

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Приказ № 338 от «04» сентября 2024 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

И.Л.Г. Шадрикова/

от «1» \_\_\_\_\_ 2024 г



Примерное двенадцатидневное меню  
для обучающихся образовательных учреждений

М.И.Д.24

Возрастная категория: с 12 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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55					
<b>Итого:</b>		510	<b>18,28</b>	<b>14,29</b>	<b>83,91</b>	<b>623,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>2,34</b>	<b>1,32</b>	<b>291,18</b>	<b>19,92</b>	<b>182,54</b>	<b>3,57</b>					
<b>Обед</b>																			
Помидоры свежие порциями	71**	100	0,48	0,12	3,12	18	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45					
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08					
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100/20	12,05	19,80	2,25	246,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03					
Макароны отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	263	0,06	0,13	0	0,92	12,4	9,80	54,34	0,99					
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>		935	<b>28,91</b>	<b>31,59</b>	<b>116,59</b>	<b>946,00</b>	<b>0,23</b>	<b>13,13</b>	<b>24,17</b>	<b>4,69</b>	<b>114,20</b>	<b>92,87</b>	<b>345,60</b>	<b>7,03</b>					
<b>всего</b>		1445	<b>47,19</b>	<b>45,88</b>	<b>200,50</b>	<b>1569,00</b>	<b>0,31</b>	<b>13,50</b>	<b>26,51</b>	<b>6,01</b>	<b>405,38</b>	<b>112,79</b>	<b>528,14</b>	<b>10,60</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		
															Жир	Угл
<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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55		
итого:		510	<b>18,34</b>	<b>12,40</b>	<b>72,70</b>	<b>595,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,16</b>	<b>1,33</b>	<b>0,98</b>	<b>245,02</b>	<b>72,72</b>	<b>108,62</b>	<b>2,07</b>		
<b>Обед</b>																
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	0,84	3,06	5,34	35	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*	5/250/5	2,64	6,62	9,05	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Тефтели рубленные с соусом	279*	100/20	14,90	16,11	11,61	281	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	26,70	365	0,06	0,10	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
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:		940	<b>31,91</b>	<b>34,38</b>	<b>68,31</b>	<b>941,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>23,71</b>	<b>8,00</b>	<b>140,93</b>	<b>226,23</b>	<b>441,27</b>	<b>10,85</b>		
всего:		1450	<b>50,25</b>	<b>60,56</b>	<b>232,16</b>	<b>1809,00</b>	<b>1,50</b>	<b>1,47</b>	<b>27,35</b>	<b>10,45</b>	<b>410,54</b>	<b>410,54</b>	<b>410,54</b>	<b>410,54</b>		

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
<b>Третий день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	260	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55
итого:		510	15,21	16,30	81,91	550,00	0,07	0,31	2,53	1,02	316,36	30,01	109,30	2,04
<b>Обед</b>														
Салат из кваш. капусты	45*	100	0,96	3,04	5	77	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом пиццы	132*	5/250/5	3,10	7	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Биточки рыбные с соусом	388*	100/20	19,93	15,94	9,20	193	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Пюре картофельное	520*	200	3,87	6,68	26,41	208	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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:		940	31,04	33,26	115,77	872,00	0,19	0,60	64,42	6,06	171,07	115,98	372,17	6,53
Всего:		1450	46,25	49,56	197,68	1422,00	0,26	0,91	66,95	7,08	487,43	145,99	481,47	8,57

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>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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55				
<b>Итого:</b>		510	14,97	10,50	79,46	488,00	38,25	0,31	2,30	1,14	325,13	37,18	204,98	2,12				
<b>Обед</b>																		
Сала из свежик помидоров и огурцов	20*	100	0,54	4,26	1,92	89,00	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*	5/250/5	4,60	3,90	7,80	115	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83				
Котлеты руб.из птицы с соусам	498*	100/20	13,09	6,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32				
Каша пшеничная вязкая	510*	200	4,44	8,36	26,10	281	0,04	0,13	0,73	0,25	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				
<b>Итого:</b>		940	39,49	23,44	98,20	898,00	0,12	0,92	26,89	5,82	140,50	78,44	306,59	5,83				
<b>всего:</b>		1450	54,46	33,94	177,66	1386,00	38,37	1,23	29,19	6,96	465,63	115,62	511,57	7,95				

