



ИП Николаева Надежда Николаевна

Н.Н. Николаева

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директора МБОУ "Вурман-Кибекская средняя общеобразовательная школа"
"01" марта 2025г.
Т.И. Данилова

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся старшего звена образовательных учреждений
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 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		
Первый день (понедельник)																
завтрак																
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	9,80	9,20	57,50	347,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42		
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28		
Чай с лимоном	630*	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,00	0,06		
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22		
Итого:			24,56	82,24	96,22	515,20	1,07	0,08	2,50	0,55	353,55	43,46	267,53	0,98		
обед																
Огурцы солёные порциями	247*	80	0,64	0,16	1,44	11,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60		
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,10	4,50	13,50	139,40	0,09	0,10	4,50	0,10	260,00	30,60	165,90	1,17		
Котлеты рубленые с соусом	413*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	28,75	0,10	0,15	2,08	43,75	32,13	166,38	1,50		
Макароны отварные	516*	200	7,36	6,02	35,26	253,00	28,00	0,08	0,00	2,10	6,48	28,16	49,56	1,48		
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,04	0,00	24,90	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,29	0,80	1,60	0,06		
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			33,25	22,77	118,82	854,15	56,84	0,42	9,67	4,93	348,32	115,49	433,48	4,91		
полдник																
Ватрушка с повидлом	741*	75	6,90	2,40	28,00	245,70	0,00	0,15	0,05	0,15	133,20	11,70	80,10	2,40		
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,90	0,00	12,00	120,00	0,00	0,036	7,20	0,00	36,00	18,00	39,40	0,36		
Итого:			7,80	2,40	40,00	365,70	0,00	0,186	7,25	0,15	169,20	29,70	119,50	2,76		
Всего:			65,61	107,41	255,04	1735,05	57,91	0,686	19,42	5,63	871,07	188,65	820,51	8,65		

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		
Второй день (вторник) завтрак																
Каша молочная "Дружба"	302*	250	6,40	12,40	35,30	281,00	0,00	0,13	0,44	0,00	108,95	31,03	0,00	0,70		
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11		
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22		
Итого:			39,11	14,74	85,92	491,00	0,030	0,30	17,20	0,42	129,47	55,01	24,00	3,23		
обед																
Салат "Степной"	25*	100	1,60	3,40	8,20	74,00	0,00	0,06	2,98	0,00	18,46	19,53	0,00	0,61		
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	0,02	0,05	10,29	0,50	44,38	26,25	53,23	1,19		
Тефтели рубленые с соусом	462*	130(100/30)	15,78	16,54	12,02	238,00	56,00	0,07	3,08	4,96	57,80	28,40	198,85	1,27		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,05	0,24	0,00	0,67	17,39	138,62	278,00	5,58		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,20	0,006	0,40	0,00	42,20	9,40	39,60	0,60		
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			34,29	32,87	252,67	972,76	56,27	0,546	16,75	6,73	194,03	232,00	619,72	9,35		
полдник																
Булочка творожная	786*	100	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,06	0,05	0,00	15,11	9,46	19,00	0,92		
Сок фруктовый		200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	0,00	5,25	17,00	18,46	0,87		
Итого:			4,82	2,43	64,46	292,00	0,09	0,07	0,15	0,00	20,36	26,46	37,46	1,79		
Всего:			78,22	50,04	403,05	1755,76	56,39	0,92	34,10	7,15	343,86	313,47	681,18	14,37		

