



**Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся начального звена образовательных учреждений**

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe						
<b>Первый день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	10,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,1						
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93						
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44						
<b>Итого:</b>		500	<b>17,49</b>	<b>14,19</b>	<b>79,91</b>	<b>600,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>2,34</b>	<b>1,21</b>	<b>289,18</b>	<b>18,52</b>	<b>176,04</b>	<b>3,46</b>						
<b>Обед</b>																				
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45						
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	8,30	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67						
Птица тушенная в смет.соусе	493*	110/(90/20)	11,85	18,82	2,03	180,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93						
Макаронны отварные	516*	180	5,32	4,89	35,52	250	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82						
Компот из апельсинов	тпк	200	0,45	0,10	24,00	141	0	0,04	12,00	0,08	23,00	7,62	11,50	0,24						
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24						
<b>Итого:</b>		815	<b>27,36</b>	<b>34,15</b>	<b>97,57</b>	<b>832,00</b>	<b>0,20</b>	<b>13,02</b>	<b>21,82</b>	<b>4,24</b>	<b>102,60</b>	<b>82,69</b>	<b>305,97</b>	<b>6,35</b>						
<b>всего</b>		1315	45	48	177	1432	0	13	24	5	392	101	482	10						

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Второй день</b>														
<b>завтрак</b>														
Каша молочная ячневая с маслом	302*	245/5	11,10	8,20	26,00	303	0,08	0,10	1	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:		500	17,55	12,30	68,70	572,00	0,10	1,14	1,33	0,87	243,02	71,32	102,12	1,96
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,10	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	279*	110(90/20)	12,56	18,51	8,10	210	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	9,80	6,62	30,10	291	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:		820	28,53	33,94	66,48	778,00	0,16	0,21	20,31	7,13	113,31	190,50	365,19	9,37
всего:		1320	46,08	46,24	135,18	1350,00	0,26	1,35	21,64	8,00	356,33	261,82	467,31	11,33

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	C	B	E	Ca	Mg	P	Fe			
Третий день																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша молочная манная с маслом	302*	235/5	11,00	7,70	26,00	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,52			
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
итого:		490	17,99	11,59	77,91	565,00	0,08	0,25	2,34	0,68	237,16	38,52	169,25	1,89			
<b>Обед</b>																	
Салат из кваш. капусты	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35			
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом пиццы	132*	5/200/5	2,72	5,5	7,92	118	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81			
Биточки рыбные с соусом	388*	110(90/20)	17,30	16,12	11,61	186	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,4	77,05	0,69			
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	158	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17			
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
итого:		800	27,38	30,82	104,29	768,00	0,17	0,38	55,57	5,35	151,15	100,32	324,54	5,92			
Всего:		1290	45,37	42,41	182,20	1333,00	0,25	0,63	57,91	6,03	388,31	138,84	493,79	7,81			



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Четвертый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199	38,25	0,11	1,14	0,59	202,03	30,18	172,48	0,64
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4
итого:		500	14,18	10,40	75,46	465,00	38,25	0,29	2,30	1,03	323,13	35,78	198,48	2,01
<b>Обед</b>														
Сала из свежик помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты руб.из птицы с соусам	498*	110(90/20)	11,10	12,5	2,76	198	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Напиток лимонный	699*	200	14,00	0,02	24,43	96	0,00	0,01	6,40	0,01	6,9	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		820	36,08	27,47	80,45	848,00	0,16	0,87	22,20	5,65	120,22	70,33	269,95	5,48
всего:		1320	50,26	37,87	155,91	1313,00	38,41	1,16	24,50	6,68	443,35	106,11	468,43	7,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
<b>Пятый день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334	0,08	0,23	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46			
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4			
<b>итого:</b>		500	<b>16,05</b>	<b>10,45</b>	<b>65,66</b>	<b>537,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,57</b>	<b>256,60</b>	<b>72,85</b>	<b>243,79</b>	<b>2,80</b>			
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	60	0,85	3,61	3,76	51	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33			
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	4,00	4,7	13,70	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85			
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,90	15,80	17,00	393	0,18	18,20	0,00	0,72	35,80	370,00	71,60	5,24			
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	136	0	0	0,4	0	44,8	6	5,4	1,26			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
<b>итого:</b>		725	<b>23,01</b>	<b>24,73</b>	<b>87,94</b>	<b>828,00</b>	<b>0,25</b>	<b>18,33</b>	<b>23,14</b>	<b>3,11</b>	<b>139,50</b>	<b>416,87</b>	<b>200,10</b>	<b>9,92</b>			
<b>Всего:</b>		1225	<b>39,06</b>	<b>35,18</b>	<b>153,60</b>	<b>1365,00</b>	<b>0,35</b>	<b>18,62</b>	<b>25,20</b>	<b>3,68</b>	<b>396,10</b>	<b>489,72</b>	<b>443,89</b>	<b>12,72</b>			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
															Жиры	Углеводы	Калл	А
<b>Шестой день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32				
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00				
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44				
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>18,40</b>	<b>64,80</b>	<b>611,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>234,01</b>	<b>100,87</b>	<b>181,10</b>	<b>2,76</b>				
<b>Обед</b>																		
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33				
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,30	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53				
Биточки рубленые с соусом	451*	110(90/20)	15,38	14,10	12,10	210	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48				
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	340	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65				
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
<b>итого:</b>		<b>815</b>	<b>31,28</b>	<b>28,11</b>	<b>101,69</b>	<b>963,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,24</b>	<b>19,34</b>	<b>6,21</b>	<b>130,19</b>	<b>204,89</b>	<b>397,89</b>	<b>8,93</b>				
<b>всего:</b>		<b>1315</b>	<b>48,75</b>	<b>46,51</b>	<b>166,49</b>	<b>1574,00</b>	<b>0,91</b>	<b>1,51</b>	<b>20,62</b>	<b>6,79</b>	<b>364,20</b>	<b>305,76</b>	<b>578,99</b>	<b>11,69</b>				



