



тверждено

Директор МБОУ ООШ с. Топлое

Н.И. Захарова

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**питания обучающихся в школьной столовой**  
**МБОУ ООШ с. Топлое**

**2023-2024 учебный год.**

## Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151		12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,13	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>18,02</b>	<b>22,73</b>	<b>132,36</b>	<b>702</b>	<b>0,57</b>	<b>14,31</b>	<b>0,414</b>	<b>2,12</b>	<b>419,7</b>	<b>496</b>	<b>88,24</b>	<b>3,64</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
401	Гуляш( мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	48,74	215,3	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>730</b>	<b>27,82</b>	<b>54,58</b>	<b>127,39</b>	<b>1362,3</b>	<b>0,78</b>	<b>26,71</b>	<b>0,237</b>	<b>8,88</b>	<b>394,41</b>	<b>769,69</b>	<b>142,56</b>	<b>6,91</b>
	<b>Итого</b>	<b>1310</b>	<b>45,84</b>	<b>77,31</b>	<b>259,75</b>	<b>2345,3</b>	<b>1,35</b>	<b>41,02</b>	<b>0,651</b>	<b>11</b>	<b>814,11</b>	<b>1265,69</b>	<b>230,8</b>	<b>10,55</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>2-й день</i>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
198	Каша пшеничная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,1	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>20,7</b>	<b>23,33</b>	<b>97,76</b>	<b>805,5</b>	<b>0,39</b>	<b>30,8</b>	<b>0,61</b>	<b>1,62</b>	<b>507</b>	<b>672,8</b>	<b>82,5</b>	<b>2,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	8,93	0,11	3	143,13	146,29	32,72	1,48
227	Рыба тушеная	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,15	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
305	Рис припущенный	150	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,08	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>56,98</b>	<b>63,91</b>	<b>179,4</b>	<b>1066,8</b>	<b>0,7</b>	<b>25,85</b>	<b>0,522</b>	<b>12,7</b>	<b>655,66</b>	<b>1121,81</b>	<b>197,69</b>	<b>8,07</b>
	<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>77,68</b>	<b>87,24</b>	<b>277,16</b>	<b>1872,3</b>	<b>1,09</b>	<b>58</b>	<b>1,132</b>	<b>14,32</b>	<b>1162,66</b>	<b>1794,61</b>	<b>280,19</b>	<b>10,71</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>3-й день</i>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
341	Изделия макаронные отварные с сахаром	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	52	9,7	1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0.13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	0,02	0	0	0,26	46	84	6,6	0,22
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
	<b>сего</b>	<b>540</b>	<b>12,75</b>	<b>16,19</b>	<b>97,88</b>	<b>703,25</b>	<b>0,67</b>	<b>30,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,56</b>	<b>415,24</b>	<b>400,8</b>	<b>61,8</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
102	Суп гороховый	250	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	9,86	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	58	129,,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
Пр	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>26,32</b>	<b>47,54</b>	<b>198,41</b>	<b>1377,75</b>	<b>0,67</b>	<b>38,24</b>	<b>0,312</b>	<b>9,25</b>	<b>489,18</b>	<b>925,61</b>	<b>161,88</b>	<b>8,77</b>
	<b>Итого</b>	<b>1350</b>	<b>39,07</b>	<b>63,73</b>	<b>296,29</b>	<b>2081</b>	<b>1,34</b>	<b>68,84</b>	<b>0,812</b>	<b>10,81</b>	<b>904,42</b>	<b>1326,41</b>	<b>223,68</b>	<b>11,79</b>

