



ИП Николаева Надежда Николаевна

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель  
Надежда Николаевна

Н.Н. Николаева



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МБОУ "Малояужская средняя общеобразовательная школа"  
С.А. Ермошкин "01" сентября 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
<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
Макаронки 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:			16,370	21,48	76,30	542,00	1,10	1,25	24,28	0,59	440,29	118,78	322,12	2,66
.обед														
Салат морковный	247*	60	0,48	0,12	1,08	8,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60
Суп картофельный с макаронными изделиями	139*	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
Рыба, тушеная с овощами в томате	413*	120(90/30)	12,44	9,24	12,56	183,00	23,00	0,08	0,12	2,08	33,00	25,70	133,10	1,20
Пюре картофельное	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
Компот из свежих плодов	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:			27,85	18,54	117,67	743,16	23,10	0,50	15,36	3,70	118,95	89,54	306,29	4,97
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:			49,85	42,68	263,73	1653,16	24,29	1,77	39,75	5,70	586,75	226,72	680,95	9,21

Наименование <i>бюоа.а</i>	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Визминьы и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	' Са	Mg	Р	Fe
ВТОрой Аень (вторнйтк}														
<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 отварпой	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>36;26</b>	<b>14,16</b>	<b>81,18.</b>	<b>554,00</b>	<b>0,11</b>	<b>12,74</b>	<b>6,7.6</b>	<b>3i90</b>	<b>66,14</b>	<b>64,96</b>	<b>222,50</b>	<b>2,29.</b>
<b>обед .</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,00	0,03	30,94	0,00	35,95	11,48	16,57	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
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 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 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
<b>Итого:</b>			<b>28,21</b>	<b>27,93</b>	<b>128,39</b>	<b>886,16</b>	51,14	<b>0,33</b>	<b>41,28</b>	<b>5,57</b>	<b>203,79</b>	<b>213,76</b>	<b>474,64</b>	<b>8,69.</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>72,52</b>	<b>44,09</b>	<b>241,92</b>	<b>1708,16</b>	<b>51,26</b>	<b>13,26</b>	<b>128,42</b>	<b>9,87</b>	<b>335,15</b>	<b>315,51</b>	<b>779,32</b>	<b>12,37</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
<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	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 морковный	9*	60	0,70	5,90	5,30	79,00	0,00	0,04	2,59	0,00	14,02	19,66	44,00	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	0,65
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*	НО	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>24,75</b>	<b>22,26</b>	<b>97,03</b>	<b>728,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>42,92</b>	<b>2,49</b>	<b>133,65</b>	<b>104,94</b>	<b>404,09</b>	<b>4,06</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>9995</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>55,29</b>	<b>53,96</b>	<b>284,07</b>	<b>1699,19</b>	<b>0,48</b>	<b>17,39</b>		<b>19,65</b>		<b>318,68</b>	<b>928,75</b>	<b>12,16</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витamins и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,03	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*	НО	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>	1,96	<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 со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	36,49	17,29	41,11	0,68
Птица тушеная 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 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
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>23,94</b>	<b>31,77</b>	<b>95,75</b>	<b>718,22</b>	<b>20,23</b>	<b>0,29</b>	<b>22,42</b>	<b>4,73</b>	108,03	<b>65,25</b>	<b>291,77</b>	<b>3,61</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>			2958	<b>9,72</b>	<b>44,37</b>	<b>280,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	13,20	<b>0,04*</b>	<b>13,96</b>	<b>2,86</b>	<b>30,19</b>	0,76
<b>Всего:</b>			<b>46,19</b>	<b>65,73</b>	<b>222,71</b>	<b>1572,22</b>	<b>21,11</b>	<b>0,52</b>	<b>37,58</b>	<b>9,09</b>	<b>286,77</b>		<b>577,25</b>	<b>7,71</b>

