



Составлено:  
Директор  
Дата: 02.09.2014



Утверждаю:  
Комбинат питания  
Директор  
02.09.2014

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

		День 1 (Понедельник)							Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	401 Масло (порциями)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0	0,01	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	717 Каша молочно-пшеничная с маслом	210	322,28	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	697 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1	
	569 Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,07	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66	
	698 Яблоко св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	580	733,18	17,08	24,35	107,87	0,33	5,31	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24	
Обед	739 Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
	726 Суп картофельный с горохом	250	173,15	8,38	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	616 Котлета «Аппетитная» с томатным соусом	100	136,68	7,63	8,34	1,07	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	597 Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	851 Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	844,93	30,3	29,02	107,74	1,56	57,19	0,63	8,82	117,73	354,93	103,64	7,15	
		День 2 (Вторник)							Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	928 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	329,18	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09	
	724 Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	609 Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	569 Хлеб пшеничный	40	95,7	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	555	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38	
Обед	436 Салат из моркови с яблоками	100	48,83	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77	

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
703	Борщ с капустой картофелем со смет.	255	138,91	5,02	8,93	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
618	Тефтели рубленные со сметанным с томатом соусом	110	116,45	7,92	5,48	11,03	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
704	Наша гречневая рассыпчатая с маслом	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
851	Хлеб Дарницкий	60	147	4,08	0,78	24,42	0,03	0	0	0	6,3	28,44	8,46	0,7	
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	925	883,11	30,27	23,38	135,38	0,46	19,9	1,82	6,61	119,19	499,47	267,33	10,3	
День 3 (Среда)															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	733	Бутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0,04	0,14	10,4	29	5,6	0,46
	949	Запеканка творожная со сгущ.молоком	170	425,95	25,4	19,83	35,33	0,09	0,55	0,11	0,66	297,44	369,53	51,61	1,2
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	569	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	540	749,71	30,6	28,99	89,57	0,19	7,35	0,16	1,24	326,64	427,57	64,25	2,99	
Обед	25	Винегрет овощной	100	129,88	1,54	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	478	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	732	Жюльеты рыбные с соусом	100(50/50)	137,08	7,66	5,91	11,85	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	706	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	910	913,34	26,9	33,57	120,02	0,57	43,13	0,83	9,71	194,67	465,85	136,83	5,94	
День 4 (Четверг)															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	392	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	885	Наша из риса и пшена с маслом	260	303,3	7,59	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	900	Кисель из повидла	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	550	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,35	61,4	2,09	
Обед	429	Салат из свеклы	100	91,05	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33

		Ши из свежей капусты с картоф. со сметаной	255	122,72	4,85	8,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
	615	Виточки «Солныш» со сметанным с томатом соусом	100	210,93	12,39	5,95	9,07	0,01	1,34	0,03	0,14	11,06	12,52	3,43	0,16	
	309	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69	
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>898,16</b>	<b>27,9</b>	<b>29,82</b>	<b>114,23</b>	<b>0,16</b>	<b>35,5</b>	<b>0,32</b>	<b>5,65</b>	<b>99,33</b>	<b>219,55</b>	<b>81,03</b>	<b>3,69</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак	779	Каша гречневая рассычатая с маслом	205	342,95	11,52	7,05	56,64	0,28	0	0,02	0,79	19,4	273,07	182,28	6,12
		401	Масло (порцилли)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
		724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		698	Яблоки с порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>702,95</b>	<b>19,01</b>	<b>19,44</b>	<b>112,04</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,34</b>	<b>164,92</b>	<b>426,27</b>	<b>220,88</b>	<b>8,56</b>	
	Обед	739	Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
		715	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	164,44	5,64	9,02	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
		998	Жаркое по домашнему	200	319,67	18,84	23,01	21,31	0,11	8,11	0,13	3,27	16,09	76,57	30,55	1,26
		736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>776,94</b>	<b>30,36</b>	<b>37,82</b>	<b>88,4</b>	<b>0,34</b>	<b>53,26</b>	<b>0,62</b>	<b>8,74</b>	<b>100,66</b>	<b>268,58</b>	<b>98,82</b>	<b>4,47</b>	
<b>День 6 (Суббота)</b>																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак	187	Каша полбяная молочная с маслом	260	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
		209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		569	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>690,2</b>	<b>22,98</b>	<b>20,32</b>	<b>97,13</b>	<b>0,16</b>	<b>3,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>311,88</b>	<b>320,4</b>	<b>44,18</b>	<b>1,8</b>	
	Обед	45	Салат из белокочанной 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
		98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
		280	Фрикадельки из говядины	105	161,44	8,37	9,52	11,52	0,08	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
		309	Макаронные отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
		348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
			Хлеб Дарницкий	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>848,78</b>	<b>23,35</b>	<b>27,59</b>	<b>127,19</b>	<b>0,31</b>	<b>55,61</b>	<b>0,48</b>	<b>9,04</b>	<b>131,97</b>	<b>332,92</b>	<b>91,81</b>	<b>5,4</b>	
<b>День 7 (Понедельник)</b>																

