



УТВЕРЖДАЮ:

Н.Н. Николаева

Директор МБОУ "Вурманкасинская основная общеобразовательная школа" Н.А. Михайлова

Николаева Надежда Николаевна  
"22" апреля 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Вурманкасинская основная общеобразовательная школа" Н.А. Михайлова

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		
<b>Первый день (понедельник)</b>																
<b>завтрак</b>																
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		
<b>Итого:</b>			<b>16,70</b>	<b>21,48</b>	<b>76,30</b>	<b>542,00</b>	<b>1,10</b>	<b>1,25</b>	<b>24,28</b>	<b>0,59</b>	<b>440,29</b>	<b>108,78</b>	<b>322,12</b>	<b>2,66</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 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		
<b>Итого:</b>			<b>28,14</b>	<b>19,55</b>	<b>115,59</b>	<b>746,16</b>	<b>23,07</b>	<b>0,51</b>	<b>9,16</b>	<b>3,55</b>	<b>114,13</b>	<b>85,34</b>	<b>320,03</b>	<b>4,86</b>		
<b>полдник</b>																
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		
<b>Итого:</b>			<b>5,30</b>	<b>2,66</b>	<b>48,08</b>	<b>368,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>27,51</b>	<b>13,44</b>	<b>52,54</b>	<b>1,58</b>		
<b>Всего:</b>			<b>50,14</b>	<b>43,69</b>	<b>239,97</b>	<b>1656,16</b>	<b>24,26</b>	<b>1,78</b>	<b>33,55</b>	<b>4,29</b>	<b>581,93</b>	<b>207,56</b>	<b>694,69</b>	<b>9,10</b>		

