



Н.Н. Николаева

Директор МБОУ "Вурманкасинская основная общеобразовательная школа" _____
Н.А. Михайлова "01" января 2025г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Сезон: осенне-зимний

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	
Первый день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28	
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10	
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Мандарины св. порциями		120	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06	
Итого:			16,70	21,48	76,30	542,00	1,10	1,25	24,28	0,59	440,29	108,78	322,12	2,66	
обед															
Огурцы соленые порциями	247*	60	0,48	0,12	1,08	4,00	0,00	0,02	5,00	0,00	23,00	14,00	0,00	0,60	
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67	
Котлеты рубленые с соусом	413*	120(90/30)	12,44	9,24	12,56	183,00	23,00	0,08	0,12	2,08	35,00	25,70	133,10	1,20	
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82	
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:			27,85	18,54	117,67	738,00	23,10	0,50	15,36	3,70	118,95	89,54	306,29	4,97	
полдник															
Ватрушка с повидлом			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 из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66	
Итого:			5,30	2,66	48,08	368,00	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58	
Всего:			49,85	42,68	242,05	1648,00	24,29	1,77	39,75	4,44	586,75	211,76	680,95	9,21	

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															
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45	
Котлеты рубл.из филе птицы с соусом	498*	120(90/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12	
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из св.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 пшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			36,59	14,16	81,18	554,00	0,11	12,74	6,76	3,90	66,14	64,96	222,50	2,29	
обед															
Салат "Степной"	25*	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,00	0,04	1,79	0,00	11,07	11,72	0,00	0,37	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	2,00	4,67	7,31	73,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Тфтели рубленные с соусом	462*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	203,00	51,00	0,07	1,13	4,25	57,80	28,40	141,40	1,27	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	244,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	105,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
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:			28,54	26,93	127,09	797,00	51,14	0,34	12,13	5,57	178,91	214,00	458,07	8,60	
полдник															
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	
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:			8,05	2,00	32,35	268,00	0,01	0,19	80,38	0,40	65,22	36,79	82,18	1,39	
Всего:			73,18	43,09	240,62	1619,00	51,26	13,27	99,27	9,87	310,27	315,75	762,75	12,28	

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 (среда)														
завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,60	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
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
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
Сыр порциями		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Банан		100	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	0,44
Итого:			20,59	24,04	118,56	586,03	0,18	16,72	1,94	16,70	258,84	178,39	381,10	6,68
обед														
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,30	16,68	106,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388*	120(90/30)	10,64	8,22	10,71	176,00	21,00	0,07	0,34	2,91	42,70	24,00	146,80	0,59
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих плодов	817*	200	0,20	0,20	22,30	96,00	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:			21,84	21,86	104,71	712,00	21,15	0,46	54,66	5,23	152,83	94,70	366,33	3,86
полдник														
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
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
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,30	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:			52,38	53,56	291,75	1683,03	21,46	17,41	153,13	22,39	522,73	308,44	890,99	11,96

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															
Сыр порциями		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша пшеничная вязкая	302*	150	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 кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого:			19,67	24,24	82,59	574,00	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34	
обед															
Салат из свеклы с зеленым горошком	34*	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,00	0,03	5,88	1,26	16,76	11,14	25,18	0,79	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Птица тушенная в соусе	493*	120(90/30)	14,28	19,35	7,27	230,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10	
Каша рисовая вязкая	302*	150	2,30	4,60	24,80	149,80	20,00	0,03	0,00	0,55	8,60	5,90	29,40	0,36	
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:			23,94	31,77	95,75	727,06	20,23	0,29	22,42	4,73	108,03	65,25	291,77	3,61	
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:			46,19	65,73	222,71	1581,06	21,11	0,52	37,58	9,09	286,77	107,12	577,25	7,71	

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
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Каша молоч. пшеничная с маслом		302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10
Запеканка творожная со сгущенным молоком		312*	50	11,30	12,80	31,20	274,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Компот из смеси сухофруктов		639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Мандарины св. порциями			60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06
Яблоки св. порциями			120	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого:				19,07	21,16	107,76	687,00	0,19	0,52	41,86	1,03	367,75	128,60	333,82	6,48
обед															
Винегрет овощной		71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной		132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе		471*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	223,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая		302*	150	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:				23,41	29,77	112,22	802,00	0,71	0,39	28,08	4,50	97,16	51,73	266,75	4,06
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:				50,82	56,97	270,02	1785,00	0,92	1,11	164,14	6,77	526,34	213,39	674,08	11,86

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
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	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	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
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
Итого:			20,54	15,20	64,15	554,00	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
обед														
Салат морковный	9*	60	0,70	5,90	5,30	79,00	0,00	0,04	2,59	0,00	14,02	19,66	44,00	0,37
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	200/5	4,79	6,03	12,42	118,62	1,28	0,08	0,04	0,32	40,09	6,78	43,73	0,38
Шницель рубленый с соусом	451*	120(90/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
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:			23,95	28,99	89,70	709,62	1,37	0,51	29,83	3,13	185,17	82,39	208,67	2,57
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:			48,35	50,79	208,73	1555,62	1,70	0,81	38,94	4,31	528,41	325,11	491,65	8,46