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>4-й день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>15,87</b>	<b>23,83</b>	<b>116,36</b>	<b>838,7</b>	<b>0,204</b>	<b>21,16</b>	<b>0,446</b>	<b>1,3</b>	<b>424,84</b>	<b>693,9</b>	<b>91</b>	<b>6,594</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>43,08</b>	<b>178,54</b>	<b>1123,7</b>	<b>0,984</b>	<b>35,94</b>	<b>0,066</b>	<b>8,12</b>	<b>422,02</b>	<b>758,26</b>	<b>152,7</b>	<b>5,286</b>
	<b>Итого</b>	<b>1360</b>	<b>78,74</b>	<b>66,91</b>	<b>294,9</b>	<b>1962,4</b>	<b>1,188</b>	<b>57,1</b>	<b>0,512</b>	<b>9,42</b>	<b>846,86</b>	<b>1452,16</b>	<b>243,7</b>	<b>11,88</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<i>5-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0.13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
378	Каша гречневая молочная	200		8	42	280	0,26	0	0,01	1,6	40	298	84	3,7
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	25,2	161,5	0,05	22	0	1,9	17,6	61,6	0,3	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	13,9	74,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>9,82</b>	<b>19,73</b>	<b>106,86</b>	<b>845,6</b>	<b>0,65</b>	<b>28,5</b>	<b>0,42</b>	<b>4,22</b>	<b>412,6</b>	<b>699,3</b>	<b>123</b>	<b>6,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из свеклы с огурцом с р/м	60	0,4	0,18	16,5	42,6	0,02	7,98	0,3	0,4	19,62	46,5	11,48	0,52
111	Суп с макаронными изделиямис мясом	250	2,28	12	41,2	177,5	0,04	3,2	0,01	0,38	123,63	104,63	3,7	0,2
255	Голубцы п/ф	80	6,4	14	36,08	253,56	0,022	8,4	0,15	1,38	68,72	60,88	13,4	0,16
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
350	Кисель	200	0,4	0	29,2	142	0,022	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,02	1	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>17,22</b>	<b>40,66</b>	<b>168,93</b>	<b>944,76</b>	<b>0,644</b>	<b>33,18</b>	<b>0,51</b>	<b>4,93</b>	<b>419,89</b>	<b>681,09</b>	<b>127,62</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>1470</b>	<b>27,04</b>	<b>60,39</b>	<b>275,79</b>	<b>1790,36</b>	<b>1,294</b>	<b>61,68</b>	<b>0,93</b>	<b>9,15</b>	<b>832,49</b>	<b>1380,39</b>	<b>250,62</b>	<b>11,64</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<i>6-й день</i>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
196	Каша овсяная	180	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9
ПП	Творог для детского питания	60	6	11	3	162	0	0,5	0,06	0,2	85	220	23	0,3
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51,2	123,7	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	1,7
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>17,54</b>	<b>22,58</b>	<b>218,22</b>	<b>971,1</b>	<b>0,574</b>	<b>11,85</b>	<b>0,086</b>	<b>2,62</b>	<b>527,2</b>	<b>763,1</b>	<b>128,7</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	7,6	1,98	67,6	0,02	5,1	0,028	1,64	89,91	86,59	8,4	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	15,2	15,58	217,9	0,15	8,6	0,13	2,43	66,97	134,95	13	1,03
232	Рыба запеченная с картофелем (русски)	200	14,8	25,2	20	376	0,1	18,12	0,4	3,2	186,8	268,3	27,3	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,3	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,1
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>23,22</b>	<b>48,88</b>	<b>85,34</b>	<b>1035,2</b>	<b>0,71</b>	<b>46,52</b>	<b>0,618</b>	<b>8,13</b>	<b>515,08</b>	<b>862,84</b>	<b>141,9</b>	<b>6,203</b>
	<b>Итого</b>	<b>1410</b>	<b>40,76</b>	<b>71,46</b>	<b>303,56</b>	<b>2006,3</b>	<b>1,2</b>	<b>58,37</b>	<b>0,704</b>	<b>10,75</b>	<b>1042,28</b>	<b>1625,94</b>	<b>270,6</b>	<b>12</b>
196	Каша овсяная	180	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>7-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
235	Суп молочный вермишелевый	180	6,33	16,3	20,88	220,1	0,039	11,8	0,028	0,069	103	123,84	16	0,251
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	107,8	0	0,2	0,006	0	52,3	42,2	5,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,2	181,5	0,06	6,2	0,1	0,3	115,3	120	30,6	3,4