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	
Третий день (среды)															
завтрак															
Каша молоч.пшеница с маслом	302*	250	6,70	8,20	30,00	223,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10	
Сыр порциями		10	24,50	28,50	5,20	172,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28	
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11	
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			37,26	38,64	76,02	560,00	1,08	0,33	1,64	0,47	358,81	69,36	304,92	1,71	
обед															
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	100	1,58	4,99	7,66	87,00	0,00	0,02	25,00	1,26	41,60	14,20	30,60	0,58	
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	5,49	5,28	16,33	160,00	0,00	0,23	5,81	0,23	38,08	35,30	87,18	2,03	
Котлеты рыбные с соусом	388*	130(100/30)	13,30	4,70	9,59	228,00	26,25	0,09	0,43	2,91	53,38	30,00	183,50	0,74	
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	0,10	12,00	0,00	2,40	0,80	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			29,21	22,11	111,16	962,00	60,25	0,66	55,46	5,23	208,16	126,30	469,18	5,59	
полдник															
Варушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Апельсинны св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,30	0,45	
Итого:			9,95	7,66	68,48	385,00	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,56	1,42	
Всего:			76,42	68,41	255,66	1907,00	61,46	1,22	153,63	6,16	678,03	231,01	917,66	8,72	

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
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Каша гречн. вязкая на молоке	302*	250	8,00	8,20	32,70	247,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
Компот с сухофруктами	638*	200	0,44	0,00	28,88	122,80	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого:			23,00	81,24	91,00	500,00	1,05	0,10	0,80	0,90	313,29	159,92	370,91	6,41
обед														
Салат из свеклы с зелѐным горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,00	0,05	9,80	1,26	27,93	18,57	41,96	1,31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,75	4,89	8,49	95,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Птица тушѐная в соусе	493*	130(100/30)	22,40	18,23	17,03	281,25	53,75	0,08	0,68	2,13	70,13	29,88	172,75	2,21
Каша рисовая вязкая	302*	200	3,60	6,00	36,20	213,20	20,00	0,04	0,00	0,65	10,70	7,90	38,60	0,47
чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			34,31	33,86	122,46	888,55	73,83	0,33	26,16	4,83	167,18	87,42	351,67	5,35
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180,00	0,08	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,58	9,72	44,37	280,00	0,09	0,01	13,20	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76
Всего:			59,89	124,82	257,83	1668,55	74,97	0,44	40,16	5,77	494,43	250,20	752,77	12,52

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	
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	9,80	9,20	57,50	347,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42	
Чай с молоком	630*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07	
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			15,10	10,16	119,85	551,00	0,10	0,17	17,74	0,62	169,88	45,32	143,53	2,91	
обед															
Винегрет овощной	71*	100	1,36	6,18	8,44	95,00	0,00	0,06	10,25	2,72	23,20	20,75	44,97	0,85	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,50	5,11	16,93	138,00	0,00	0,10	7,54	0,17	24,95	26,40	26,30	0,94	
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	130(100/30)	13,98	15,67	18,29	269,33	63,72	0,09	1,29	0,28	45,25	34,38	158,78	1,42	
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			26,77	32,46	122,54	892,33	63,78	0,49	25,68	4,50	114,71	94,95	380,43	5,87	
полдник															
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
Сок-фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60	
Итого:			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32	
Всего:			50,21	48,66	292,43	1759,33	63,90	0,86	137,62	6,36	346,02	173,35	597,47	10,10	

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
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	250	5,67	6,98	30,82	209,00	0,08	0,10	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	297*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
Яйцо вареное	337*	130/20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого:			22,32	13,94	89,62	579,00	0,160	0,25	2,22	0,65	315,30	229,40	192,30	4,60
обед														
Салат "Здоровье"	21*	100	1,40	4,50	6,00	75,00	0,00	0,04	2,64	0,00	23,27	21,03	0,00	0,74
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	250/5	5,99	7,54	15,53	148,28	1,28	0,08	0,04	0,32	40,09	6,78	43,73	0,38
Шницель рубленый с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	53,33	0,07	0,28	0,25	43,75	25,33	149,34	1,02
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34
Чай с молоком и сахаром	630*	200	1,60	1,50	11,30	65,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,18	32,03	103,81	894,03	88,61	0,55	27,44	1,30	223,27	106,03	358,57	3,65
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			3,86	6,60	54,88	292,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46
Всего:			59,36	52,57	248,31	1765,03	88,920	0,89	36,06	2,48	554,32	343,44	588,31	8,71

