

Согласовано:  
 Директор  
Редькин Р.В. (ФИО директора)  
 Дата: 04.03.2024 г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общество «Здоровье и польза»  
 Санаяпов Р.Ш.  
 И Подпись: Р.Ш. Санаяпов  
 Дата: 04.03.2024 г.

Сезон: весенний

**Двадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше**

		День 1 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	173 Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338 Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>644,2</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>86,12</b>	<b>0,32</b>	<b>39,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>513,54</b>	<b>452,4</b>	<b>91,49</b>	<b>2,13</b>	
Обед	29 Салат из сырых овощей	100	73,9	1,09	6,04	3,78	0,03	13,21	0,03	2,32	25,42	35,62	18,84	0,66	
	102 Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>877,27</b>	<b>25,6</b>	<b>28,1</b>	<b>109,46</b>	<b>0,46</b>	<b>27,78</b>	<b>0,46</b>	<b>7,68</b>	<b>103,62</b>	<b>224,34</b>	<b>77,96</b>	<b>4,78</b>
		День 2 (Вторник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>742,68</b>	<b>18,66</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>
Обед	71 Помидоры свежие порциями	100	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	279 Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	915	758,1	25,47	23,61	90,54	0,4	24,23	0,36	8,9	91,74	428,84	238,23	9,11
				День 3 (Среда)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	579	32,52	26,91	51,42	0,1	0,792	88,56	0,684	422,1	470,64	55,02	2,205
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	560	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	349	Комлот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	930	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64
				День 4 (Четверг)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Обед	71	Огурцы свежие порциями	100	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08

Итого			845	726,47	27,21	29,88	84,75	0,27	30,48	0,35	8,09	100,47	357,49	89,75	6,52	
День 5 (Пятница)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>728,11</b>	<b>25,02</b>	<b>18,47</b>	<b>110,61</b>	<b>0,43</b>	<b>39,47</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>408,19</b>	<b>560,78</b>	<b>240,59</b>	<b>7,96</b>	
Обед																
	52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>775,53</b>	<b>25,86</b>	<b>45,32</b>	<b>100,03</b>	<b>0,42</b>	<b>26,66</b>	<b>0,55</b>	<b>7,16</b>	<b>149,98</b>	<b>326,75</b>	<b>114,11</b>	<b>5,35</b>	
День 6 (Суббота)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11	
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>690,2</b>	<b>22,98</b>	<b>20,32</b>	<b>97,13</b>	<b>0,16</b>	<b>3,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>311,88</b>	<b>320,4</b>	<b>44,18</b>	<b>1,8</b>	
Обед																
	20	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,69	0,03	2,32	22,32	39,59	13,19	0,57	
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	1,8	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
	171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200(187,5/12,5)	317,5	10,96	2,88	62,14	0,26	0	0,26	0	30,36	259,18	175,64	5,92	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>787,75</b>	<b>24,99</b>	<b>23,94</b>	<b>119,48</b>	<b>0,46</b>	<b>24,29</b>	<b>0,53</b>	<b>7,65</b>	<b>121,84</b>	<b>516,3</b>	<b>245,2</b>	<b>9,5</b>	
День 7 (Понедельник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55	
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>679,68</b>	<b>17,36</b>	<b>22,87</b>	<b>98,99</b>	<b>0,19</b>	<b>6,7</b>	<b>0,67</b>	<b>0,87</b>	<b>403</b>	<b>390,6</b>	<b>80,89</b>	<b>3,24</b>	

Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59	
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,79	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	309	Макароны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25	
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>922,74</b>	<b>27,7</b>	<b>28,03</b>	<b>118,46</b>	<b>0,48</b>	<b>42,7</b>	<b>0,58</b>	<b>9,05</b>	<b>160,99</b>	<b>254,42</b>	<b>96,98</b>	<b>5,53</b>	
<b>День 8 (Вторник)</b>																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		<b>Итого :</b>	<b>510</b>	<b>718,25</b>	<b>34,26</b>	<b>26,69</b>	<b>84,95</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>0,15</b>	<b>1,13</b>	<b>309,15</b>	<b>452,78</b>	<b>56</b>	<b>2,42</b>	
обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>768,62</b>	<b>24,01</b>	<b>26,89</b>	<b>89,18</b>	<b>0,2</b>	<b>31,33</b>	<b>0,59</b>	<b>11,44</b>	<b>118</b>	<b>274,48</b>	<b>100,9</b>	<b>3,99</b>	
<b>День 9 (Среда)</b>																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
Завтрак	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>565,3</b>	<b>12,56</b>	<b>21,25</b>	<b>81,21</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>163,94</b>	<b>252,4</b>	<b>72,54</b>	<b>4,22</b>	
Обед	71	Огурцы свежие порциями	100	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	14	0,5	
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
		<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>657,48</b>	<b>19,26</b>	<b>21,08</b>	<b>96,7</b>	<b>0,51</b>	<b>35,1</b>	<b>0,65</b>	<b>6,69</b>	<b>166,15</b>	<b>416,18</b>	<b>124,17</b>	<b>4,85</b>	
<b>День 10 (Четверг)</b>																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,13	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макаронны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>715,72</b>	<b>20,51</b>	<b>21,82</b>	<b>108,04</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,14</b>	<b>1,68</b>	<b>217,73</b>	<b>294,62</b>	<b>57,32</b>	<b>3,9</b>
Обед	29	Салат из сырк овощей	100	73,9	1,09	6,04	3,78	0,03	13,21	0,03	2,32	25,42	35,62	18,84	0,66
	98	Суп крестьянский с ярутой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>799,37</b>	<b>20,51</b>	<b>29,28</b>	<b>94,44</b>	<b>0,24</b>	<b>32,81</b>	<b>0,31</b>	<b>8,04</b>	<b>100,9</b>	<b>307,82</b>	<b>81,5</b>
<b>День 11 (Пятница)</b>															
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>632,63</b>	<b>18,43</b>	<b>15,75</b>	<b>98,24</b>	<b>0,18</b>	<b>41,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>313,88</b>	<b>247,35</b>	<b>47,93</b>	<b>0,78</b>
Обед	71	Помидоры свежие порциями	100	22	1,1	0,2	3,8	0,06	17,5	0,06	2,73	14	26	20	0,9
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>802,02</b>	<b>33,06</b>	<b>32,36</b>	<b>126,99</b>	<b>0,54</b>	<b>40,76</b>	<b>0,42</b>	<b>6,72</b>	<b>97,01</b>	<b>455,22</b>	<b>256,95</b>	<b>9,7</b>
<b>День 12 (Суббота)</b>															
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Завтрак	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
		<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>719,46</b>	<b>16,3</b>	<b>18,85</b>	<b>118,79</b>	<b>0,21</b>	<b>4,56</b>	<b>0,09</b>	<b>2,2</b>	<b>292,62</b>	<b>443,31</b>	<b>76,83</b>	<b>2,05</b>
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35

	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,88	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>477,47</b>	<b>8,47</b>	<b>31,07</b>	<b>62,44</b>	<b>0,21</b>	<b>7,88</b>	<b>0,51</b>	<b>6,95</b>	<b>146,65</b>	<b>310,92</b>	<b>102,49</b>	<b>4,85</b>

Итоговые показатели

**Завтрак**

		<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>646,2</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>86,12</b>	<b>0,32</b>	<b>39,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>513,54</b>	<b>452,4</b>	<b>91,49</b>	<b>2,13</b>
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>742,68</b>	<b>18,06</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>853,16</b>	<b>36,17</b>	<b>35,91</b>	<b>95,94</b>	<b>0,17</b>	<b>7,592</b>	<b>88,61</b>	<b>1,234</b>	<b>445,3</b>	<b>508,18</b>	<b>63,46</b>	<b>3,705</b>
		<b>Итого</b>	<b>559</b>	<b>835,82</b>	<b>16,3</b>	<b>22,42</b>	<b>98,02</b>	<b>0,2</b>	<b>1,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>304,89</b>	<b>315,99</b>	<b>60,12</b>	<b>1,88</b>
		<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>728,11</b>	<b>25,02</b>	<b>18,47</b>	<b>110,61</b>	<b>0,43</b>	<b>39,47</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>408,13</b>	<b>560,78</b>	<b>240,59</b>	<b>7,96</b>
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>680,2</b>	<b>22,98</b>	<b>20,32</b>	<b>97,13</b>	<b>0,16</b>	<b>3,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>311,88</b>	<b>328,4</b>	<b>44,18</b>	<b>1,8</b>
		Всего за неделю	4294,17	174,85	132,77	892,43	1,43	24,322	89,3	5,374	210,34	2421,24	834,42	71,755	
		Средний показатель	715,78	29,14	22,13	148,74	0,24	4,054	14,88	0,90	384,32	416,87	105,73	1,19	
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>679,68</b>	<b>17,36</b>	<b>22,87</b>	<b>98,99</b>	<b>0,19</b>	<b>6,7</b>	<b>0,67</b>	<b>0,87</b>	<b>403</b>	<b>390,6</b>	<b>80,88</b>	<b>3,24</b>
		<b>Итого :</b>	<b>510</b>	<b>718,25</b>	<b>34,26</b>	<b>26,69</b>	<b>84,95</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>0,15</b>	<b>1,13</b>	<b>309,15</b>	<b>452,78</b>	<b>56</b>	<b>2,42</b>
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>565,3</b>	<b>12,56</b>	<b>21,25</b>	<b>81,21</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>163,94</b>	<b>252,4</b>	<b>72,54</b>	<b>4,22</b>
		<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>715,72</b>	<b>20,51</b>	<b>21,82</b>	<b>108,04</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>0,14</b>	<b>1,88</b>	<b>217,73</b>	<b>294,62</b>	<b>57,32</b>	<b>3,9</b>
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>632,63</b>	<b>18,43</b>	<b>15,75</b>	<b>98,24</b>	<b>0,18</b>	<b>41,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>313,88</b>	<b>147,35</b>	<b>47,93</b>	<b>0,78</b>
		<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>719,46</b>	<b>16,3</b>	<b>19,85</b>	<b>118,79</b>	<b>0,21</b>	<b>4,56</b>	<b>0,09</b>	<b>2,2</b>	<b>282,62</b>	<b>443,31</b>	<b>76,83</b>	<b>2,05</b>
		Всего за неделю	4813,04	127,42	100,74	990,72	1,27	85,18	1,24	6,21	170,37	191,06	291,51	16,84	
		Средний показатель	671,84	18,19	14,39	141,53	0,18	12,17	0,18	0,89	24,34	27,30	41,64	2,40	