	<b>того</b>	<b>580</b>	<b>12,35</b>	<b>25,53</b>	<b>104,34</b>	<b>645,3</b>	<b>0,189</b>	<b>18,2</b>	<b>0,234</b>	<b>0,989</b>	<b>386,6</b>	<b>557,04</b>	<b>65,9</b>	<b>4,191</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,5	9,93	14,25	137,5	0,004	4,86	0,05	0,8	55,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	80	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,3	0,075	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	69,16	176,2	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>18,32</b>	<b>32,11</b>	<b>153,79</b>	<b>947,31</b>	<b>0,994</b>	<b>43,91</b>	<b>0,185</b>	<b>7,62</b>	<b>387,84</b>	<b>769,12</b>	<b>151,77</b>	<b>7,7</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>8-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>17,33</b>	<b>23,93</b>	<b>208,01</b>	<b>652,88</b>	<b>0,15</b>	<b>20,7</b>	<b>0,19</b>	<b>2,4</b>	<b>225,7</b>	<b>538,7</b>	<b>94,8</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,122	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	14,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	80	10,84	30,62	17,76	363,6	0,096	0,2	0	1,98	94,4	347,61	14	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	183,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>23,66</b>	<b>60,21</b>	<b>112,98</b>	<b>1159,32</b>	<b>0,804</b>	<b>71,18</b>	<b>0,347</b>	<b>8,13</b>	<b>634,91</b>	<b>977,39</b>	<b>143,94</b>	<b>7,55</b>
	<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>40,99</b>	<b>84,14</b>	<b>320,99</b>	<b>1812,2</b>	<b>0,954</b>	<b>91,88</b>	<b>0,7</b>	<b>10,53</b>	<b>860,61</b>	<b>1516,09</b>	<b>238,74</b>	<b>11,15</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>9-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	180	7	5,1	50,5	199,4	0,051	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>14,67</b>	<b>16,63</b>	<b>125,56</b>	<b>824,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,022</b>	<b>2,27</b>	<b>529,84</b>	<b>675,3</b>	<b>103,94</b>	<b>2,494</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	96,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	46,24	43,27	335	0,35	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0,1	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>790</b>	<b>28,4</b>	<b>52,02</b>	<b>172,46</b>	<b>957,31</b>	<b>1,14</b>	<b>48,83</b>	<b>0,5</b>	<b>8,789</b>	<b>480</b>	<b>921,29</b>	<b>156,56</b>	<b>9,42</b>
	<b>Итого</b>	<b>1370</b>	<b>43,07</b>	<b>68,65</b>	<b>298,02</b>	<b>1781,91</b>	<b>1,21</b>	<b>62,23</b>	<b>0,522</b>	<b>10,02</b>	<b>1009,84</b>	<b>1596,59</b>	<b>260,5</b>	<b>12,07</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>15,87</b>	<b>23,83</b>	<b>116,36</b>	<b>838,7</b>	<b>0,204</b>	<b>21,16</b>	<b>0,446</b>	<b>1,3</b>	<b>424,84</b>	<b>693,9</b>	<b>91</b>	<b>6,594</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>43,08</b>	<b>178,54</b>	<b>1123,7</b>	<b>0,984</b>	<b>35,94</b>	<b>0,066</b>	<b>8,12</b>	<b>422,02</b>	<b>758,26</b>	<b>152,7</b>	<b>5,286</b>
	<b>Итого</b>	<b>1330</b>	<b>78,74</b>	<b>66,91</b>	<b>294,9</b>	<b>1962,4</b>	<b>1,188</b>	<b>57,1</b>	<b>0,512</b>	<b>9,42</b>	<b>846,86</b>	<b>1452,16</b>	<b>243,7</b>	<b>11,88</b>
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>11-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>13,52</b>	<b>23,53</b>	<b>94,96</b>	<b>777,5</b>	<b>0,35</b>	<b>18,85</b>	<b>0,124</b>	<b>2,72</b>	<b>520,4</b>	<b>687,2</b>	<b>70,34</b>	<b>3,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из капусты с морковью с р/м	60	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	211,75	0,155	19,77	0,1	0,82	129,56	140	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	178,12	0,15	12,5	0,011	1,5	38,43	132,4	17,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>32,73</b>	<b>45,49</b>	<b>179,18</b>	<b>870,55</b>	<b>0,79</b>	<b>61,45</b>	<b>0,481</b>	<b>6,72</b>	<b>496,44</b>	<b>922,28</b>	<b>181,2</b>	<b>8,3</b>

