Согласовано:

Директор МБОУ «Турмышская СОШ »

_____/Л.И.Матросова

Дата:05 февраля 2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Янтиковский общепит»

_____/Т.В.Обаськина

Дата:05 февраля 2024г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
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	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	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	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**500**	**547,02**	**16,94**	**16,57**	**76,54**	**0,24**	**6,44**	**0,13**	**0,71**	**454,18**	**389,66**	**68,35**	**2,64**
Обед	43	**Салат из белокочанной капусты**	100	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	102	Суп картофель. с горохом и мясом	200(10/190)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	10,48	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	37	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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**759,16**	**26,28**	**27,37**	**104,48**	**1,46**	**42,83**	**0,46**	**6,83**	**98,42**	**314,11**	**94,89**	**5,87**

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
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	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	**505**	**675,8**	**17,07**	**21,69**	**105,41**	**0,31**	**2,7**	**0,1**	**1,29**	**287,85**	**406,55**	**117,95**	**3,98**
Обед	51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	90	97,81	1,31	5,46	11,46	0,03	6,95	0,03	2,75	37,49	43,57	22,47	1,27
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.и мясом	205(10/5/190)	107,78	4,44	7,38	11,55	0,04	9,33	0,22	2,01	36,18	46,68	22,78	1
	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

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,68	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**770**	**812,8**	**25,39**	**28,04**	**120,11**	**0,38**	**16,28**	**0,29**	**8,79**	**121,63**	**445,95**	**218,11**	**9,1**
						День 3 (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**
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,27	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	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
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**500**	**641,99**	**25,95**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,71**	**365,58**	**43,63**	**2,32**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	227	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	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**665,97**	**23,29**	**22,97**	**96,3**	**0,46**	**50,53**	**0,53**	**4,81**	**180,33**	**392,8**	**107,43**	1
						День 4 (Четверг)									2
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	6,18	11,62	33,36	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	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	**500**	**574,09**	**15,09**	**19,92**	**82,41**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**0,41**	**274,56**	**278,69**	**51,45**	**1,7**
Обед	52	Салат из свеклы	80	71,88	1,08	4,87	6,29	0,02	7,6	0	2,19	28,12	32,68	16,72	1,06
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	205(10/5/190)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	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	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	338	Фрукты	130	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**805**	**777,18**	**25,11**	**28,63**	**105,33**	**1,6**	**27,27**	**0,26**	**6,32**	**122,49**	**318,52**	**98,79**	**5,85**
						День 5 (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
	302	Каша молочная гречневая с маслом	155(150/5)	213,35	6,88	7,31	30,45	0,14	0,97	0,04	0,35	97,61	177,47	83,65	2,54
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
	382	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
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**520**	**586,55**	**20,04**	**17,42**	**85,77**	**0,26**	**6,44**	**0,13**	**0,93**	**460,73**	**452,67**	**131**	**5,21**
	67	Винегрет овощной	100	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	205(10/5/190)	124,57	4,43	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Филе куриное 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	Картофельное пюре со слив.маслом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**696,58**	**22,91**	**40,23**	**89,04**	**0,39**	**22,39**	**0,6**	**6,64**	**119,24**	**279,67**	**93,61**	**4,09**
						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	210(10/200)	295,71	9,4	11,95	37,09	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
Завтрак	209	Яйцо вареное	40	62,84	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	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	**500**	**623,85**	**21,58**	**19,68**	**86,63**	**0,15**	**2,6**	**0,18**	**0,39**	**273,18**	**291,37**	**39,66**	**1,77**
	45	Салат из белокочанной капусты	80	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
Обед	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(10/190)	87,33	4,1	6,48	6,48	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	15,42	0,58
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,39	9,54	11,54	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	37	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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**697,66**	**23,65**	**25,86**	**96**	**0,25**	**40,4**	**0,34**	**7,39**	**97,66**	**274,84**	**70,94**	**4,39**
						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	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,55	6,47	29,05	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	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
		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	**525**	**589,73**	**16,21**	**18,4**	**89,27**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**371,23**	**350,53**	**71,98**	**3,1**
	66	Салат из моркови изюмом	90	72,7	0,97	0,06	17,63	0,05	4,6	1,2	0,29	24,84	45,23	26,98	0,71
Обед	102	Суп картоф. с горохом и мясом	200(10/190)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Биточки рубленые 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
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	354,48	11,46	8,65	56,25	0,28	0	0,03	0,81	19,75	271,74	180,99	6,08
	348	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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**925,35**	**32,67**	**25,54**	**146,52**	**1,99**	**17,59**	**1,59**	**5,03**	**149,32**	**599,5**	**298,73**	**11,72**

