



УТВЕРЖДАЮ:

Н.Н. Николаева

"01" марта 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ягорчинская средняя общеобразовательная школа"

К.Г. Иванова

"01" марта 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: весенне-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 (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. пшенная 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																
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																
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
<b>Второй день (вторник)</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>35,58</b>	<b>14,16</b>	<b>81,18</b>	<b>554,00</b>	<b>0,11</b>	<b>12,74</b>	<b>6,76</b>	<b>3,90</b>	<b>66,14</b>	<b>64,96</b>	<b>222,50</b>	<b>2,29</b>
обед														
Салат "Стелпной"	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
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
Глов из птицы	492*	210	20,30	17,00	35,69	377,00	48,00	0,06	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		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
<b>Итого:</b>			<b>27,53</b>	<b>24,21</b>	<b>89,92</b>	<b>667,16</b>	<b>48,09</b>	<b>0,25</b>	<b>11,61</b>	<b>2,12</b>	<b>112,92</b>	<b>88,48</b>	<b>293,06</b>	<b>4,01</b>
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
<b>Итого:</b>			<b>8,05</b>	<b>2,00</b>	<b>32,35</b>	<b>268,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>80,38</b>	<b>0,40</b>	<b>65,22</b>	<b>36,79</b>	<b>82,18</b>	<b>1,39</b>
<b>Всего:</b>			<b>71,16</b>	<b>40,37</b>	<b>203,45</b>	<b>1489,16</b>	<b>48,21</b>	<b>13,18</b>	<b>98,75</b>	<b>6,42</b>	<b>244,28</b>	<b>190,23</b>	<b>597,74</b>	<b>7,69</b>



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
<b>Четвертый день (четверг)</b>														
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 рубленные 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
<b>Итого:</b>			<b>19,67</b>	<b>24,24</b>	<b>82,59</b>	<b>574,00</b>	<b>0,79</b>	<b>0,22</b>	<b>1,96</b>	<b>4,32</b>	<b>164,78</b>	<b>39,01</b>	<b>255,29</b>	<b>3,34</b>
обед														
Салат из свежлы 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
Птица тушённая 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	3,98	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
<b>Итого:</b>			<b>30,40</b>	<b>33,79</b>	<b>114,03</b>	<b>839,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>22,42</b>	<b>4,73</b>	<b>113,92</b>	<b>197,97</b>	<b>469,88</b>	<b>7,90</b>
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
<b>Итого:</b>			<b>2,58</b>	<b>9,72</b>	<b>44,37</b>	<b>280,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,20</b>	<b>0,04</b>	<b>13,96</b>	<b>2,86</b>	<b>30,19</b>	<b>0,76</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,65</b>	<b>67,75</b>	<b>240,99</b>	<b>1693,42</b>	<b>1,16</b>	<b>0,57</b>	<b>37,58</b>	<b>9,09</b>	<b>292,66</b>	<b>239,84</b>	<b>755,36</b>	<b>12,00</b>



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
<b>Шестой день (суббота)</b>														
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	10,66	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		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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день (понеделник)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>20,28</b>	<b>18,03</b>	<b>75,46</b>	<b>625,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,98</b>	<b>0,53</b>	<b>450,68</b>	<b>69,90</b>	<b>394,79</b>	<b>1,89</b>
<b>обед</b>														
Огурцы соленые 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
<b>Итого:</b>			<b>27,65</b>	<b>18,48</b>	<b>117,45</b>	<b>744,16</b>	<b>23,12</b>	<b>0,51</b>	<b>18,72</b>	<b>3,72</b>	<b>110,50</b>	<b>81,18</b>	<b>317,00</b>	<b>4,32</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>4,76</b>	<b>2,40</b>	<b>52,51</b>	<b>331,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,45</b>	<b>0,16</b>	<b>21,99</b>	<b>11,96</b>	<b>52,66</b>	<b>1,09</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,69</b>	<b>38,91</b>	<b>245,42</b>	<b>1700,16</b>	<b>23,41</b>	<b>0,79</b>	<b>28,15</b>	<b>4,41</b>	<b>583,17</b>	<b>163,04</b>	<b>764,45</b>	<b>7,30</b>