**Обед**

		<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>877,27</b>	<b>25,6</b>	<b>28,1</b>	<b>109,46</b>	<b>0,46</b>	<b>27,78</b>	<b>0,46</b>	<b>7,68</b>	<b>103,82</b>	<b>224,34</b>	<b>77,96</b>	<b>4,78</b>
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>758,1</b>	<b>25,47</b>	<b>23,61</b>	<b>98,54</b>	<b>0,4</b>	<b>24,23</b>	<b>0,36</b>	<b>8,9</b>	<b>91,74</b>	<b>428,84</b>	<b>238,23</b>	<b>9,11</b>
		<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>742,87</b>	<b>22,7</b>	<b>22,72</b>	<b>111,53</b>	<b>0,49</b>	<b>57,89</b>	<b>0,65</b>	<b>5,27</b>	<b>188,11</b>	<b>412,01</b>	<b>116,21</b>	<b>4,64</b>
		<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>726,47</b>	<b>27,21</b>	<b>29,88</b>	<b>84,75</b>	<b>0,27</b>	<b>30,48</b>	<b>0,35</b>	<b>8,09</b>	<b>100,47</b>	<b>357,49</b>	<b>89,75</b>	<b>6,52</b>
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>775,53</b>	<b>25,86</b>	<b>45,32</b>	<b>100,03</b>	<b>0,42</b>	<b>26,66</b>	<b>0,55</b>	<b>7,16</b>	<b>149,98</b>	<b>326,75</b>	<b>114,11</b>	<b>5,35</b>
		<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>787,75</b>	<b>24,99</b>	<b>23,94</b>	<b>119,48</b>	<b>0,46</b>	<b>24,29</b>	<b>0,53</b>	<b>7,65</b>	<b>121,84</b>	<b>516,3</b>	<b>245,2</b>	<b>9,5</b>
		Всего за неделю	5400,00	4667,99	151,83	173,57	615,77	2,50	191,33	2,90	44,75	755,76	2265,73	881,46	39,90
		Средний показатель	900,00	778,00	25,31	28,93	102,63	0,42	31,89	0,48	7,46	125,96	377,62	146,91	6,65
		<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>922,74</b>	<b>27,7</b>	<b>28,03</b>	<b>118,46</b>	<b>0,48</b>	<b>42,7</b>	<b>0,58</b>	<b>9,05</b>	<b>160,99</b>	<b>254,42</b>	<b>96,98</b>	<b>5,53</b>
		<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>768,62</b>	<b>24,01</b>	<b>26,89</b>	<b>89,18</b>	<b>0,2</b>	<b>31,33</b>	<b>0,59</b>	<b>11,44</b>	<b>118</b>	<b>274,48</b>	<b>100,9</b>	<b>3,99</b>
		<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>657,48</b>	<b>19,26</b>	<b>21,08</b>	<b>96,7</b>	<b>0,51</b>	<b>35,1</b>	<b>0,65</b>	<b>6,69</b>	<b>166,15</b>	<b>416,18</b>	<b>124,17</b>	<b>4,85</b>
		<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>799,37</b>	<b>20,51</b>	<b>29,28</b>	<b>94,44</b>	<b>0,24</b>	<b>32,81</b>	<b>0,31</b>	<b>8,04</b>	<b>100,9</b>	<b>307,82</b>	<b>81,5</b>	<b>4,68</b>
		<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>802,02</b>	<b>33,06</b>	<b>32,36</b>	<b>126,99</b>	<b>0,54</b>	<b>40,76</b>	<b>0,42</b>	<b>6,72</b>	<b>97,01</b>	<b>455,22</b>	<b>256,95</b>	<b>9,7</b>
		<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>813,69</b>	<b>19,97</b>	<b>31,07</b>	<b>95,35</b>	<b>0,33</b>	<b>37</b>	<b>0,51</b>	<b>6,95</b>	<b>146,65</b>	<b>310,92</b>	<b>102,49</b>	<b>4,85</b>
		Всего за неделю	5345,00	4763,92	144,51	168,71	621,12	2,30	219,70	3,06	48,89	789,70	2019,04	762,99	33,60
		Средний показатель	890,83	793,99	24,09	28,12	103,52	0,38	36,62	0,51	8,15	131,62	336,51	127,17	5,60