



УТВЕРЖДАЮ:

Н.Н. Николаева

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1 им. И.Н. Никифорова"

"01" марта 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1 им. И.Н. Никифорова"

"01" марта 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся старшего звена образовательного учреждения

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, 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
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
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 соленые 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
Макароны 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
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	3,50	7,20	0,14
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	56,16	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	1,50	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	5,00	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	11,19

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
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	785*	50	6,65	1,80	5,95	146,00	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	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	11,00	2,20	0,44
Итого:			23,08	28,85	123,26	640,29	1,05	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*	350	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, тушеная в томате с овощами	485*	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*	300	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	0,50	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,94	27,62	110,06	950,16	34,01	0,70	55,35	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	6,60	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины с 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	1955,15	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	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Четвертый день (четверг)																
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		
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*	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 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	0,60	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			23,12	30,09	82,59	628,00	1,75	0,22	2,20	4,40	314,78	46,51	336,29	3,51		
обед																
Салат из свеклы с зеленым 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*	250/5	1,75	4,65	8,49	95,00	0,08	0,04	14,54	0,14	38,49	17,29	41,11	0,63		
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	307,25	0,05	0,24	0,00	0,67	17,39	138,82	278,00	5,53		
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,93	7,21	0,58		
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:			40,65	35,34	134,04	983,77	53,88	0,53	26,16	4,85	173,67	218,14	591,07	10,45		
полдник																
Бафли 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:			66,35	75,15	261,00	1891,77	55,72	0,76	41,36	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	А	В	С	Е	Са	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 слоеным мяском	312*	50	11,30	12,80	31,20	274,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,65	65,12	140,30	1,86
Компот из смеси сухофруктов	539*	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		50	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,50	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	587,00	0,19	0,52	41,86	1,03	367,75	128,50	333,82	6,48
обед														
Салат картофельный с огурцами солеными	32*	100	1,50	5,20	10,00	96,00	0,00	0,05	6,41	0,00	23,24	20,07	0,00	0,76
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	7,50	5,11	16,93	138,00	0,00	0,10	7,54	0,17	24,95	25,40	26,30	0,94
Фрикадельки из говядины, тушеные 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	0,60	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		50	4,56	0,54	28,02	128,15	0,00	0,12	0,00	0,50	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	50,67*	333,46	5,63
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	50	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,81	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	0,50
Итого:			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,21	61,43	33,06	73,51	1,32
Всего:			54,36	58,72	276,33	1878,19	63,98	1,22	151,30	4,07	549,05	252,33	748,79	13,43

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*	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	0,75	0,00	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	2,54	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:			23,78	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 свежлы	88*	100	1,66	4,18	6,19	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:			37,04	30,21	108,70	850,23	88,61	0,50	34,34	1,18	180,87	97,43	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	6,86	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	220,27	1692,45	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 молоч., рисовая с маслом	302*	200/5	4,47	6,87	31,88	208,00	0,07	0,06	0,98	0,20	95,82	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	5,72	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	99,22	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																											
Огуцы солёные порциями	247*	100	0,80	0,20	1,80	14,00	0,00	0,02	5,00	0,00	25,00	14,00	0,00	0,50													
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																											
Биточки рубленые с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	13,70	228,75	28,75	0,10	0,15	2,08	53,75	32,13	166,38	1,30													
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													
Макаронны отварные																											
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																											
Затрушка 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	0,52													
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													
Напиток лимонный																											
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	А	В	С	Е	Са	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						1,40
Тефтели рубленые с соусом	482*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,85	4,25	16,35	6,76						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						5,26
Компот из св. яблок	531*	200	0,40	0,00	29,90	117,00	0,00	0,00	46,20	0,18	9,00	3,60						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						0,01
Итого:			23,04	27,17	112,23	774,42	0,03	0,37	58,06	7,12	98,95	131,18						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						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						1,19
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	130(100/30)	12,13	17,40	9,86	245,00	0,00	0,05	0,33	2,95	70,00	19,25						1,26
Каша рисовая вязкая	302*	200	3,80	6,00	36,20	213,20	0,00	0,04	0,00	0,65	10,70	7,90						0,47
Компот из смеси сухофруктов	539*	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,20	0,005	0,40	0,00	42,20	9,40						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						0,10
Итого:			24,06	35,03	239,17	907,86	100,22	0,326	21,27	7,43	204,28	93,35						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						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						0,60
Итого:			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93						1,40
Всего:			56,95	69,74	409,70	2031,23	100,30	0,976	159,46	15,10	392,41	260,45						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	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65
Каша молочн. пшеница с маслом	302*	250/10	7,10	8,00	37,50	275,00	2,60	0,97	0,78	0,23	0,23	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	0,06	0,75	0,45	0,81	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	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	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	1,52	77,40	345,35	144,63	2,73	
обед																
Салат из свеклы с зеленым горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,00	0,05	9,80	1,26	1,26	27,93	13,57	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	0,14	38,45	17,29	41,11	0,68	
Котлеты рыбные с соусом	368*	130(100/30)	13,30	4,70	9,59	228,00	26,25	0,09	0,43	2,91	2,91	53,38	30,00	183,50	0,74	
Пюре картофельное	520*	200	4,08	5,40	27,35	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,04	0,00	24,50	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,05	1,29	0,90	1,60	0,06	
Хлеб ржаной		60	4,55	0,54	28,62	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			26,39	21,71	106,96	873,26	60,33	0,46	49,11	5,09	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	0,84	25,43	11,05	47,51	0,72	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	43,20	0,04	0,04	7,95	2,86	5,06	0,14	
Бананы св. порциями		100	1,50	0,06	21,00	95,00	0,00	0,04	10,00	0,40	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	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46	
Всего:			52,89	41,32	289,68	1871,59	62,97	1,78	103,04	7,89	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 пшеничная вязкая	302*	200	8,80	7,62	50,50	305,00	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
Макаронные 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	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	13,63	66,16	0,002	0,05	0,00	0,09	14,00	18,80	63,30	0,01
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	143,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Чай зелёное	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 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 крестьянский с капустой 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	0,33
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	27,25	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	29,00	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	13,60	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	385,17	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	515,43	178,38	822,38	6,93