Пальцеватше блода	номер поСР	выход (гр)	Питевая цевиость				Вигаоіны и минеральвье веідства							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca'	Mg	Р	Fe
<b>Пятый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
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
Залеканка 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>	41,86	<b>1,03</b>	<b>367,75</b>	128,60	<b>333,82</b>	<b>6,48</b>
<b>обед</b>														
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
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	53,31	0,81
Фрикадельки из говядины, нн,е 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 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 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>20,46</b>	<b>25,30</b>	<b>104,86</b>	<b>783,16</b>	0,71	<b>0,39</b>	<b>28,08</b>	<b>4,50</b>	<b>97,16</b>	<b>31,73</b>	<b>266,75</b>	<b>4,06</b>
<b>ужин</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
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>	0,02	<b>0,20</b>	<b>94,20</b>	1,24	<b>61,43</b>	<b>33,06</b>	<b>73,51</b>	1,32
<b>Всего:</b>			<b>47,87</b>	<b>52,50</b>	<b>262,66</b>	<b>1766,16</b>	<b>0,92</b>			<b>6,77</b>		<b>213,39</b>	<b>674,08</b>	<b>11,1</b>

Наименование блюда	номер по СР	ввiхoA (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Каші	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Юестой день (суббота)														
завтїзак														
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	63,25	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
этого:			<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>
обед														
Салат морковный	9*	60	0,70	5,90	5,30	79,00	0,00	0,04	2,59	0,00	14,02	19,66	44,00	0,37
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
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 молоком и сахаром	630*	200	1,60	1,50	11,30	62,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07
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:			<b>23,95</b>	<b>28,99</b>	89,70	707,78	1,37	0,51	<b>29,83</b>	<b>3,13</b>	<b>185,17</b>	<b>82,39</b>	<b>208,67</b>	2,57
Ужин														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,11	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	<b>6,60</b>	<b>54,88</b>	<b>292,00</b>	<b>0,15</b>	0,09	<b>6,40</b>	<b>0,53</b>	15,75	8,01	37,44	<b>0,46</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,35</b>	<b>50,79</b>	<b>208,73</b>	<b>1553,78</b>	<b>1,70</b>	<b>0,81</b>	<b>38,94</b>	<b>4,31</b>	<b>528,41</b>	<b>325,11</b>	<b>491,65</b>	<b>8,46</b>

Наименование блюда	номер по СР	ВыХОА (гб)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Седьмой день (понедельник)</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
ЭТОГО:			<b>20,28</b>	<b>18,03</b>	<b>73,46</b>	<b>623,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	2,98	<b>0,53</b>	<b>430,68</b>	<b>69,90</b>	<b>394,79</b>	<b>1,89</b>
<b>обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,00	0,03	30,94	0,00	35,95	11,48	16,57	0,46
Суп картофельный с горохом	139*	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
Ниточки рубленые 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
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
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>28,37</b>	<b>21,42</b>	<b>122,69</b>	<b>795,16</b>	<b>23,10</b>	<b>0,52</b>	<b>46,66</b>	<b>3,66</b>	<b>132,65</b>	<b>84,26</b>	<b>319,17</b>	<b>4,42</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>53,41</b>	<b>41,85</b>	<b>250,66</b>	<b>1751,16</b>	<b>23,39</b>	<b>0,80</b>	<b>56,09</b>		<b>605,32</b>		<b>766,62</b>	<b>7,40</b>

Наименование б-да	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Бенки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	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. 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
<b>Итого:</b>			<b>19,33</b>	<b>21,12</b>	<b>90,88</b>	<b>637,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,18</b>	<b>15,21</b>	<b>5,31</b>	<b>43,92</b>	<b>137,78</b>	<b>268,24</b>	<b>6,42</b>
<b>обед</b>														
Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом	1569*	60	1,67	0,30	14,37	67,33	0,01	0,05	6,25	0,20	24,28	30,75	44,00	1,08
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	0,93
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
Рисотварной	511*	НО	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 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>21,65</b>	<b>25,54</b>	<b>125,05</b>	<b>818,49</b>	<b>64,17</b>	<b>0,28</b>	<b>15,72</b>	<b>- 4,37</b>	<b>180,96</b>	<b>108,44</b>	<b>341,34</b>	<b>4,95</b>
Вагрушка 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
<b>Итого:</b>			<b>9,86</b>	<b>7,54</b>	<b>58,30</b>	<b>349,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>80,13</b>	<b>0,55</b>	<b>89,18</b>	<b>35,93</b>	<b>131,74</b>	<b>1,40</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,84</b>	<b>54,20</b>	<b>274,23</b>	<b>1804,49</b>	<b>64,65</b>	<b>0,74</b>		<b>10,23</b>		<b>302,15</b>	<b>741,32</b>	<b>12,77</b>