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>														
<b>завтрак</b>														
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>40,98</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>
<b>обед</b>														
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
Борщ с капустой картофелем с мясом курицы со сметаной	110*	200/5	6,87	8,57	7,31	145,00	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	402,16	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>32,93</b>	<b>28,11</b>	<b>89,92</b>	<b>748,32</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>
<b>полдник</b>														
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>81,96</b>	<b>44,27</b>	<b>203,45</b>	<b>1570,32</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>Третий день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
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	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	0,44	
<b>Итого:</b>			<b>20,59</b>	<b>24,04</b>	<b>118,56</b>	<b>586,03</b>	<b>0,18</b>	<b>16,72</b>	<b>1,94</b>	<b>16,70</b>	<b>258,84</b>	<b>178,39</b>	<b>381,10</b>	<b>6,68</b>
<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 картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	140*	200	7,66	8,20	16,68	173,00	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
<b>Итого:</b>			<b>30,41</b>	<b>23,30</b>	<b>96,73</b>	<b>757,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>55,51</b>	<b>3,75</b>	<b>144,88</b>	<b>93,90</b>	<b>378,64</b>	<b>4,04</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>9,95</b>	<b>7,66</b>	<b>68,48</b>	<b>385,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>96,53</b>	<b>0,46</b>	<b>111,06</b>	<b>35,35</b>	<b>143,56</b>	<b>1,42</b>
<b>Всего:</b>			<b>60,95</b>	<b>55,00</b>	<b>283,77</b>	<b>1728,19</b>	<b>0,48</b>	<b>17,36</b>	<b>153,98</b>	<b>20,91</b>	<b>514,78</b>	<b>307,64</b>	<b>903,30</b>	<b>12,14</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>														
<b>завтрак</b>														
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
<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>
<b>обед</b>														
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 с мясом курицы со сметаной	124*	200/5	6,86	8,65	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>35,80</b>	<b>37,69</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>
<b>полдник</b>														
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>58,05</b>	<b>71,65</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				
Пятый день (пятница)																		
завтрак																		
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				
Запеканка творожная со сгущенным 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				
<b>Итого:</b>			<b>19,07</b>	<b>21,16</b>	<b>107,76</b>	<b>687,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>41,86</b>	<b>1,03</b>	<b>367,75</b>	<b>128,60</b>	<b>333,82</b>	<b>6,48</b>				
обед																		
Салат картофельный с огурцами солёными	32*	60	0,90	3,10	6,00	58,00	0,00	0,04	3,85	0,00	13,94	12,04	0,00	0,45				
Рассольник ленинградский с мясом курицы со сметаной	132*	200/5	7,28	9,00	13,92	169,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81				
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	120(90/30)	8,83	8,63	7,54	203,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13				
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 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>25,98</b>	<b>26,27</b>	<b>100,77</b>	<b>822,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>17,56</b>	<b>1,80</b>	<b>99,39</b>	<b>49,05</b>	<b>240,10</b>	<b>3,90</b>				
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				
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>8,34</b>	<b>6,04</b>	<b>50,04</b>	<b>296,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>94,20</b>	<b>1,24</b>	<b>61,43</b>	<b>33,06</b>	<b>73,51</b>	<b>1,32</b>				
<b>Всего:</b>			<b>53,39</b>	<b>53,47</b>	<b>258,57</b>	<b>1805,16</b>	<b>0,37</b>	<b>1,13</b>	<b>153,62</b>	<b>4,07</b>	<b>528,57</b>	<b>210,71</b>	<b>647,43</b>	<b>11,70</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>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>20,54</b>	<b>15,20</b>	<b>64,15</b>	<b>554,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,71</b>	<b>0,65</b>	<b>327,49</b>	<b>234,71</b>	<b>245,54</b>	<b>5,43</b>
<b>обед</b>														
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
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
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
<b>Итого:</b>			<b>25,55</b>	<b>27,74</b>	<b>96,25</b>	<b>699,04</b>	<b>52,11</b>	<b>0,44</b>	<b>32,98</b>	<b>5,18</b>	<b>166,88</b>	<b>87,43</b>	<b>272,35</b>	<b>4,03</b>
<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	1,92	3,52	0,17
<b>Итого:</b>			<b>3,86</b>	<b>6,60</b>	<b>54,88</b>	<b>292,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>6,40</b>	<b>0,53</b>	<b>15,75</b>	<b>8,01</b>	<b>37,44</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,95</b>	<b>49,54</b>	<b>215,28</b>	<b>1545,04</b>	<b>52,44</b>	<b>0,74</b>	<b>42,09</b>	<b>6,36</b>	<b>510,12</b>	<b>330,15</b>	<b>555,33</b>	<b>9,92</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>Седьмой день (понедельник)</b>														
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	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>
обед														
Опурцы 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 с мясом курицы	206*	200	10,11	7,63	15,96	174,00	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>33,05</b>	<b>22,38</b>	<b>117,45</b>	<b>800,16</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>
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
<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>58,09</b>	<b>42,81</b>	<b>245,42</b>	<b>1756,16</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				
Тфтели 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. яблук	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 с мясом курицы со сметаной	110*	200/5	6,87	8,57	7,31	145,00	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:			24,69	33,70	101,39	804,96	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:			53,88	62,36	250,57	1790,96	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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Десятый день (средн)</b>														
<b>завтрак</b>														
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. 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
Компот из чернослива	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
<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>1,41</b>	<b>146,19</b>	<b>123,73</b>	<b>298,67</b>	<b>3,60</b>
<b>обед</b>														
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 с мясом курицы со сметаной	124*	200/5	6,86	8,65	6,22	135,00	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
<b>Итого:</b>			<b>26,62</b>	<b>25,50</b>	<b>96,39</b>	<b>787,42</b>	<b>21,17</b>	<b>0,42</b>	<b>47,84</b>	<b>5,09</b>	<b>158,33</b>	<b>98,88</b>	<b>325,97</b>	<b>3,91</b>
<b>полдник</b>														
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
<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>1,28</b>	<b>41,39</b>	<b>55,92</b>	<b>80,57</b>	<b>1,46</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,47</b>	<b>44,89</b>	<b>274,63</b>	<b>1738,75</b>	<b>21,29</b>	<b>0,94</b>	<b>106,97</b>	<b>7,78</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>														
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
<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 с мясом курицы со сметаной	133*	200	4,79	6,03	12,42	118,62	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
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 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>29,47</b>	<b>28,66</b>	<b>96,76</b>	<b>728,78</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>50,48</b>	<b>48,46</b>	<b>227,29</b>	<b>1512,78</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>Одиннадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Биточки рублинные 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>
<b>обед</b>														
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 с мясом курицы	140*	200	7,66	8,20	16,68	173,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Тефтели рублинные 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 пшеничная	417*	150	8,00	4,90	47,00	211,00	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>33,20</b>	<b>28,94</b>	<b>133,80</b>	<b>890,16</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>
<b>полдник</b>														
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>56,88</b>	<b>52,12</b>	<b>277,56</b>	<b>1794,16</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	786*	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
<b>Итого:</b>			<b>20,54</b>	<b>15,20</b>	<b>64,15</b>	<b>554,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,71</b>	<b>0,65</b>	<b>327,49</b>	<b>234,71</b>	<b>245,54</b>	<b>5,43</b>
<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 с мясом курицы 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
Жаркое по-домашнему	436*	240	24,00	24,20	21,60	407,00	0,00	0,18	3,01	2,08	29,73	56,22	50,15	4,36
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>34,51</b>	<b>33,81</b>	<b>81,04</b>	<b>733,78</b>	<b>1,28</b>	<b>0,39</b>	<b>18,23</b>	<b>4,26</b>	<b>114,87</b>	<b>81,42</b>	<b>162,47</b>	<b>5,59</b>
<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	1,92	3,52	0,17
<b>Итого:</b>			<b>3,86</b>	<b>6,60</b>	<b>54,88</b>	<b>292,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>6,40</b>	<b>0,53</b>	<b>15,75</b>	<b>8,01</b>	<b>37,44</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего:</b>			<b>58,91</b>	<b>55,61</b>	<b>200,07</b>	<b>1579,78</b>	<b>1,61</b>	<b>0,69</b>	<b>27,34</b>	<b>5,44</b>	<b>458,11</b>	<b>324,14</b>	<b>445,45</b>	<b>11,48</b>