



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

| № по СП | 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 молочная 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 | | |
| | Итого | 555 | 644,2 | 19,72 | 21,22 | 86,12 | 0,32 | 39,47 | 0,15 | 0,6 | 513,54 | 452,4 | 91,49 | 2,13 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 86,07 | 1,48 | 5,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 | | |
| 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 | | |
| | 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 | 890 | 796,39 | 25,96 | 27,24 | 91,03 | 0,46 | 51,96 | 0,64 | 7,68 | 118,77 | 218,68 | 75,54 | 4,66 | | |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| | Итого | 555 | 742,68 | 18,66 | 24,43 | 112,61 | 0,35 | 3,01 | 0,11 | 1,49 | 322,09 | 462,49 | 134,63 | 4,38 | | |
| 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 картофельем 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 | | |

| № по СР | № по СР | Наименование блюда | Пищевая ценность | | | | | | | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|--------------------|------------------------|-------|------|----------|----|-----------------|---|---|----|---|---------------------------------|----|------|-------|------|----------------------|----|---|---|---|----|---|----|----|--|
| | | | Выход (гр) | | | | | Жирная ценность | | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| | | | День 8 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 9 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 10 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 11 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 12 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 13 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 14 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 15 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 16 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 17 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 18 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 19 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 20 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 21 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 22 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 23 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 24 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 25 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 26 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 27 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 28 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 29 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 30 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 31 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 32 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 33 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 34 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 35 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 36 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 37 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 38 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 39 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 40 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 41 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 42 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 43 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 44 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 45 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 46 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 47 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 48 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 49 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 50 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 51 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 52 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 53 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 54 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 55 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 56 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 57 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 58 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 59 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 60 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 61 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 62 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 63 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 64 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 65 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 66 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 67 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 68 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 69 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 70 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 71 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 72 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 73 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 74 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 75 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 76 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 77 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 78 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 79 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 80 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 81 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 82 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 83 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 84 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 85 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 86 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 87 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 88 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 89 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 90 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 91 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 92 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 93 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 94 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 95 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 96 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 97 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 98 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 99 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 100 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 101 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 102 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 103 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 104 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 105 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 106 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 107 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 108 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 109 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 110 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 111 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 112 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 113 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 114 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 115 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 116 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 117 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 118 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 119 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 120 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 121 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 122 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 123 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 124 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 125 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 126 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 127 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 128 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 129 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 130 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 131 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 132 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 133 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 134 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 135 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 136 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 137 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 138 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 139 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 140 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 141 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 142 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 143 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 144 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 145 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 146 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 147 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 148 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 149 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 150 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 151 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 152 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 153 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 154 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 155 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 156 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 157 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 158 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 159 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 160 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 161 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 162 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 163 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 164 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 165 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 166 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 167 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 168 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 169 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 170 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 171 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 172 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 173 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 174 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 175 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 176 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 177 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 178 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 179 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 180 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 181 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 182 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 183 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 184 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 185 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 186 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 187 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 188 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 189 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 190 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 191 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 192 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 193 (Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 194 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 195 (Воскресенье) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 196 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 197 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 198 (Среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 199 (Четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | День 200 (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 | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 1 Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 146,2 | 2,33 | 8,49 | 14,66 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,13 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 | 204 Макаронные 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 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| | 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 | 338 Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | Итого | 625 | 778,52 | 25,59 | 26,42 | 108,32 | 0,24 | 5,44 | 0,24 | 1,92 | 239,73 | 371,42 | 62,12 | 4,9 | Обед | 100 | 86,07 | 1,48 | 5,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
| | 43 Салат из белокочанной капусты | 250 | 109,76 | 1,89 | 4,97 | 14,28 | 0,05 | 18 | 0,23 | 2,36 | 23,5 | 50,1 | 20,75 | 0,65 | 98 Суп крестьянский с крупой | 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 |
| Обед | 280 соус | 200 | 230,22 | 5,47 | 8,39 | 32,65 | 0,11 | 0 | 0,04 | 0,95 | 21,12 | 125,87 | 28,29 | 2,09 | 303 Каша пшеничная вязкая | 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 |
| | 377 Чай с лимоном | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Хлеб Дарницкий | 40 | 890 | 744,65 | 20,49 | 28,35 | 82,63 | 0,24 | 58,41 | 0,49 | 8,05 | 118,85 | 303,7 | 79,92 | 4,6 |
| | Итого | 890 | 744,65 | 20,49 | 28,35 | 82,63 | 0,24 | 58,41 | 0,49 | 8,05 | 118,85 | 303,7 | 79,92 | 4,6 | Итого | 890 | 744,65 | 20,49 | 28,35 | 82,63 | 0,24 | 58,41 | 0,49 | 8,05 | 118,85 | 303,7 | 79,92 | 4,6 |
| | День 11(Пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| завтрак | 182 Каша полбяная молочная с маслом | 250(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 | 0,04 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 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 | Итого | 600 | 632,63 | 18,43 | 15,75 | 98,24 | 0,18 | 41,03 | 0,09 | 0,34 | 313,88 | 247,35 | 47,93 | 0,78 |
| | Итого | 600 | 632,63 | 18,43 | 15,75 | 98,24 | 0,18 | 41,03 | 0,09 | 0,34 | 313,88 | 247,35 | 47,93 | 0,78 | Салат из свеклы | 100 | 89,85 | 1,35 | 6,08 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,73 | 35,15 | 40,85 | 20,9 | 1,33 |
| | 52 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 |
| обед | 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 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 | Итого | 890 | 869,87 | 33,31 | 38,24 | 131,06 | 0,5 | 32,76 | 0,36 | 6,72 | 118,16 | 470,07 | 257,85 | 10,13 | |
| | Итого | 890 | 869,87 | 33,31 | 38,24 | 131,06 | 0,5 | 32,76 | 0,36 | 6,72 | 118,16 | 470,07 | 257,85 | 10,13 | Салат из свеклы | 100 | 89,85 | 1,35 | 6,08 | 7,87 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,73 | 35,15 | 40,85 | 20,9 | 1,33 |
| | День 12 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пищевая ценность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 185 Запеканка рисовая со стущ.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 | 20 | 47,6 | 1,52 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | |
| | Хлеб пшеничный | 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 | 873 Каша ячневая молочная вязкая | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | 209 Яйцо вареное | 710 | 782,26 | 21,38 | 24,45 | 119,07 | 0,24 | 4,56 | 0,19 | 2,44 | 314,62 | 520,11 | 81,63 | 3,05 | Итого | 710 | 782,26 | 21,38 | 24,45 | 119,07 | 0,24 | 4,56 | 0,19 | 2,44 | 314,62 | 520,11 | 81,63 | 3,05 |
| | Итого | 710 | 782,26 | 21,38 | 24,45 | 119,07 | 0,24 | 4,56 | 0,19 | 2,44 | 314,62 | 520,11 | 81,63 | 3,05 | Итого | 710 | 782,26 | 21,38 | 24,45 | 119,07 | 0,24 | 4,56 | 0,19 | 2,44 | 314,62 | 520,11 | 81,63 | 3,05 |
| | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |