Согласовано:

Директор

Дата: 01.03.2024 г.

Утверждаю:

Ген.директор ООО "Общепит"

Дата: 01.03.24 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12лет и старше

						День 1(Понедельник									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	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	134,5	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
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**555**	**644,2**	**19,7**	**21,22**	**86,12**	**0,32**	**39,47**	**0,15**	**0,6**	**513,5**	**452,4**	**91,49**	**2,13**
Обед	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	61,63	0,86	5,08	2,66	0,02	5,55	0,01	2,31	23,28	28,14	13,44	0,61
	102	Суп картофельный с горохом,с мясом	250	177,6	7,22	7,52	19,66	0,24	11,34	0,26	2,47	32,03	108	37,1	2,22
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,9	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,1	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	267	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**890**	**810,2**	**27,3**	**30,04**	**86,41**	**1,45**	**25,72**	**0,39**	**7,69**	**84,01**	**289,2**	**83,6**	**5,61**
						День 2 (Вторник)									

	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,8	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,1	290,9	86,73	2,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	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	**555**	**742,7**	**18,7**	**24,43**	**112,6**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,1**	**462,5**	**134,6**	**4,38**
Обед	**67**	Винегрет овощной	100	124,3	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	13,53	0,77
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями,с мясом	250	151,2	4,95	4,93	21,02	0,12	21,8	0,33	[illegible]	[illegible]	[illegible]	30,35	1,28
	279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	13,26	73,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,9	11,6	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,6	184,2	6,19
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**915**	**998,6**	**29,1**	**32,52**	**125,4**	**0,48**	**34,75**	**0,6**	**9,76**	**94,43**	**485,1**	**247**	**9,38**
						<u>День 3 (Среда)</u>									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	493,3	31,7	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,6	439,2	43,98	1,47
	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	**570**	**767,5**	**35,3**	**32,99**	**81,99**	**0,16**	**7,38**	**0,19**	**1,22**	**343,8**	**477,8**	**52,42**	**2,97**

Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.,с мясом	255(250/5)	141,1	4,09	8,23	13,43	0,05	12,35	0,29	2,5	46,67	74,37	29,63	1,37
	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	100,2	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	230	253,4	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,9	42,55	1,52
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**920**	**759,1**	**28,1**	**32,5**	**69,34**	**0,37**	**48,64**	**0,72**	**5,83**	**210,8**	**405,9**	**94,84**	**4,58**
						День 4 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевод**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	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
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	321	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,7	194	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**	**635,8**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,9**	**316**	**60,12**	**1,88**
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	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)	180,6	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макароны отварные	200	260,6	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		Итого	**895**	**786,4**	**21,4**	**31,2**	**83,83**	**1,27**	**35,65**	**0,3**	**8,66**	**109,8**	**236,4**	**68,34**	**4,51**
						День 5 (Пятница)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевс**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,9	11,6	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,6	184,2	6,19
	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	125,1	116,2	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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
		Итого	**565**	**728,1**	**25**	**18,47**	**110,6**	**0,43**	**39,47**	**0,12**	**1,2**	**408,2**	**560,8**	**240,6**	**7,96**
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,3	[illegible],34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	[illegible],53	0,77
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	255 (250/5)	165	4,33	8,44	16,98	0,1	7,61	0,29	2,47	24,36	95,56	28,46	1,17
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,4	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	310	Картофель отварной	230	222,2	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,4	44,97	1,73
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**925**	**832,1**	**27,8**	**46,32**	**88,73**	**0,41**	**31,42**	**0,78**	**8,45**	**94,14**	**265,3**	**94,37**	**4,12**
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевс**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	182	Каша полбяная молочная с м	260(250/10)	351,1	11,5	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,9	114,4	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 молоко	200	157,3	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**	**23**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,9**	**320,4**	**44,18**	**1,8**

		Итого	920	971,3	31,6	35,31	110,8	1,69	24,88	0,84	8,55	97,78	526,1	256	10,37
							День 8 (Вторник)								
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтра	330/22	Запеканка творожная со смет	215(180/35)	409,5	28,7	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,3	397,4	39,1	1,11
	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 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 :	**550**	**781,1**	**39,3**	**31,29**	**85,23**	**0,21**	**0,57**	**0,25**	**1,37**	**331,2**	**529,6**	**60,8**	**3,42**
обед	**67**	Винегрет овощной	100	124,3	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.,с мясом	255(250/5)	141,1	4,09	8,23	13,43	0,05	12,35	0,29	2,5	46,67	74,37	29,63	1,37
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**895**	**866,4**	**23,8**	**37,23**	**111,1**	**0,16**	**26,07**	**0,57**	**8,95**	**102,8**	**220,7**	**82,54**	**3,23**
							День 9 (Среда)								
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	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	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,5	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
Завтра	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3

Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	98	Суп крестьянский с крупой,с мясом	250	139	4,03	7,16	14,28	0,06	18,2	0,24	2,42	25,5	70,72	23	0,86
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,4	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	307,1	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	108,8	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**925**	**895,5**	**25,8**	**29,53**	**111,1**	**0,24**	**47,1**	**0,31**	**8,6**	**127,5**	**280,1**	**70,4**	**4,58**
						День 7 (Понедельник									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевод**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	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
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,3	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,7	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	125,1	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**	**679,7**	**17,4**	**22,87**	**98,99**	**0,19**	**6,7**	**0,67**	**0,87**	**403**	**390,6**	**80,89**	**3,24**
Обед	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	95,99	1,49	6,41	8,44	0,05	9,25	0,53	2,79	15,1	46,65	18,05	0,62
	102	Суп картофельный с горохом,с мясом	250	177,6	7,22	7,52	19,66	0,24	11,34	0,26	2,47	32,03	108	37,1	2,22
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,6	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,9	11,6	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,6	184,2	6,19
	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		Итого	**920**	**971,3**	**31,6**	**35,31**	**110,8**	**1,69**	**24,88**	**0,84**	**8,55**	**97,78**	**526,1**	**256**	**10,37**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевод**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
завтра	330/22	Запеканка творожная со смет	215(180/35)	409,5	28,7	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,3	397,4	39,1	1,11
	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 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 :	**550**	**781,1**	**39,3**	**31,29**	**85,23**	**0,21**	**0,57**	**0,25**	**1,37**	**331,2**	**529,6**	**60,8**	**3,42**
обед	**67**	Винегрет овощной	100	124,3	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.,с мясом	255(250/5)	141,1	4,09	8,23	13,43	0,05	12,35	0,29	2,5	46,67	74,37	29,63	1,37
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**895**	**866,4**	**23,8**	**37,23**	**111,1**	**0,16**	**26,07**	**0,57**	**8,95**	**102,8**	**220,7**	**82,54**	**3,23**
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевод**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	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	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,5	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
Завтра	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3

		Итого	**560**	**565,3**	**12,6**	**21,25**	**81,21**	**0,25**	**7,68**	**0,1**	**0,79**	**163,9**	**252,4**	**72,54**	**4,22**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	150	125,1	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85
	111	Суп с макаронными изд.,с мя	250	147,5	4,45	7,22	15,76	0,05	1,06	0,21	2,63	11,9	50,38	11,34	0,7
	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,8	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,1	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	230	253,4	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,9	45,55	1,52
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**970**	**799,7**	**22,1**	**32,61**	**83,42**	**0,35**	**47,61**	**0,5**	**8,95**	**178**	**325,7**	**87,25**	**3,47**
						День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевод**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтра	1	Бутерброд с маслом сливочн	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,3	11	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,9	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	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	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**625**	**778,5**	**25,6**	**26,42**	**108,3**	**0,24**	**5,44**	**0,24**	**1,92**	**239,7**	**371,4**	**62,12**	**4,9**
Обед	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	61,63	0,86	5,08	2,66	0,02	5,55	0,01	2,31	23,28	28,14	13,44	0,61
	98	Суп крестьянский с крупой, с мясом	250	139	4,03	7,16	14,28	0,06	18	0,24	2,42	25,5	70,72	23	0,86
	291	Плов из птицы	250	562,7	24,5	32,22	45,7	0,13	6,25	0,35	5,91	45,99	278,8	53,77	2,73
	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**890**	**920,5**	**32,7**	**44,85**	**77,84**	**0,21**	**32,6**	**0,6**	**10,65**	**97,57**	**379,2**	**91,05**	**4,24**
						День 11(Пятница)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							

	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтра	182	Каша полбяная молочная с м	260(250/10)	351,1	11,5	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,9	114,4	17,33	0,14
	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	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**550**	**632,6**	**18,4**	**15,75**	**98,24**	**0,18**	**41,03**	**0,09**	**0,34**	**313,9**	**247,4**	**47,93**	**0,78**
	52	Салат из свеклы	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 картофельный с макаронными изделиями,с мясом	250	151,2	4,95	4,98	21,02	0,12	21,8	0,33	1,54	29,45	88,88	30,55	1,28
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,4	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	359,9	11,6	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,6	184,2	6,19
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**890**	**921,5**	**35,6**	**40,27**	**117**	**0,44**	**32,96**	**0,37**	**6,22**	**105,4**	**419,5**	**238,1**	**9,25**
						День 12 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.м	200(170/30)	284,5	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,2	28,15	0,65
Завтра	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
	873	Каша ячневая молочная вязк	250	328,2	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,3	304,5	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**	**782,3**	**21,4**	**24,45**	**119,1**	**0,24**	**4,56**	**0,19**	**2,44**	**314,6**	**520,1**	**81,63**	**3,05**