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>12-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>17,33</b>	<b>23,93</b>	<b>208,01</b>	<b>652,88</b>	<b>0,1</b>	<b>20,7</b>	<b>0,434</b>	<b>2,4</b>	<b>225,7</b>	<b>538,7</b>	<b>94,8</b>	<b>6,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп с фрикадельками (полуфабрикат)	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1	36,15	1,47	32,75	118,25
401	Гуляш( мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>730</b>	<b>30,03</b>	<b>31,53</b>	<b>96,97</b>	<b>890,58</b>	<b>0,981</b>	<b>45,17</b>	<b>1000,3</b>	<b>9,96</b>	<b>347,69</b>	<b>487,65</b>	<b>150,59</b>	<b>123,2</b>
	<b>Итого</b>	<b>1320</b>	<b>47,36</b>	<b>55,46</b>	<b>304,98</b>	<b>1543,46</b>	<b>1,081</b>	<b>65,87</b>	<b>0,7</b>	<b>12,36</b>	<b>573,39</b>	<b>1026,35</b>	<b>245,39</b>	<b>129,8</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
СВОДНАЯ														
	Первый день	1310	45,84	77,31	259,75	2345,3	1,35	41,02	0,651	11	814,11	1265,7	230,8	10,55
	Второй день	1400	77,68	87,24	277,16	1872,3	1,09	58	1,132	14,32	1162,7	1794,6	280,19	10,71
	Третий день	1350	39,07	63,73	296,29	2081	1,34	68,84	0,812	10,81	904,42	1326,4	223,68	11,79
	Четвертый день	1360	78,74	66,91	294,9	1962,4	1,188	57,1	0,512	9,42	846,86	1452,2	243,7	11,88
	Пятый день	1470	27,04	60,39	275,79	1790,36	1,294	61,68	0,93	9,15	832,49	1380,4	250,62	11,64
	Шестой день	1410	40,76	71,46	303,56	2006,3	1,2	58,37	0,704	10,75	1042,3	1625,9	270,6	12
	Седьмой день	1400	30,67	57,64	258,13	1592,61	1,2	62,11	0,7	8,609	774,44	1326,2	217,67	11,89
	Восьмой день	1400	40,99	84,14	320,99	1812,2	0,954	91,88	0,7	10,53	860,61	1516,1	238,74	11,15
	Девятый день	1370	43,07	68,65	298,02	1781,91	1,21	62,23	0,522	10,02	1009,8	1596,6	260,5	12,07
	Десятый день	1330	78,74	66,91	294,9	1962,4	1,188	57,1	0,512	9,42	846,86	1452,2	243,7	11,88
	Одиннадцатый день	1390	46,25	69,02	274,14	1648,05	1,14	80,3	0,605	9,44	1016,8	1609,5	251,54	12,14
	Двенадцатый день	1320	47,36	55,46	304,98	1543,46	1,081	65,87	0,7	12,36	573,39	1026,4	245,39	129,8