Наименование блюда	Намер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная манная с маслом	302*	235/5	11,00	7,70	26,00	299	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,52
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>17,99</b>	<b>11,59</b>	<b>77,91</b>	<b>565,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>2,34</b>	<b>0,68</b>	<b>237,16</b>	<b>38,52</b>	<b>169,25</b>	<b>1,89</b>
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/200	6,44	9,62	10,30	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в смет.соусе	493*	110(90/20)	11,85	18,82	2,03	245,00	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Каша пшенная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсинов	ТТК	200	0,45	0,10	24,00	141	0	0,04	12,00	0,08	23,00	7,62	11,50	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>27,36</b>	<b>34,15</b>	<b>84,55</b>	<b>928,00</b>	<b>0,20</b>	<b>13,02</b>	<b>21,82</b>	<b>4,24</b>	<b>102,60</b>	<b>82,69</b>	<b>305,97</b>	<b>6,35</b>
<b>Всего:</b>		<b>1305</b>	<b>45,35</b>	<b>45,74</b>	<b>162,46</b>	<b>1493,00</b>	<b>0,28</b>	<b>13,27</b>	<b>24,16</b>	<b>4,92</b>	<b>339,76</b>	<b>121,21</b>	<b>475,22</b>	<b>8,24</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
<b>Восьмой день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175*	245/5	11,60	8,90	20,10	267	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32					
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00					
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44					
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,05</b>	<b>13,00</b>	<b>62,80</b>	<b>536,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>1,28</b>	<b>0,58</b>	<b>234,01</b>	<b>100,87</b>	<b>181,10</b>	<b>2,76</b>					
<b>Обед</b>																			
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33					
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	110*	5/200/5	2,31	5,10	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95					
Шницель руб. с соусом	268*	110(90/20)	15,38	17,10	8,10	277	0	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48					
Каша рисовая вязкая	639*	180	2,60	15,10	26,60	180	0,00	0,04	0	0,53	4,13	18,00	55,60	0,40					
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	5,4	1,26					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>24,39</b>	<b>40,96</b>	<b>100,85</b>	<b>846,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,17</b>	<b>19,75</b>	<b>4,94</b>	<b>149,90</b>	<b>72,11</b>	<b>225,06</b>	<b>5,66</b>					
<b>Всего:</b>		<b>1320</b>	<b>42,44</b>	<b>53,96</b>	<b>163,65</b>	<b>1382,00</b>	<b>0,74</b>	<b>1,44</b>	<b>21,03</b>	<b>5,52</b>	<b>383,91</b>	<b>172,98</b>	<b>406,16</b>	<b>8,42</b>					



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe					
															Калл	А	В	С	Е
<b>Девятый день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,30	9,03	22,50	312	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,5					
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,1	0,00	61,00	45,0	7,0	1,00					
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44					
<b>итого:</b>		500	<b>18,75</b>	<b>13,13</b>	<b>65,20</b>	<b>581,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,11</b>	<b>1,28</b>	<b>0,68</b>	<b>185,06</b>	<b>83,52</b>	<b>176,25</b>	<b>1,95</b>					
<b>Обед</b>																			
Салат из кваш.капусты с раст. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35					
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	124*	5/200/5	2,30	5,20	6,24	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68					
Гуляш	260*	110(90/20)	16,30	15,60	2,89	180	0,00	0,33	0,90	1,70	18,00	20,20	116,00	2,00					
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	158	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17					
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66					
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24					
<b>итого:</b>		790	<b>25,96</b>	<b>30,00</b>	<b>93,89</b>	<b>728,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,63</b>	<b>56,66</b>	<b>4,11</b>	<b>152,99</b>	<b>98,58</b>	<b>309,29</b>	<b>7,10</b>					
<b>всего:</b>		1290	<b>44,71</b>	<b>43,13</b>	<b>159,09</b>	<b>1309,00</b>	<b>0,27</b>	<b>1,74</b>	<b>57,94</b>	<b>4,79</b>	<b>338,05</b>	<b>182,10</b>	<b>485,54</b>	<b>9,05</b>					