День 8 (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
	330/223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110(100/10)	367,83	22,27	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с сыром	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого :	**500**	**700,38**	**28,57**	**21,61**	**98,11**	**0,18**	**0,61**	**0,11**	**1,06**	**287,41**	**388,94**	**53,49**	**2,24**
	67	Винегрет овощной	100	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
Обед	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,81	10,41	10,83	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	349	Компот из 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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**765,22**	**23,89**	**29,87**	**125,91**	**0,25**	**25,82**	**0,44**	**6,36**	**81,34**	**255,43**	**90,14**	**3,49**

День 9 (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 сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
Завтрак		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	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**505**	**466,12**	**10,51**	**16,38**	**69,96**	**0,21**	**6,35**	**0,09**	**0,7**	**120,58**	**190,66**	**48,4**	**2,53**
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	50,03	0,96	3	4,61	0,02	18,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	103	Суп картоф.с макарон. изд.и мясом	200(10/190)	110,49	4,72	6,6	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	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	0,04
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**840**	**668,06**	**20,39**	**26,06**	**92,25**	**0,37**	**26,93**	**0,42**	**7,1**	**155,44**	**338,26**	**98,87**	**3,63**

						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	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,18	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	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
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	**575**	**681,07**	**23,45**	**26,05**	**88,15**	**0,19**	**1,44**	**0,23**	**1,25**	**228,57**	**251,55**	**57,74**	**3,64**
	42	Салат картофельный с солеными огурцами	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
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(10/190)	103,13	4,28	6,52	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	291	Плов из филе птицы	220(150/50)	342,77	13,62	21,88	40,5	0,5	3,73	0,25	4,73	17,43	89,23	31,77	0,82
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,03	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**800**	**681,85**	**22,7**	**35,19**	**90,53**	**0,72**	**34,13**	**0,49**	**10,03**	**69,2**	**249,67**	**90,11**	**3,2**
						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 молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
Завтрак		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**550**	**577,21**	**16,15**	**14,86**	**89,06**	**0,17**	**40,6**	**0,09**	**0,34**	**284,18**	**225,07**	**44,46**	**0,76**
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,733	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	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	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
	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	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**807,91**	**34,37**	**37,2**	**121,493**	**0,46**	**24,64**	**0,3**	**5,3**	**97,76**	**229,17**	**236,62**	**9,13**
						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**
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	178,18	4,44	8,04	22,67	0,05	0,93	0,04	0,4	90,96	84,42	13,85	0,3
	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
Завтрак	440	Булочка творожная	100	329,89	11,61	8,25	52,14	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
		Итого	**510**	**614,83**	**17,73**	**16,48**	**99,73**	**0,21**	**4,05**	**0,1**	**1,59**	**177,28**	**253,83**	**37,98**	**1,81**

	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(10/190)	87,33	4,1	6,48	7,87	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	14,52	0,58
	268	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
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	378	Чай с молоком	200	82,85	1,57	1,39	17,49	0,01	0,45	0,01	0	48,6	35,55	7	0,05
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**652,79**	**22,07**	**29,51**	**81,3**	**0,37**	**38,47**	**0,44**	**5,67**	**188,47**	**365,15**	**104,43**	**4,72**