Всего за 12 дней	16510	596,21	828,86	3458,61	22398,3	14,235	764,5	8,48	125,8	10685	17372	2957,1	257,5
Среднее потребление за день	1375,8	49,6842	69,0717	288,218	1866,52	1,18625	63,71	0,707	10,49	890,4	1447,7	246,43	21,46

## Меню питания школьников с 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
195	Каша манная с изюмом	230	19	14,9	64,7	296,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,1	221,1	37,44	2,1
	Фрукты свежие по сезону	180	6,3	1,1	32,2	181	0,3	19	0	0,9	95,3	120,3	52,4	3,4
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,32	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0,4	0	0,8	0,2	128	60	1	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	<b>Всего</b>	<b>670</b>	<b>28,1</b>	<b>30,98</b>	<b>152,62</b>	<b>828</b>	<b>1,14</b>	<b>21,31</b>	<b>0,814</b>	<b>2,22</b>	<b>419,7</b>	<b>576</b>	<b>104,54</b>	<b>6,04</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
115	Суп рисовый с картофелем	300	17,2	13,96	55,63	288,75	0,05	2,86	0,063	0,08	151,3	117,2	37,88	1,6
401	Гуляш( мясо или птица)	100	14,00	20,75	4,9	264	0,31	2,4	0	4,7	12,3	6,1	16,4	0,29
312	Пюре картофельное	200	2,12	17,9	24,57	287	0,12	13,2	0,02	1,5	91,87	147,7	25,08	0,6
357	Компот	200	0,32	0	38,04	226	0,02	0,41	0,08	0	59,41	295	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>970</b>	<b>39,82</b>	<b>63,58</b>	<b>149,39</b>	<b>1613,3</b>	<b>0,75</b>	<b>29,41</b>	<b>0,263</b>	<b>11,34</b>	<b>522,08</b>	<b>949,22</b>	<b>171,64</b>	<b>7,92</b>
	<b>Итого</b>	<b>1640</b>	<b>67,92</b>	<b>94,56</b>	<b>302,01</b>	<b>2722,3</b>	<b>1,89</b>	<b>50,72</b>	<b>1,077</b>	<b>13,56</b>	<b>941,78</b>	<b>1525,22</b>	<b>276,18</b>	<b>13,96</b>