	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
Обед	98	Суп крестьянский с крупой,с мясом	250	139	4,03	7,16	14,28	0,06	18,2	0,24	2,42	25,5	70,72	23	0,86
	268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,6	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	253,4	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,9	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**920**	**801**	**22,1**	**32,17**	**86,04**	**0,34**	**55,45**	**0,55**	**6,93**	**174,3**	**330,7**	**113,8**	**4,77**

Итоговые показатели

Завтрак

		Итого	**555**	**644,2**	**19,7**	**21,22**	**86,12**	**0,32**	**39,47**	**0,15**	**0,6**	**513,5**	**452,4**	**91,49**	**2,13**
		Итого	**555**	**742,7**	**18,7**	**24,43**	**112,6**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,1**	**462,5**	**134,6**	**4,38**
		Итого	**570**	**767,5**	**35,3**	**32,99**	**81,99**	**0,16**	**7,38**	**0,19**	**1,22**	**343,8**	**477,8**	**52,42**	**2,97**
		Итого	**550**	**635,8**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,9**	**316**	**60,12**	**1,88**
		Итого	**565**	**728,1**	**25**	**18,47**	**110,6**	**0,43**	**39,47**	**0,12**	**1,2**	**408,2**	**560,8**	**240,6**	**7,96**
		Итого	**550**	**690,2**	**23**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,9**	**320,4**	**44,18**	**1,8**
		Всего за неделю		4208	138	139,9	578,5	1,62	94,07	0,88	5,36	2204	2590	623,4	21,12
		Средний показатель		#####	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	#####	#####	#####	3,52
		Итого	**580**	**679,7**	**17,4**	**22,87**	**98,99**	**0,19**	**6,7**	**0,67**	**0,87**	**403**	**390,6**	**80,89**	**3,24**
		Итого :	**550**	**781,1**	**39,3**	**31,29**	**85,23**	**0,21**	**0,57**	**0,25**	**1,37**	**331,2**	**529,6**	**60,08**	**3,42**
		Итого	**560**	**565,3**	**12,6**	**21,25**	**81,21**	**0,25**	**7,68**	**0,1**	**0,79**	**163,9**	**252,4**	**72,54**	**4,22**
		Итого	**625**	**778,5**	**25,6**	**26,42**	**108,3**	**0,24**	**5,44**	**0,24**	**1,92**	**239,7**	**371,4**	**62,12**	**4,9**
		Итого	**550**	**632,6**	**18,4**	**15,75**	**98,24**	**0,18**	**39,63**	**0,09**	**0,34**	**313,9**	**247,4**	**47,93**	**0,78**
		Итого	**710**	**782,3**	**21,4**	**24,45**	**119,1**	**0,24**	**4,56**	**0,19**	**2,44**	**314,6**	**520,1**	**81,63**	**3,05**
		Всего за неделю		4219	135	142	591,1	1,31	64,58	1,54	7,73	1766	2311	405,2	19,61
		Средний показатель		#####	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	#####	#####	67,53	3,27

Обед

		Итого	890	805,3	25,9	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	104	270,9	85,9	5,37
		Итого	915	962,3	26,2	33,5	118,8	0,41	25,3	0,54	10,72	110	454,3	244,8	9,34
		Итого	920	788,5	27,6	27,32	107,6	0,55	57,89	0,75	5,61	226	514,4	129,3	6,24
		Итого	895	797,6	21,4	31,33	106,5	1,34	33,3	0,3	9,48	133,7	318,4	104,7	6
		Итого	925	778,8	25,5	44,1	102,9	0,48	31,35	0,77	8,95	106	315,6	114,2	5
		Итого	925	848,8	23,4	27,59	127,2	0,31	55,61	0,48	9,04	132	332,9	91,81	5,4
		Всего за неделю		4981	150	191,7	655,5	4,54	262	3,44	51,48	811,6	2207	770,6	37,35
		Средний показатель		830,2	24,98	31,95	#####	0,76	43,67	0,57	8,58	#####	#####	#####	6,23
		Итого	920	800,1	23,4	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,7	345,9	141,6	7,17
		Итого	895	840,2	21,7	34,96	112,1	0,16	26,07	0,55	8,95	101,1	204,4	81,24	3,1
		Итого	980	802,6	20,7	30,67	109,7	0,43	47,94	0,49	9,86	206,4	406,4	127,7	5,07
		Итого	890	794,3	20,7	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,9	327,8	87,41	5,16
		Итого	890	869,9	33,3	38,24	131,1	0,5	32,76	0,36	6,72	118,2	470,1	257,9	10,13
		Итого	920	815,7	20,8	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,4	328,8	118,3	4,82
		Всего за неделю		4923	141	194,9	629,5	3,15	293,3	2,99	50,9	1004	2083	814	35,45
		Средний показатель		820,5	23,43	32,49	#####	0,53	48,88	0,50	8,48	#####	#####	#####	5,91