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

		Итого	**500**	**542,02**	**17,52**	**16,09**	**74,37**	**0,27**	**40,44**	**0,13**	**0,51**	**479,18**	**398,66**	**77,35**	**1,74**
		Итого	**505**	**675,8**	**16,84**	**21,25**	**104,87**	**0,31**	**2,7**	**0,1**	**1,29**	**287,85**	**406,55**	**117,95**	**3,98**
		Итого	**500**	**641,99**	**25,91**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,71**	**365,58**	**43,63**	**2,32**
		Итого	**500**	**574,09**	**14,87**	**19,7**	**82,14**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**0,41**	**274,56**	**278,69**	**51,45**	**1,7**
		Итого	**520**	**634,66**	**22,05**	**16,1**	**95,99**	**0,36**	**39,47**	**0,11**	**0,99**	**403,02**	**490,1**	**193,55**	**6,38**
		Итого	**500**	**623,85**	**21,19**	**19,24**	**86,1**	**0,15**	**2,6**	**0,18**	**0,39**	**273,18**	**291,37**	**39,66**	**1,77**
		ВСЕГО за неделю		**3692,41**	**118,38**	**118,17**	**519,7**	**1,42**	**93,92**	**0,78**	**4,71**	**2007,5**	**2230,95**	**523,59**	**17,89**
		Средний показатель за неделю		**615,40**	**19,73**	**19,70**	**86,62**	**0,24**	**15,65**	**0,13**	**0,79**	**334,58**	**371,83**	**87,27**	**2,98**
		Итого	**525**	**589,73**	**15,88**	**18,02**	**88,8**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**371,23**	**350,53**	**71,98**	**3,1**
		Итого :	**500**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
		Итого	**505**	**463,12**	**10,36**	**16,12**	**69,49**	**0,2**	**7,35**	**0,08**	**0,7**	**129,58**	**198,66**	**58,4**	**3,83**
		Итого	**575**	**726,07**	**24,34**	**26,23**	**97,68**	**0,22**	**5,44**	**0,24**	**1,65**	**238,57**	**259,55**	**59,74**	**4,64**
		Итого	**550**	**577,21**	**16,15**	**14,86**	**89,06**	**0,17**	**40,6**	**0,09**	**0,34**	**284,18**	**225,07**	**44,46**	**0,76**
		Итого	**510**	**722,25**	**22,68**	**19,89**	**113,38**	**0,22**	**3,25**	**0,16**	**3,32**	**191,77**	**345,8**	**50,37**	**2,99**
		ВСЕГО за неделю		3777,95	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,57
		Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	302,39	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

		Итого	**800**	**736,7**	**24,17**	**24,48**	**84,66**	**1,39**	**41,41**	**0,46**	**6,25**	**80,7**	**240,79**	**71,96**	**4,74**
		Итого	**770**	**794,25**	**22,2**	**25,97**	**97,72**	**0,31**	**17,65**	**0,39**	**8,15**	**84,47**	**352,44**	**184**	**7,15**
		Итого	**840**	**703,35**	**25,21**	**22,85**	**79,25**	**0,41**	**40,41**	**0,53**	**3,57**	**170,74**	**386,04**	**84,49**	**4,22**
		Итого	**805**	**745,2**	**20,67**	**27,64**	**102,45**	**1,32**	**25,68**	**0,26**	**7,96**	**114,17**	**292,9**	**92,42**	**5,34**
		Итого	**805**	**675,29**	**23,98**	**38,07**	**92,33**	**0,4**	**23,47**	**0,6**	**6,62**	**88,37**	**269,75**	**95,71**	**4,28**
		Итого	**805**	**747,8**	**21,22**	**23,31**	**113,78**	**0,28**	**37,6**	**0,34**	**7,45**	**110,09**	**302,54**	**79,61**	**4,89**
		ВСЕГО за неделю		**4402,59**	**137,45**	**162,32**	**570,19**	**4,11**	**186,22**	**2,58**	**40**	**648,54**	**1844,46**	**608,19**	**30,62**
		Средний показатель за неделю		**733,77**	**22,91**	**27,05**	**95,03**	**0,69**	**31,04**	**0,43**	**6,67**	**108,09**	**307,41**	**101,37**	**5,10**
		Итого	**800**	**713,76**	**21,2**	**25,94**	**80,76**	**1,38**	**53,32**	**0,51**	**7,64**	**221,91**	**226,8**	**83,8**	**5,99**
		Итого	**805**	**758,16**	**20,73**	**28,99**	**105,65**	**0,13**	**18,42**	**0,4**	**6,58**	**80,5**	**172,92**	**67,52**	**2,49**
		Итого	**840**	**685,34**	**18,05**	**25,4**	**95,26**	**0,37**	**34,05**	**0,42**	**8,02**	**172,23**	**350,62**	**104,61**	**4,22**
		Итого	**800**	**721,42**	**19,9**	**22,99**	**89,9**	**0,2**	**37,6**	**0,34**	**5,88**	**110,99**	**309,33**	**77,7**	**4,89**
		Итого	**800**	**793,45**	**31,74**	**34,69**	**121,49**	**0,46**	**24,64**	**0,3**	**5,3**	**97,76**	**229,17**	**236,62**	**9,13**
		Итого	**800**	**686,03**	**18,34**	**25,36**	**76,85**	**0,29**	**38,51**	**0,43**	**5,35**	**135,69**	**274,37**	**92,79**	**3,99**
		ВСЕГО за неделю		4358,16	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563,21	663,04	30,71
		Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12