Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Янтиковский общепит"
_____Е.Н.Самарина
Дата: 05.11.2024 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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 молоч.пшенная 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
		Итого	**455**	**604,2**	**18,92**	**20,92**	**78,02**	**0,26**	**1,47**	**0,14**	**0,4**	**478,54**	**435,4**	**80,49**	**2,03**
	43	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
Обед	102	Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	37	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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**902**	**732,7**	**29,63**	**35,03**	**81,7**	**2,57**	**67,44**	**0,66**	**8,92**	**139,21**	**392,68**	**123,2**	**7,09**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,71	16,79	40,59	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
Завтрак	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	**655**	**742,68**	**18,92**	**24,7**	**112,95**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,09**	**462,49**	**134,63**	**4,38**
Обед	59	салат из моркови с яблоками	100	74,6	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем с мясом со смет.	255 (237,5/12,5/5)	128,13	4,56	8,99	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279	Тефтели рубленные 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
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	361,01	11,76	8,54	57,77	0,29	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19

	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	**915**	**904,49**	**28,35**	**26,59**	**135,7**	**0,49**	**17,1**	**1,82**	**7,14**	**120,89**	**527,69**	**277,23**	**10,42**	
							День 3 (Среда)									
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Пищевая ценность**				**Витамины и минеральные вещества**								
				Ккал	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
	14	Масло порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
Завтрак	223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	160	392,35	23,76	17,91	33,82	0,08	0,54	0,1	0,61	284,28	348,84	37,54	0,87	
	377	Чай с лимоном	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	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		Итого	**410**	**621,51**	**27,04**	**26,51**	**68,54**	**0,12**	**3,34**	**0,14**	**0,76**	**297,48**	**379,38**	**43,98**	**1,37**	
		Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77	
Обед	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	250(237,5/12,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	234	**Рыба припущенная с соусом**	**100(50/50)**	**65,76**	**9,29**	**1,78**	**3,29**	**0,06**	**1,03**	**0,04**	**0,38**	**35,34**	**100,19**	**3,1**	**0,1**	
	312	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69	
	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	
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	**890**	**781,45**	**24,93**	**26,48**	**121,15**	**0,35**	**35,58**	**0,62**	**7,44**	**122,59**	**388,93**	**105,82**	**4,32**	
							День 4 (Четверг)									
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Пищевая ценность**				**Витамины и минеральные вещества**								
				Ккал	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	301,32	7,59	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
		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**	**616,17**	**16,49**	**20,75**	**89,89**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,89**	**315,99**	**60,12**	**1,88**	
		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,8	0,98	6,44	3,83	0,05	16,7	0,01	3,04	18,49	34,14	16,18	0,74	
Обед	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	255(237,5/12,5/5)	115,11	4,91	8,98	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
	269	Биточки рубленные с соусом	100 (50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55	
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
	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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	895	**757,3**	**25,78**	**32,03**	**96,61**	**1,64**	**42,54**	**0,31**	**7,34**	**109,22**	**318,32**	**87,81**	**5,25**	
							День 5 (Пятница)									
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Пищевая ценность**				**Витамины и минеральные вещества**								
				Ккал	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	

	302	Каша молочная гречневая с маслом	200	275,3	8,88	9,44	39,29	0,18	1,26	0,05	0,45	125,95	228,99	107,94	3,28
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	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
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**565**	**648,5**	**21,86**	**19,31**	**94,34**	**0,3**	**6,73**	**0,14**	**1,03**	**489,07**	**504,19**	**155,29**	**5,95**
	47	Салат из квашенной капусты	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	255 (237,5/12,5/5)	152	5,41	9,08	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	312	**Пюре картофельное**	220	**242,4**	**4,66**	**12,04**	**28,97**	**0,2**	**9,2**	**0,26**	**0,31**	**22,44**	**115,44**	**44,97**	**1,73**
	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	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**895**	**754,83**	**25,11**	**41,79**	**98,58**	**0,41**	**43,7**	**0,55**	**6,71**	**121,31**	**305,39**	**109,99**	**4,8**
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(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
Завтрак	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
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	**550**	**690,2**	**22,98**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,88**	**320,4**	**44,18**	**1,8**
	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
Обед	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(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны 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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		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**
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**580**	**679,68**	**17,36**	**22,87**	**98,99**	**0,19**	**6,7**	**0,67**	**0,87**	**403**	**390,6**	**80,89**	**3,24**
	66	Салат из свежей моркови с изюмом	100	90,87	1,22	6,08	7,87	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
Обед	102	Суп картофельный с горохом и мясом	250(237,5/12,5)	161,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	302	**Каша гречневая рассыпчатая**	200	**359,91**	**11,66**	**8,7**	**57,26**	**0,28**		**0,03**	**0,82**	**20,07**	**276,58**	**184,24**	**6,19**
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**890**	**948,43**	**32,76**	**39,48**	**140,95**	**0,69**	**19,53**	**1,34**	**6,72**	**151,36**	**592,88**	**299,89**	**11,86**