на день.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
733	Бутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35				
723	Каша молоч. рисовая с маслом	210	283,28	6,1	11,38	39,1	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55				
724	Какао с молоком	200	143	9,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
698	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>667,08</b>	<b>14,35</b>	<b>23,85</b>	<b>99,36</b>	<b>0,18</b>	<b>6,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,84</b>	<b>272,2</b>	<b>317,1</b>	<b>75,64</b>	<b>3,1</b>				
<b>Обед</b>																		
436	Салат из моркови с яблоками	100	48,83	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77				
726	Суп картофельный с горохом	250	173,15	8,38	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05				
615	Биточки «Сонные» со сметанным с томатом соусом	100	210,93	12,39	5,95	9,07	0,01	0,01	1,34	0,14	11,06	12,52	3,43	0,16				
704	Каша гречневая рассычатая	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,26	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19				
736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
851	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47				
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>962,83</b>	<b>36,74</b>	<b>22,96</b>	<b>130,41</b>	<b>0,59</b>	<b>18,49</b>	<b>3,14</b>	<b>3,84</b>	<b>99,6</b>	<b>453,73</b>	<b>262,37</b>	<b>9,9</b>				
<b>День 8 (вторник)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
948	Запеканка творожная со сметан. соус.	200	491,61	30	26,12	30,2	0,1	0,48	0,16	0,85	303,72	412,77	41,31	1,23				
728	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
609	Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,04	0,1	0,02	0,08	10	22,8	5,6	0,6				
569	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55				
698	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>872,26</b>	<b>36,7</b>	<b>31,31</b>	<b>106,97</b>	<b>0,22</b>	<b>4,58</b>	<b>0,19</b>	<b>1,38</b>	<b>333,72</b>	<b>476,07</b>	<b>55,91</b>	<b>3,38</b>				
<b>Обед</b>																		
739	Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54				
458	Суп крестьянский с крупой	250	138,37	5,9	8,14	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				
979	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100	180,74	9,92	12,16	11,89	0,01	0,67	0,03	1,46	10,19	8,68	3,67	0,16				
874	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69				
730	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
851	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47				
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>947,53</b>	<b>27,02</b>	<b>34,2</b>	<b>141,19</b>	<b>0,16</b>	<b>54,68</b>	<b>0,51</b>	<b>6,54</b>	<b>85,94</b>	<b>203,32</b>	<b>74,84</b>	<b>2,73</b>				
<b>День 9 (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
392	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49				
717	Каша молоч. пшеница с маслом	210	322,28	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46				
597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0				
569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
698	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>659,28</b>	<b>19,42</b>	<b>21,26</b>	<b>96,31</b>	<b>0,29</b>	<b>7,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,85</b>	<b>300,74</b>	<b>345,4</b>	<b>81,99</b>	<b>4,69</b>				

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	25 Винегрет овощной	100	129,88	1,54	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	478 Суп картофельный с макаронными изд.	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	712 Котлеты рыбные с соусом	100	137,08	7,66	5,91	11,85	0,06	0,61	0,04	2,57	45	102,83	8,77	0,42
	706 Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	736 Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	851 Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	910	863,67	26,7	33,6	107,16	0,54	43,59	0,84	9,91	190,43	453,35	146,61	5,81
День 10 (Четверг)														
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	609 Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,04	0,1	0,02	0,08	10	22,8	5,6	0,6
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	724 Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	569 Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	698 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	605	735,23	18,6	15,1	131,47	0,23	5,4	0,08	1,66	160,66	231,54	54,9	4,22
Обед	739 Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	703 Борщ с капустой картофелем со смет.	255	138,91	5,02	8,93	14,37	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	960 Гов из птицы	200	378,7	15,31	22,83	2,69	0,01	3,78	0,24	4,96	11,55	16,91	8,51	0,32
	707 Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	40 Чай с лимоном	40	98	2,72	0,52	16,28	0,03	0	0	0	4,2	18,8	5,64	0
	851 Хлеб Дарницкий	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	815	860,11	26,41	37,52	80,1	0,17	57,79	0,68	9,76	99,69	154,36	62,45	2,33
День 11 (Пятница)														
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	879 Каша полбяная молочная с маслом	210	297,69	9,4	11,95	37,09	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	697 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1
	569 Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	698 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	550	584,19	16,14	15,4	91,29	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
Обед	429 Салат из свеклы	100	91,05	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	478 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	662 Птица тушенная в смет.соусе	100	191,74	15,68	19,51	2,91	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	736 Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	40 Чай с лимоном	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	851 Хлеб дарницкий	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	569 Хлеб Дарницкий	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	910	909,82	36,68	38,75	116,5	0,3	33,96	0,36	6,89	106,43	256,87	85,75	4,89
День 12 (Суббота)														
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