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
<b>Десятый день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	10,50	8,30	24,30	334	0,08	0,23	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46			
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44			
<b>Итого:</b>		500	<b>16,05</b>	<b>10,45</b>	<b>65,66</b>	<b>537,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,57</b>	<b>256,60</b>	<b>72,85</b>	<b>243,79</b>	<b>2,80</b>			
<b>Обед</b>																	
Сала из свежик помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45			
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01			
Котлеты руб.из птицы с соусам	498*	110(90/20)	11,10	12,5	2,76	198	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12			
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	8,76	6,62	43,08	340	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65			
Чай с сахаром	685"	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
<b>Итого:</b>		820	<b>27,99</b>	<b>26,83</b>	<b>102,67</b>	<b>891,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,91</b>	<b>19,65</b>	<b>5,58</b>	<b>105,70</b>	<b>213,89</b>	<b>480,96</b>	<b>10,34</b>			
<b>Всего:</b>		1320	<b>44,04</b>	<b>37,28</b>	<b>168,33</b>	<b>1428,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,20</b>	<b>21,71</b>	<b>6,15</b>	<b>362,30</b>	<b>286,74</b>	<b>724,75</b>	<b>13,14</b>			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
<b>Одинадцатый день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Суп молочный с макар.изделиями с сл.маслом	93*	5/250	7,2	6,5	24	199	38,25	0,11	1,14	0,59	202,03	30,18	172,48	0,64				
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93				
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44				
Итого:		500	14,18	10,40	75,46	465,00	38,25	0,29	2,30	1,03	323,13	35,78	198,48	2,01				
<b>Обед</b>																		
Салат из свеклы отварной	52*	60	0,76	4,04	4,59	103	0,01	0,01	5,10	4,020	18,9	11,2	21,9	0,71				
Суп картоф.с макарон. издел.с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,7	13,70	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85				
Плов	265*	200	18,70	23,40	43,20	469	0,19	0,10	5,70	1,62	31,10	54,30	232,00	2,10				
Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,9	3,6	4,40	0,95				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
Итого:		725	25,97	32,92	103,96	929,00	0,27	0,24	30,60	6,73	89,88	100,13	363,44	6,85				
Всего:		1225	40,15	43,32	179,42	1394,00	38,52	0,53	32,90	7,76	413,01	135,91	561,92	8,86				



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
<b>Двенадцатый день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32			
Чай охлажденный с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58			
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0	0,04	0	0,44	8,00	5,60	26,00	0,4			
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>15,31</b>	<b>14,82</b>	<b>68,63</b>	<b>554,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>2,22</b>	<b>0,63</b>	<b>179,14</b>	<b>59,85</b>	<b>181,31</b>	<b>2,34</b>			
<b>Обед</b>																	
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	25	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	4,4	0,36			
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	3,74	9,30	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53			
Биточки рубленные с соусом	451*	110(90/20)	15,38	14,10	12,10	210	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48			
Каша пшеничная вязкая	510*	180	5,32	4,89	20,50	281	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82			
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	5,4	1,26			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24			
<b>итого:</b>		<b>815</b>	<b>26,79</b>	<b>23,39</b>	<b>96,34</b>	<b>869,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>12,40</b>	<b>4,00</b>	<b>126,33</b>	<b>57,97</b>	<b>198,27</b>	<b>5,69</b>			
<b>всего:</b>		<b>1315</b>	<b>42,10</b>	<b>38,21</b>	<b>164,97</b>	<b>1423,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,51</b>	<b>14,62</b>	<b>4,63</b>	<b>305,47</b>	<b>117,82</b>	<b>379,58</b>	<b>8,03</b>			
<b>ВСЕГО</b>		<b>533,16</b>	<b>518,19</b>	<b>1968,78</b>	<b>16796,00</b>	<b>80,69</b>	<b>55,34</b>	<b>346,39</b>	<b>70,40</b>	<b>4482,57</b>	<b>2420,22</b>	<b>5967,59</b>	<b>116,59</b>				

При составлении меню использовались: \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год; \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года; \*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год