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		
Седьмой день (понедельник)																
завтрак																
Сыр порциями		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22		
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	150/5	4,47	6,87	31,88	208,00	0,07	0,06	0,98	0,20	96,82	27,43	119,53	0,42		
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24		
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22		
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		
Итого:			20,28	18,03	75,46	625,00	0,20	0,26	2,98	0,53	450,68	69,90	394,79	1,89		
обед																
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,00	0,03	30,94	0,00	35,95	11,48	16,57	0,46		
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67		
Биточки рубленные с соусом	451*	120(90/30)	12,44	9,24	12,56	183,00	23,00	0,08	0,12	2,08	35,00	25,00	133,10	1,20		
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82		
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:			28,37	21,42	122,69	794,00	23,10	0,52	46,66	3,66	132,65	84,26	319,17	4,42		
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:			53,41	41,85	250,66	1750,00	23,39	0,80	56,09	4,35	605,32	166,12	766,62	7,40		

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															
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	12,00	0,36	0,02	6,75	0,21	4,20	6,00	7,80	0,27	
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
Компот из св. 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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого:			19,33	21,12	90,88	637,00	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42	
обед															
Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом	1569*	60	1,67	0,30	14,37	67,33	0,01	0,05	6,25	0,20	24,28	30,75	44,00	1,08	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	2,00	4,67	7,31	73,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498*	120(90/30)	9,70	13,92	7,86	190,00	64,00	0,04	0,26	2,96	56,00	15,40	105,90	1,01	
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
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:			22,18	25,54	125,05	801,33	64,17	0,28	15,72	4,37	180,96	108,44	341,34	4,95	
полдник															
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:			51,37	54,20	274,23	1787,33	64,65	0,74	111,06	10,23	316,06	302,15	741,32	12,77	

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															
Яйцо		40	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65	
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	150/5	6,45	7,78	33,02	228,00	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,10	
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Груши св. порциями		100	1,50	0,10	21,00	49,33	0,00	0,08	20,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
Итого:			17,21	13,45	107,87	579,33	0,09	0,39	21,73	1,41	146,19	123,73	298,67	3,60	
обед															
Салат из свеклы с зелёным горошком	34*	60	1,00	2,51	4,91	56,00	0,00	0,03	5,88	1,26	16,76	11,14	25,18	0,79	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	492*	210	20,30	17,00	35,69	402,16	48,00	0,06	1,01	1,35	45,10	47,50	199,30	2,19	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	105,00	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:			27,46	24,82	99,27	769,16	48,08	0,26	27,93	3,36	121,03	87,65	319,15	3,93	
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:			53,31	44,21	277,51	1720,49	48,20	0,78	87,06	6,05	308,61	267,30	698,39	8,99	

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															
Котлеты рыбные с соусом	388*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166,00	0,06	0,15	0,00	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99	
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 пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22	
Яблоки св. порциями		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	
Итого:			15,51	14,34	78,99	509,00	0,10	0,25	18,55	3,57	68,13	63,42	194,01	4,68	
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,20	3,00	6,20	59,00	0,00	0,03	30,94	0,00	35,95	11,48	16,57	0,46	
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81	
Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	471*	120(90/30)	11,78	13,10	14,90	223,00	51,00	0,07	1,13	4,25	57,80	28,40	141,40	1,27	
Каша пшеничная вязкая	302*	150	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 изюма	638*	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	
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:			23,83	26,59	101,04	733,00	51,12	0,40	45,61	5,67	136,53	75,90	367,50	5,12	
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:			44,84	46,39	231,57	1517,00	51,31	0,77	154,33	9,82	282,22	173,31	656,75	11,82	

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		
Одиннадцатый день (пятница)																
завтрак																
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06		
Итого:			16,85	16,09	102,45	629,00	0,07	0,17	24,20	3,08	102,68	52,62	184,03	2,79		
обед																
Салат "Степной"	25*	60	1,00	2,00	4,90	45,00	0,00	0,04	1,79	0,00	11,07	11,72	0,00	0,37		
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,30	16,68	106,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
Птица тушёная в соусе	493*	120(90/30)	14,28	19,35	7,27	230,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	244,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	17,20	70,00	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:			31,02	32,97	117,15	822,00	0,27	0,40	22,45	3,59	89,12	200,49	453,69	8,02		
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:			54,70	56,15	260,91	1726,00	0,34	0,94	126,65	7,70	240,59	284,21	729,36	12,13		

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 молочная манная с маслом	302*	150/5	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	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90			
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22			
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			
Итого:			20,54	15,20	64,15	554,00	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43			
обед																	
Салат морковный	9*	60	0,70	5,90	5,30	79,00	0,00	0,04	2,59	0,00	14,02	19,66	44,00	0,37			
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134*	200/5	4,79	6,03	12,42	118,62	1,28	0,08	0,04	0,32	40,09	6,78	43,73	0,38			
Шницель рубленый с соусом	451*	120(90/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48			
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17			
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:			23,95	28,99	89,70	709,62	1,37	0,51	29,83	3,13	185,17	82,39	208,67	2,57			
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:			48,35	50,79	208,73	1555,62	1,70	0,81	38,94	4,31	528,41	325,11	491,65	8,46			