				День 8 (Вторник)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	330/223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130	318,79	19,3	14,55	27,48	0,07	0,44	0,08	0,49	230,98	283,43	30,5	0,71
завтрак	376	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
	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 :	**465**	**690,34**	**29,9**	**23,89**	**89,3**	**0,19**	**0,54**	**0,2**	**1,21**	**271,88**	**415,63**	**52,2**	**3,02**
	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	101,19	1,72	6,24	9,21	0,08	13,2	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74
обед	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	255(237,5/12,5/5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	294	Котлеты рубленные из птицы	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	874	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**895**	**813,85**	**25,43**	**34,48**	**128,62**	**0,26**	**26,32**	**0,39**	**7,73**	**104,61**	**282,16**	**103,61**	**4,15**
				День 9 (Среда)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	14	Масло порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
Завтрак	173	Каша молоч.пшенная с маслом	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**560**	**568,3**	**12,77**	**21,56**	**81,77**	**0,26**	**6,68**	**0,11**	**0,79**	**154,94**	**244,4**	**62,54**	**2,92**
	171	Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
Обед	103	Суп картоф с макаронными изд.и мясом	250(237,5/12,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**970**	**770,46**	**22,71**	**30,04**	**107,78**	**0,47**	**40,15**	**0,61**	**7,91**	**192,49**	**421,56**	**140,73**	**5,86**
				День 10 (Четверг)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	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
Завтрак	204	Макароны 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	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**525**	**670,72**	**20,11**	**21,42**	**98,24**	**0,18**	**1,44**	**0,13**	**1,28**	**207,73**	**286,62**	**55,32**	**2,9**
	43	Салат из белокочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5
Обед	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	250(237,5/12,5)	122,73	4,36	7,94	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	291	**Плов из птицы**	**220**	**342,77**	**14,98**	**24,07**	**44,55**	**0,06**	**4,1**	**0,28**	**5,21**	**19,17**	**98,15**	**34,95**	**0,9**
		Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66

		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	990	749,43	24,68	37,6	113,01	0,23	55,38	0,84	11,58	127,33	277,15	114,57	3,79
							День 11(Пятница)								
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каша полбяная с маслом	260(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
завтрак	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	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	550	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
	20	Салат из квашенной капусты	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
Обед	103	изделиями и мясом	250 (237,5/12,5)	134,93	5,28	5,76	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
обед	290	Птица (Филе) тушенная в 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
	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	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	890	793	34,42	35,13	123,19	0,48	23,26	0,36	3,99	83,01	429,22	236,95	8,8
							День 12 (Суббота)								
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.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	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
Завтрак		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	250/12	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
Обед	268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	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	200	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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	920	793,28	20,59	32,64	104,64	0,41	65,9	0,51	8,5	201,16	399,97	140,29	5,9
		Итоговые показатели													
		Завтрак													
		Итого	555	646,2	19,32	21,22	87,52	0,28	6,47	0,14	0,8	497,54	451,4	92,49	4,33
		Итого	655	787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	332,09	470,49	136,63	5,38
		Итого	470	722,45	34,93	32,59	72,19	0,13	3,38	0,18	0,82	333,76	469,78	50,42	1,97
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
		Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86
		Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
		Всего за неделю		4215,46	137,21	139,95	581,58	1,55	27,07	0,87	5,76	2163,35	2579,84	615,43	24,22
		Средний показатель		702,58	22,87	23,33	96,93	0,26	4,51	0,15	0,96	360,56	429,97	102,57	4,04
		Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24

		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
		Итого	560	568,3	12,56	21,35	81,51	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92
		Итого	525	733,52	25,19	26,02	98,52	0,21	1,44	0,23	1,52	229,73	363,42	60,12	3,9
		Итого	550	637,63	18,03	15,85	99,94	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		4182,44	133,86	141,83	583,26	1,26	26,98	1,54	7,53	1722,32	2286,46	384,19	18,21
		Средний показатель		697,07	22,31	23,64	97,21	0,21	4,50	0,26	1,26	287,05	381,08	64,03	3,04
		Обед													
		Итого	890	818,3	28,32	30,82	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
		Итого	915	925,79	28,43	26,59	120,99	0,41	17,1	1,82	6,58	106,09	456,49	255,23	9,34
		Итого	1 020,00	727,04	25,44	21,08	114,22	0,62	162,74	0,63	4,04	229,82	476,95	153,00	6,08
		Итого	995	800,78	24,13	35,4	102,81	1,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
		Итого	895	739,63	27,56	43,39	99,15	0,47	37,5	0,6	7,54	106,1	304,78	112,29	4,99
		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		4860,32	157,23	184,87	656,93	4,67	474,32	4,43	44,45	849,98	2189,76	811,79	36,54
		Средний показатель		810,05	26,21	30,81	109,49	0,78	79,05	0,74	7,41	141,66	364,96	135,30	6,09
		Итого	890	1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	278,32	10,73
		Итого	895	830,32	24,64	34,12	114,42	0,19	26,32	0,39	7,17	89,81	210,96	81,61	3,07
		Итого	970	717,42	22,36	24,12	107,26	0,46	34,99	0,5	7,11	157,49	386,01	126,12	5,12
		Итого	990	928,66	32,04	43,13	103,16	0,26	66,56	0,77	10,62	119,18	346,07	89,47	4,74
		Итого	970	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	176,57	384,71	124,66	5,1
		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
		Всего за неделю		5076,22	154,79	199,64	660,28	3,39	248,16	4,08	49,71	863,69	2178,48	818,47	33,58
		Средний показатель		846,04	25,80	33,27	110,05	0,57	41,36	0,68	8,29	143,95	363,08	136,41	5,60
		средний показатель (суточная) за 1 нед		1 512,63	49,07	54,14	206,42	1,04	83,57	0,88	8,37	502,22	794,93	237,87	10,13
		средний показатель (суточная) за 2 нед		1 543,11	48,11	56,91	207,26	0,78	45,86	0,94	9,54	431,00	744,16	200,44	8,63