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			
Пятый день																	
<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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55			
<b>Итого:</b>		510	<b>16,84</b>	<b>10,55</b>	<b>69,66</b>	<b>560,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>2,06</b>	<b>0,68</b>	<b>258,60</b>	<b>74,25</b>	<b>250,29</b>	<b>2,91</b>			
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с огурцами солеными	55**	100	0,85	3,61	3,76	95	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*	5/250	3,70	5,8	18,80	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05			
Жаркое по-домашнему	259**	220	14,90	19,50	18,90	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81			
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>		835	<b>22,71</b>	<b>29,50</b>	<b>94,94</b>	<b>925,00</b>	<b>0,28</b>	<b>20,40</b>	<b>26,44</b>	<b>3,25</b>	<b>148,04</b>	<b>461,70</b>	<b>221,09</b>	<b>10,69</b>			
<b>Всего:</b>		1345	<b>39,55</b>	<b>40,05</b>	<b>164,60</b>	<b>1485,00</b>	<b>0,38</b>	<b>20,71</b>	<b>28,50</b>	<b>3,93</b>	<b>406,64</b>	<b>535,95</b>	<b>471,38</b>	<b>13,60</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>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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55
Итого:		510	18,26	18,50	68,80	634,00	0,11	1,29	1,28	0,69	236,01	102,27	187,60	2,87
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	ТТК	100	0,93	3,05	5,65	50	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*	5/250	4,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Биточки рубленые с соусом	451*	100/20	14,80	11,54	13,12	253	0	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	26,70	340	0,06	0,10	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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
Итого:		935	34,90	29,53	88,53	1018,00	0,77	0,31	27,17	6,96	152,50	235,05	441,22	10,76
Всего:		1445	53,16	48,03	157,33	1652,00	0,88	1,60	28,45	7,65	388,51	337,32	628,82	13,63

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>Седьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная манная с маслом	302*	245/5	7,43	12,31	26,00	260	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55
Итого:		510	<b>15,21</b>	<b>16,30</b>	<b>81,91</b>	<b>550,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>2,53</b>	<b>1,02</b>	<b>316,36</b>	<b>30,01</b>	<b>109,30</b>	<b>2,04</b>
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,48	0,12	3,12	52	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100/20	12,05	19,80	2,25	246,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша пшеничная вязкая	510*	200	5,32	4,89	20,50	281	0,05	0,09	0	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,10	24,00	150	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
Итого:		935	<b>27,85</b>	<b>30,61</b>	<b>94,47</b>	<b>1007,00</b>	<b>0,22</b>	<b>13,09</b>	<b>24,17</b>	<b>4,53</b>	<b>112,13</b>	<b>91,23</b>	<b>336,54</b>	<b>6,86</b>
Всего:		1445	<b>43,06</b>	<b>46,91</b>	<b>176,38</b>	<b>1557,00</b>	<b>0,29</b>	<b>13,40</b>	<b>26,70</b>	<b>5,55</b>	<b>428,49</b>	<b>121,24</b>	<b>445,84</b>	<b>8,90</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>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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55			
<b>Обед</b>																	
итого:		510	18,84	13,10	66,80	559,00	0,11	1,29	1,28	0,69	236,01	102,27	187,60	2,87			
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	0,84	3,06	5,34	68	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*	5/250/5	2,64	6,62	9,05	118	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17			
Шницель руб. с соусом	268*	100/20	16,45	17,54	23,30	201	0	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61			
Каша рисовая вязкая	639*	200	3,12	5,10	28,30	205	0,00	0,04	0	0,64	5,00	22,00	67,00	0,50			
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			
итого:		940	26,31	32,92	119,47	834,00	0,63	0,20	22,24	5,57	166,48	82,62	260,29	6,11			
<b>Всего:</b>		1450	45,15	46,02	186,27	1393,00	0,74	1,49	23,52	6,26	402,49	184,89	447,89	8,98			