Наименование блюда	номер по'СР	выход (W)	Пищевая ценность				Витамины и минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	" Mg	Р	Fe	
'Девятый день (среда) '															
<b>завтрак</b>															
Яйцо		40	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	8,75	67,00	0,65	
Каша молоч. пшениная 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>17i21</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>3123,73</b>	<b>298,67</b>	<b>3,60</b>	
вб/ ""															
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	23,18	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	
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	
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>21,02</b>	<b>21,60</b>	<b>96,29</b>	<b>732,42</b>	<b>21,17</b>	<b>0,43</b>	<b>53,20</b>	<b>3,05</b>	<b>159,08</b>	<b>96,82</b>	<b>322;28</b>	<b>3,50</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	
ггoPо			<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>46,87</b>	<b>40,99</b>	<b>274,53</b>	<b>1683,75</b>	<b>21,29</b>	<b>0,95</b>	<b>112,33</b>	<b>7,74</b>	<b>346,66</b>	<b>276,47</b>	<b>701,52</b>		

Наименование блюда	яомер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день (четверг)														
д														
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
Итого:			<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>
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,00	0,03	30,94	0,00	35,93	11,48	16,57	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, соус	471*	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 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 изюма	638*	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
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:			<b>23,83</b>	<b>26,59</b>	<b>101,04</b>	<b>731,16</b>	<b>51,12</b>	<b>0,40</b>	<b>45,61</b>	<b>5,67</b>	<b>136,53</b>	<b>73,90</b>	<b>367,50</b>	<b>3,12</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		НО	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,60	0,45
Итого:			<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>93,24</b>	<b>2,02</b>
Всего:			<b>8,4</b>	<b>46,39</b>	<b>231,57</b>	<b>51,31</b>	<b>0,77</b>	<b>82</b>	<b>282,22</b>	<b>317,31</b>	<b>656,753</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (W)	Питательная ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Однадцатый день (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Биточки рубленые 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>32,62</b>	<b>184,03</b>	<b>2,79</b>
<b>обед</b>														
Огурцы соленые порциями	247"	60	0,48	0,12	1,08	8,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60
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
Птица тушеная 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
Компот из свежих 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 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>30,50</b>	<b>31,09</b>	<b>124,00</b>	<b>853,16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>25,66</b>	<b>3,59</b>	<b>101,05</b>	<b>202,77</b>	<b>453,69</b>	<b>8,25</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>54,18</b>	<b>54,27</b>	<b>267,76</b>	<b>1757,16</b>	<b>1,34</b>	<b>0,92</b>	<b>129,86</b>	<b>37,70</b>	<b>252,523</b>	<b>739,36</b>	<b>312,36</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность,				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)														
<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	6,63	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>
обед														
Салатморковный	9*	60	0,70	3,90	5,30	79,00	0,00	0,04	2,59	0,00	14,02	19,66	44,00	0,37
Супкрестьянскийкрупойсосметаной	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
Шницельрубленыйсоусом	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	0,45
Пюрекартофельное	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
Чаймолокомисахаром	630*	200	1,60	1,50	11,30	62,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07
Хлебжарной		60	4,56	0,34	28,02	128,16	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
<b>Итого:</b>			<b>23,95</b>	<b>28,99</b>	<b>89,70</b>	<b>707,78</b>	<b>1,37</b>	<b>0,51</b>	<b>29,83</b>	<b>3,13</b>	<b>185,17</b>	<b>82,39</b>	<b>208,67</b>	<b>2,57</b>
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,13	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>48,35</b>	<b>50,79</b>	<b>208,73</b>		<b>1,70</b>	<b>0,81</b>	<b>38,94</b>	<b>4,31</b>	<b>528,41</b>	<b>325,11</b>		<b>8,46</b>