185	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	200	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65
377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
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
	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
47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
268	Шницель рубленый с соусом	100	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82

Итоговые показатели

Завтрак

Итого	580	733,18	17,08	24,35	107,87	0,33	5,31	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24
Итого	555	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,48	322,09	462,49	134,63	4,38
Итого	540	749,71	30,6	28,99	89,57	0,19	7,95	0,16	1,24	326,64	427,57	64,25	2,99
Итого	550	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,95	61,4	2,09
Итого	555	702,95	19,01	19,44	112,04	0,4	5,3	0,09	1,34	164,92	426,27	220,88	8,56
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	8,56
Всего за неделю		4275,33	126,17	136,74	623,55	1,63	25,79	0,8	5,72	1714,41	2305,48	604,68	29,82
Средний показатель		712,56	21,02	22,79	103,93	0,27	4,30	0,13	0,95	285,74	384,25	100,78	4,97
Итого	570	667,08	14,35	23,85	99,36	0,18	6,6	0,11	0,84	272,2	317,1	75,64	3,1
Итого	605	872,26	36,7	31,31	106,97	0,22	4,58	0,19	1,38	333,72	476,07	55,91	3,38
Итого	600	659,28	19,42	21,26	96,31	0,29	7,78	0,12	0,85	300,74	345,4	81,99	4,69
Итого	605	735,23	18,6	15,1	131,47	0,23	5,4	0,08	1,66	160,66	231,54	54,9	4,22
Итого	550	584,19	16,14	15,4	91,29	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
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
Всего за неделю		4300,3	126,59	131,37	644,47	1,31	35,99	0,78	7,71	1670,82	2128,57	389	20,12
Средний показатель		716,72	21,10	21,90	107,41	0,22	5,99	0,13	1,29	278,47	354,76	64,83	3,35

Обед

Итого	910	844,93	30,3	29,02	107,74	1,56	57,19	0,63	8,82	117,73	354,93	103,64	7,15
Итого	925	883,11	30,27	23,38	135,38	0,46	19,9	1,82	6,61	119,19	499,47	267,33	10,3
Итого	910	913,34	26,9	33,57	120,02	0,57	43,13	0,83	9,71	194,67	465,85	136,83	5,94
Итого	915	898,16	27,9	29,82	114,23	0,16	35,5	0,32	5,65	99,33	219,55	81,03	3,69
Итого	815	776,94	30,36	37,82	88,4	0,34	53,26	0,62	8,74	100,86	268,58	98,82	4,47
Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
Всего за неделю		5165,26	169,08	181,2	692,96	3,4	264,59	4,7	48,57	761,75	2141,3	779,46	36,95
Средний показатель		860,8767	28,18	30,20	115,49	0,57	44,10	0,78	8,10	127,29	356,88	129,91	6,16
Итого	890	962,83	36,74	22,96	130,41	0,59	18,49	3,14	3,84	99,6	453,73	262,37	9,9

	Итого	910	947,53	27,02	34,2	141,19	0,16	54,68	0,51	6,54	85,94	203,32	74,84	2,73
	Итого	910	863,67	26,7	33,6	107,16	0,54	43,59	0,84	9,91	190,43	453,35	146,61	5,81
	Итого	815	860,11	26,41	37,52	80,1	0,17	57,79	0,68	9,76	99,69	154,36	62,45	2,33
	Итого	910	909,82	36,68	38,75	116,5	0,3	33,96	0,36	6,89	106,43	256,87	85,75	4,89
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,62
	Всего за неделю		5359,64	174,34	199,51	665,8	2,1	274,41	6,04	44,88	768,45	1850,4	750,31	30,48
	Средний показатель		893,2733	29,06	33,25	110,97	0,35	45,74	1,01	7,48	128,08	308,40	125,05	5,08