№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>2-й день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
198	Каша пшеничная с курагой	250	8,7	14,8	39,8	392	0,09	0,3	0,325	0,7	146,1	259,3	51,4	2,1
399	Фрукты свежие по сезонности	150	0,7	0,2	36,8	131,5	0,4	22	0,086	2,2	51,5	145,3	14,9	4,2
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1	0	0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>23,5</b>	<b>28,13</b>	<b>112,36</b>	<b>853,5</b>	<b>0,73</b>	<b>22,8</b>	<b>0,821</b>	<b>3,72</b>	<b>580,8</b>	<b>707,1</b>	<b>82,9</b>	<b>7,74</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	80-100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
82	Борщ со сметаной	300/10	4,83	20,9	64,72	303,3	0,06	15,88	0,2	3	193,13	196,29	48,86	1,98
227	Рыба тушеная с овощами	100	13,24	25,49	52,4	335,8	0,09	0,44	0,2	2,8	178,84	275,33	44,8	0,75
305	Рис припущенный	200	8,55	16,76	48,3	300,5	0,03	0,1	0,09	2,2	124	181,8	45,28	0,9
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	8,84	0,01	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>66,32</b>	<b>74,32</b>	<b>225,47</b>	<b>1330,25</b>	<b>0,46</b>	<b>35,8</b>	<b>0,6</b>	<b>13,96</b>	<b>753,62</b>	<b>1206,34</b>	<b>223,83</b>	<b>9,69</b>
	<b>Итого</b>	<b>1470</b>	<b>89,82</b>	<b>102,45</b>	<b>337,83</b>	<b>2183,75</b>	<b>1,19</b>	<b>70,81</b>	<b>1,421</b>	<b>17,68</b>	<b>1334,42</b>	<b>1913,44</b>	<b>306,73</b>	<b>17,43</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>3-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
341	Изделия макаронные отварные с сахаром	200	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	82	15,7	1,95
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,96
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	20	0,1	0,3	65	120	15	0,1
	<b>сего</b>	<b>600</b>	<b>14,07</b>	<b>16,43</b>	<b>104,56</b>	<b>738,2</b>	<b>0,69</b>	<b>20,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,82</b>	<b>412,64</b>	<b>514,8</b>	<b>74,4</b>	<b>4,45</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	80-100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
102	Суп гороховый	300	10	11,35	39,85	343,5	0,15	3,1	0	1,25	102,5	165,9	57,5	2,45
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	12,88	22,32	40,56	316,8	0,28	0,4	0,36	3,1	110,13	199,13	46,3	2,18
309	Овощное рагу	200	5,1	15,61	41,75	256,5	0,1	6,2	0	3,09	70,35	202,89	13,98	2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	78,34	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>34,32</b>	<b>60,25</b>	<b>226,75</b>	<b>1574</b>	<b>0,79</b>	<b>38,24</b>	<b>0,46</b>	<b>12,5</b>	<b>554,18</b>	<b>1055,44</b>	<b>196</b>	<b>12,67</b>
	<b>Итого</b>	<b>1580</b>	<b>48,39</b>	<b>76,68</b>	<b>331,31</b>	<b>2713</b>	<b>1,48</b>	<b>58,84</b>	<b>0,96</b>	<b>14,32</b>	<b>966,82</b>	<b>1570,24</b>	<b>270,4</b>	<b>17,12</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>4-й день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	230	12	15,1	61,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	39,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,6	0	0	168,64	114,8	20	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	57,2	151,5	0,06	33,5	0,1	0,5	137,64	120,4	40,6	5,3
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>19,87</b>	<b>26,83</b>	<b>151,36</b>	<b>830,5</b>	<b>0,404</b>	<b>34,7</b>	<b>0,502</b>	<b>1,3</b>	<b>502,18</b>	<b>620,9</b>	<b>104</b>	<b>7,594</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий в нарезке	80-100	0,88	0	4,76	55,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	47,03	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	300	9	18,2	36,46	360,7	0,4	7,31	0,046	3,5	131,8	216,2	45,6	0,76
265	Плов из птицы	220	19,9	30,8	95,6	382,1	0,064	4,64	0,31	5,66	65,51	180,6	41,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,73	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>34,56</b>	<b>49,88</b>	<b>195,2</b>	<b>1359,2</b>	<b>0,844</b>	<b>35,7</b>	<b>0,416</b>	<b>10,58</b>	<b>426,52</b>	<b>858,16</b>	<b>172,7</b>	<b>5,794</b>
	<b>Итого</b>	<b>1520</b>	<b>90</b>	<b>76,71</b>	<b>346,56</b>	<b>2189,7</b>	<b>1,248</b>	<b>70,4</b>	<b>0,918</b>	<b>11,88</b>	<b>928,7</b>	<b>1479,06</b>	<b>276,7</b>	<b>13,388</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>5-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
13	Масло сливочное	20	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	<b>0,5</b>	0
378	Каша гречневая молочная	200	8,4	9	42,4	320	0,26	0	0,01	2,6	40	298	94	6,78
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	27,7	161,5	0,05	12	0	3,9	17,6	61,6	0,3	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	13,9	74,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>18,24</b>	<b>29,88</b>	<b>111,06</b>	<b>1089,5</b>	<b>0,45</b>	<b>18,5</b>	<b>0,72</b>	<b>7,32</b>	<b>412,6</b>	<b>729,3</b>	<b>133</b>	<b>9,92</b>
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из свеклы с огурцом с р/м	80-100	0,6	0,18	29,5	62,6	0,02	7,98	0,5	0,367	24,62	66,81	14,48	0,97
111	Суп с макаронными изделиями с мясом	300	3,28	10	59,2	297,5	0,104	3,2	0,01	0,43	123,63	104,63	23,7	0,2
255	Голубцы п/ф	100	8,4	18	43,15	323,36	0,025	8,4	0,15	1,38	63,72	100,88	4,4	0,26
312	Пюре картофельное	200	2,12	17,9	24,57	287	0,12	13,2	0,02	1,5	91,87	147,7	25,08	0,6
350	Кисель	200	0,4	0	19,2	173	0,025	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8