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>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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50					0,55
<b>итого:</b>		510	<b>19,54</b>	<b>13,23</b>	<b>69,20</b>	<b>604,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,13</b>	<b>1,28</b>	<b>0,79</b>	<b>187,06</b>	<b>84,92</b>	<b>182,75</b>					<b>2,06</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из кваш.капусты с раст. маслом	45*	100	0,96	3,04	5	77	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*	5/250/5	4,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65					0,83
Гуляш	260*	100/20	14,40	11,70	2,89	230	0,00	0,33	0,90	1,70	18,00	20,20	116,00					2,00
Пюре картофельное	520*	200	3,87	6,68	26,41	207	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76					1,42
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>		940	<b>27,01</b>	<b>25,92</b>	<b>99,86</b>	<b>866,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,83</b>	<b>65,50</b>	<b>4,17</b>	<b>172,05</b>	<b>109,35</b>	<b>377,96</b>					<b>7,50</b>
<b>всего:</b>		1450	<b>46,55</b>	<b>39,15</b>	<b>169,06</b>	<b>1470,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,96</b>	<b>66,78</b>	<b>4,96</b>	<b>359,11</b>	<b>194,27</b>	<b>560,71</b>					<b>9,56</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>Десятый 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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55	
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>16,84</b>	<b>10,55</b>	<b>69,66</b>	<b>560,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>2,06</b>	<b>0,68</b>	<b>258,60</b>	<b>74,25</b>	<b>250,29</b>	<b>2,91</b>	
<b>Обед</b>															
Сала из свежик помидоров и огурцов	20*	100	0,54	4,26	1,92	89,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45	
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	4,57	2,8	15,3	134	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Котлеты руб.из птицы с соусам	498*	100/20	13,09	6,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	26,70	361	0,06	0,10	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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>		<b>940</b>	<b>31,73</b>	<b>21,95</b>	<b>96,88</b>	<b>958,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,93</b>	<b>19,96</b>	<b>6,35</b>	<b>117,92</b>	<b>245,49</b>	<b>549,56</b>	<b>11,47</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1450</b>	<b>48,57</b>	<b>32,50</b>	<b>166,54</b>	<b>1518,00</b>	<b>0,23</b>	<b>1,24</b>	<b>22,02</b>	<b>7,03</b>	<b>376,52</b>	<b>319,74</b>	<b>799,85</b>	<b>14,38</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>Одиннадцатый 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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55
итого:		510	14,97	10,50	79,46	488,00	38,25	0,31	2,30	1,14	325,13	37,18	204,98	2,12
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной	52*	100	0,76	4,04	4,59	45	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*	5/250	3,70	5,8	18,80	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Плов	265*	220	18,70	23,40	43,20	420	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:		835	26,14	33,99	109,06	851,00	0,28	0,28	33,90	6,79	94,53	105,03	376,67	7,05
Всего:		1345	41,11	44,49	188,52	1339,00	38,53	0,59	36,20	7,93	419,66	142,21	581,65	9,17

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		60	4,74	0,60	28,00	140	0	0,06	0	0,55	10	7,0	32,50	0,55			
<b>Обед</b>																	
Огурцы соленные порциями		100	0,48	0,06	0,96	13	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*	5/250	4,80	6,40	11,50	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30			
Биточки рубленые с соусом	451*	100/20	14,80	11,54	13,12	253	0	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61			
Каша пшеничная вязкая	510*	200	4,44	8,36	26,10	281	0,04	0,13	0,73	0,25	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>		935	<b>27,78</b>	<b>26,96</b>	<b>105,16</b>	<b>915,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>20,96</b>	<b>4,12</b>	<b>145,74</b>	<b>60,41</b>	<b>200,10</b>	<b>6,59</b>			
<b>всего:</b>		1445	<b>43,88</b>	<b>41,88</b>	<b>177,79</b>	<b>1515,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>23,18</b>	<b>4,86</b>	<b>326,88</b>	<b>121,66</b>	<b>387,91</b>	<b>9,04</b>			

<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>	17170	559	529	2194	18115	82	59	405	79	4877	2742	6256	525
-------------------------	-------	-----	-----	------	-------	----	----	-----	----	------	------	------	-----

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