	0,07	0,17	24,20	3,08	102,55	52,62	184,03	2,79				
обеда																		
Салат "Степной"	25*	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,00	0,04	1,79	0,00	11,07	11,72	0,00	0,37				
Суп вартофельный 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				
Тертая рубленые с соусом	462*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	223,00	51,00	0,07	1,13	4,25	57,80	25,40	141,40	1,27				
Каша пшеничная	417*	150	8,00	4,90	47,00	261,00	0,00	0,25	0,00	0,00	25,35	56,00	0,00	1,91				
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	9,60	50,04	0,10				
Итого:			27,80	25,04	133,80	834,15	51,06	0,58	16,12	5,18	138,66	125,53	246,75	5,30				
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:			51,48	48,72	277,56	1788,16	51,13	1,12	120,32	9,29	290,13	209,25	522,42	9,41				

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	
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	786*	50	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	337*	130/20	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			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															
Салат из квашеной 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 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	
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		50	4,56	0,54	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,50	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			22,81	24,63	92,10	646,78	1,37	0,42	42,16	4,39	149,34	65,26	183,22	2,88	
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	5,40	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:			47,21	46,43	211,13	1492,78	1,70	0,72	51,27	5,57	492,58	307,98	466,20	8,77	