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	
Сельмой день (понедельник)															
завтрак															
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	9,80	9,20	57,50	347,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42	
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28	
Чай с лимоном	630*	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,00	0,06	
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			24,56	82,24	96,22	515,20	1,07	0,08	2,50	0,55	353,55	43,46	267,53	0,98	
обед															
Огурцы солёные порциями	247*	80	0,64	0,16	1,44	11,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,10	4,50	13,50	139,40	0,09	0,10	4,50	0,10	260,00	30,60	165,90	1,17	
Биточки рубленные с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	28,75	0,10	0,15	2,08	43,75	32,13	166,38	1,50	
Макароны отварные	516*	200	7,36	6,02	35,26	253,00	28,00	0,08	0,00	2,10	6,48	28,16	49,56	1,48	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			33,35	22,79	118,35	855,15	56,84	0,43	16,05	4,89	353,91	116,61	435,40	5,02	
ПОЛДНИК															
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Итого:			4,76	2,40	52,51	331,00	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09	
Всего:			62,67	107,43	267,08	1701,35	58,00	0,53	25,00	5,60	729,45	172,03	755,59	7,09	

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	
Восьмой день (вторник)															
завтрак															
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	250	6,70	8,20	30,00	223,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10	
Сыр порциями		10	24,50	28,50	5,20	172,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28	
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11	
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			37,26	38,64	76,02	560,00	1,08	0,33	1,64	0,47	358,81	69,36	304,92	1,71	
обед															
Салат "Степной"	25*	100	1,60	3,40	8,20	74,00	0,00	0,06	2,98	0,00	18,46	19,53	0,00	0,61	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	0,02	0,05	10,29	0,50	44,38	26,25	53,23	1,19	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498*	130(100/30)	12,13	17,40	9,86	245,00	80,00	0,05	0,33	2,96	70,00	19,25	132,38	1,26	
Рис отварной	511*	200	5,40	8,10	26,88	275,00	0,02	0,14	0,00	0,25	38,70	36,70	135,60	2,01	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,20	0,006	0,40	0,00	42,20	9,40	39,60	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			26,10	34,35	229,61	947,50	80,24	0,426	14,00	4,31	227,54	120,93	410,85	5,77	
подлник															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80	
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60	
Итого:			9,86	7,54	58,30	349,00	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,40	
Всего:			73,22	80,53	363,93	1856,50	81,37	1,036	95,77	5,33	675,53	226,22	847,51	8,88	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Девятый день (средн)															
завтрак															
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	250	4,52	4,07	35,46	338,20	0,00	0,18	0,47	0,00	131,15	51,88	0,00	1,49	
Чай с соком	638*	200	0,40	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,29	0,80	1,60	0,06	
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			9,88	5,03	97,81	542,20	0,03	0,23	16,99	0,47	152,44	64,48	25,60	3,97	
обед															
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,00	0,05	9,80	1,26	27,93	18,57	41,96	1,31	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/10	2,75	5,89	9,00	95,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	492*	250	25,38	21,25	44,61	471,25	60,00	0,08	1,26	1,35	56,38	59,38	249,13	2,74	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			34,49	31,88	114,25	866,35	60,08	0,30	32,10	3,36	143,48	106,96	385,76	5,00	
полдник															
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
Бананы св. порциями		100	1,50	0,06	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
Итого:			8,64	5,94	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46	
Всего:			53,01	42,85	282,43	1780,55	60,14	0,66	86,49	5,11	337,31	227,36	491,93	10,43	