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			
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*	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																		
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			
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			
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			
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:			19,29	29,80	101,39	748,96		84,63	0,25	17,24	7,00	176,98	67,68	269,11	4,14			
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:			48,48	58,46	250,57	1734,96		85,11	0,71	112,58	12,86	312,08	261,39	669,09	11,96			



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Девятый день (среда)</b>														
завтрак														
Яйцо		40	5,65	5,23	0,00	70,00	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	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	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	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	8,00	42,00	28,00		0,60
<b>Итого:</b>			<b>17,21</b>	<b>13,45</b>	<b>107,87</b>	<b>579,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>21,73</b>	<b>146,19</b>	<b>123,73</b>	<b>298,67</b>		<b>3,60</b>
обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	34*	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,00	0,03	5,88	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	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	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	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	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	13,80	9,80	50,04		0,10
<b>Итого:</b>			<b>21,22</b>	<b>21,60</b>	<b>96,39</b>	<b>731,42</b>	<b>21,17</b>	<b>0,42</b>	<b>47,84</b>	<b>158,33</b>	<b>98,88</b>	<b>325,97</b>		<b>3,91</b>
полдник														
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	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	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	8,00	42,00	28,00		0,60
<b>Итого:</b>			<b>8,64</b>	<b>5,94</b>	<b>70,37</b>	<b>372,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>37,40</b>	<b>41,39</b>	<b>55,92</b>	<b>80,57</b>		<b>1,46</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,07</b>	<b>40,99</b>	<b>274,63</b>	<b>1682,75</b>	<b>21,29</b>	<b>0,94</b>	<b>106,97</b>	<b>345,91</b>	<b>278,53</b>	<b>705,21</b>		<b>8,97</b>

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
<b>Десятый день (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>15,51</b>	<b>14,34</b>	<b>78,99</b>	<b>509,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>18,55</b>	<b>3,57</b>	<b>68,13</b>	<b>63,42</b>	<b>194,01</b>	<b>4,68</b>
<b>обед</b>														
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 крупой 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
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 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
<b>Итого:</b>			<b>29,25</b>	<b>25,43</b>	<b>99,64</b>	<b>717,16</b>	<b>51,09</b>	<b>0,41</b>	<b>20,19</b>	<b>1,65</b>	<b>76,89</b>	<b>77,13</b>	<b>180,49</b>	<b>4,86</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>5,50</b>	<b>5,46</b>	<b>51,54</b>	<b>275,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>90,17</b>	<b>0,58</b>	<b>77,56</b>	<b>33,99</b>	<b>95,24</b>	<b>2,02</b>
<b>Всего:</b>			<b>58,26</b>	<b>45,23</b>	<b>230,17</b>	<b>1501,16</b>	<b>51,28</b>	<b>0,78</b>	<b>128,91</b>	<b>5,80</b>	<b>222,58</b>	<b>174,54</b>	<b>469,74</b>	<b>11,56</b>

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
<b>Одннадцатый день (пятница)</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>16,85</b>	<b>16,09</b>	<b>102,45</b>	<b>629,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>24,20</b>	<b>3,08</b>	<b>102,68</b>	<b>52,62</b>	<b>184,03</b>	<b>2,79</b>
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
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
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 пшённая	417*	150	8,00	4,90	47,00	261,00	0,00	0,25	0,00	0,00	25,36	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	9,80	50,04	0,10
<b>Итого:</b>			<b>27,80</b>	<b>25,04</b>	<b>133,80</b>	<b>884,16</b>	<b>51,06</b>	<b>0,58</b>	<b>16,12</b>	<b>5,18</b>	<b>138,66</b>	<b>125,53</b>	<b>246,75</b>	<b>5,30</b>
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
<b>Итого:</b>			<b>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>41,31</b>	<b>275,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>80,00</b>	<b>1,03</b>	<b>48,79</b>	<b>31,10</b>	<b>91,64</b>	<b>1,32</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,48</b>	<b>48,22</b>	<b>277,56</b>	<b>1788,16</b>	<b>51,13</b>	<b>1,12</b>	<b>120,32</b>	<b>9,29</b>	<b>290,13</b>	<b>209,25</b>	<b>522,42</b>	<b>9,41</b>

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				
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>																		
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				
<b>обед</b>																		
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 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				
Гюре 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:			22,81	24,63	92,10	646,78	1,37	0,42	42,16	4,39	149,34	65,26	183,22	2,88				
<b>полдник</b>																		
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	1,52	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				