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	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Каша молочная "Дружба"	302*	250	6,40	12,40	35,30	281,00	0,00	0,13	0,44	0,00	108,95	31,03	0,00	0,70	
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28	
Кофейный напиток с молоком	508*	200	1,50	1,40	12,80	101,00	0,00	0,12	0,26	0,00	0,52	12,18	0,00	0,11	
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			22,46	86,84	77,52	512,20	1,00	0,27	1,10	0,35	363,47	58,51	148,00	1,31	
обед															
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	100	1,58	4,99	7,66	87,00	0,00	0,02	25,00	1,26	41,60	14,20	30,60	0,58	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,50	5,11	16,93	138,00	0,00	0,10	7,54	0,17	24,95	26,40	26,30	0,94	
Тфетели рубленные с соусом	462*	130(100/30)	15,78	16,54	12,02	238,00	56,00	0,07	3,08	4,96	57,80	28,40	198,85	1,27	
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34	
Чай с молоком и сахаром	630*	200	1,60	1,50	11,30	65,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07	
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10	
Итого:			30,10	35,08	103,19	905,00	90,00	0,55	60,10	7,12	240,51	121,89	421,25	4,30	
полдник															
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,60	0,45	
Итого:			5,50	5,46	51,54	275,00	0,09	0,12	90,17	0,58	77,56	33,99	95,24	2,02	
Всего:			58,06	127,38	232,25	1692,20	91,09	0,94	151,37	8,05	681,54	214,39	664,49	7,63	

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		
Одннадцатый день (пятница)																
завтрак																
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	250	9,80	9,30	57,50	347,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61		
Масло сливочное		10	10,00	72,50	1,40	66,20	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28		
Чай с лимоном	630*	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,00	0,06		
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22		
Итого:			24,56	82,34	96,22	515,20	1,05	0,13	1,52	1,00	257,36	16,05	243,94	2,17		
обед																
Салат "Степной"	25*	100	1,60	3,40	8,20	74,00	0,00	0,06	2,98	0,00	18,46	19,53	0,00	0,61		
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	5,49	5,28	16,33	160,00	0,00	0,23	5,81	0,23	38,08	35,30	87,18	2,03		
Птица тушёная в соусе	493*	130(100/30)	22,40	18,23	17,03	281,25	53,75	0,08	0,68	2,13	70,13	29,88	172,75	2,21		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,05	0,24	0,00	0,67	17,39	138,62	278,00	5,58		
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10		
Итого:			44,15	35,09	145,23	1058,51	53,81	0,74	16,07	3,71	164,74	236,73	592,37	11,48		
полдник																
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,00	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72		
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60		
Итого:			6,83	7,09	41,31	275,00	0,00	0,37	80,00	1,03	48,79	31,10	91,64	1,32		
Всего:			75,54	124,52	282,76	1848,71	54,86	1,24	97,59	5,74	470,89	283,88	927,95	14,97		

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
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	250	9,80	9,20	57,50	347,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42
Чай с соком	638*	200	0,40	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	0,02	0,05	1,29	0,80	1,60	0,06
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Хлеб пшеничный		50	4,56	0,54	28,02	64,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого:			15,16	10,16	119,85	551,00	0,100	0,11	17,50	0,67	118,11	40,03	145,13	2,90
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,36	6,18	8,44	95,00	0,00	0,06	10,25	2,72	23,20	20,75	44,97	0,85
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	250/5	5,99	7,54	15,53	148,28	1,28	0,08	0,04	0,32	40,09	6,78	43,73	0,38
Шницель рубленый с соусом	451*	130(100/30)	15,55	11,55	15,70	228,75	53,33	0,07	0,28	0,25	43,75	25,33	149,34	1,02
Пюре картофельное	520*	200	4,08	6,40	27,26	250,00	34,00	0,18	24,22	0,13	49,30	37,00	115,46	1,34
Чай с молоком и сахаром	630*	200	1,60	1,50	11,30	65,00	0,00	0,06	0,26	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	127,00	0,00	0,12	0,00	0,60	13,80	9,80	50,04	0,10
Итого:			33,14	33,71	106,25	914,03	88,61	0,57	35,05	4,02	223,20	105,75	403,54	3,76
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,00	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			3,86	6,60	54,88	292,00	0,15	0,09	6,40	0,53	15,75	8,01	37,44	0,46
Всего:			52,16	50,47	280,98	1757,03	88,860	0,77	58,95	5,22	357,06	153,79	586,11	7,12