	<b>Всего</b>	<b>970</b>	<b>19,42</b>	<b>46,96</b>	<b>199</b>	<b>1265,56</b>	<b>0,374</b>	<b>33,18</b>	<b>0,75</b>	<b>4,507</b>	<b>457,89</b>	<b>779,4</b>	<b>129,7</b>	<b>5,57</b>
	<b>Итого</b>	<b>1640</b>	<b>37,66</b>	<b>76,84</b>	<b>310,06</b>	<b>2355,06</b>	<b>0,824</b>	<b>51,68</b>	<b>1,47</b>	<b>11,827</b>	<b>870,49</b>	<b>1508,7</b>	<b>262,7</b>	<b>15,49</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>6-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
196	Каша овсяная	230	7,9	9,1	124,22	594	0,55	0,6	0	0,7	123,6	179,7	54,9	1,6
ПП	Творог для детского питания	70	9	16	12	242	0	0,8	0,06	0,4	125	320	33	0,5
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51,2	218	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	3,4
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	120	1,35	0,4	29,2	201,5		17		0,6	97,3	127,4	0	3,4
	<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>16,79</b>	<b>29,58</b>	<b>245,94</b>	<b>1123,9</b>	<b>0,614</b>	<b>19</b>	<b>0,086</b>	<b>2,22</b>	<b>579,2</b>	<b>909,9</b>	<b>131,1</b>	<b>9,34</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	100	0,6	8,6	2,98	100,6	0,02	6,1	0,028	2,64	89,91	86,59	10,4	1,35
96	Рассольник по-ленинградски	300	4,3	15,2	25,8	277,9	0,15	10,1	0,13	2,93	76,97	149,45	24	2,03
232	Рыба запеченная с картофелем (русски)	250	28,8	29,6	30,6	385	0,2	20,12	0,4	3,2	206,8	268,3	41,3	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,3	0	0,3	23,4	76,4	17	0,603
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8

	<b>Всего</b>	<b>920</b>	<b>39,32</b>	<b>54,28</b>	<b>107,16</b>	<b>1137,2</b>	<b>0,47</b>	<b>51,02</b>	<b>0,618</b>	<b>9,89</b>	<b>543,08</b>	<b>890,34</b>	<b>149,5</b>	<b>8,423</b>
	<b>Итого</b>	<b>1580</b>	<b>56,11</b>	<b>83,86</b>	<b>353,1</b>	<b>2261,1</b>	<b>1,4</b>	<b>70,02</b>	<b>0,704</b>	<b>12,11</b>	<b>1122,28</b>	<b>1800,24</b>	<b>280,6</b>	<b>17,1</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>7-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
235	Суп молочный вермишелевый	230	9,33	20,3	27,88	270,1	0,039	10,8	0,028	0,069	123	153,84	26	0,5
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	137,8	0	0,2	0,006	0,5	52,3	42,2	10,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,8	181,5	0,06	11,2	0,1	2,3	115,3	120	30,6	5,4
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,35</b>	<b>29,53</b>	<b>111,94</b>	<b>725,3</b>	<b>0,339</b>	<b>22,2</b>	<b>0,534</b>	<b>3,489</b>	<b>446,6</b>	<b>514,04</b>	<b>80,9</b>	<b>6,44</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие в нарезке	100	2,34	0	10,01	70,71	0,25	8,35	0,1	2,6	19,21	59	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	300/10	4,5	13,93	20,25	248,9	0,004	4,86	0,099	0,8	90,2	90,2	32	2,6
278	Тефтели мясные	80	14,7	19,45	25,56	354,8	0,35	12,5	0,025	2,5	68,43	182,4	27,17	2,4
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	21,03	196	0,2	0	0	0,9	53	45,58	9,98	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	78	219,2	0,01	18	0,2	0	110	144,3	18,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8

	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>28,32</b>	<b>38,96</b>	<b>178,23</b>	<b>1211,71</b>	<b>0,894</b>	<b>44,11</b>	<b>0,385</b>	<b>7,62</b>	<b>486,84</b>	<b>831,08</b>	<b>156,24</b>	<b>9,92</b>
	<b>Итого</b>	<b>1610</b>	<b>43,67</b>	<b>68,49</b>	<b>290,17</b>	<b>1937,01</b>	<b>1,4</b>	<b>66,31</b>	<b>0,9</b>	<b>11,109</b>	<b>933,44</b>	<b>1345,12</b>	<b>237,14</b>	<b>16,36</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>8-й день</i>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
202	Каша рисовая	230	8,5	9,2	65,8	250,1	0,17	0,9	0	0	162	121	42,7	1
	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,7
13	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0,4	0	0,8	0,2	128	60	1	0
	Фрукты	150	1,35	0,4	18,8	151,5	0,06	27	0,03	3,4	31,5	120,6	37,6	6
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>23,25</b>	<b>37,49</b>	<b>248,74</b>	<b>894,13</b>	<b>0,67</b>	<b>29,1</b>	<b>0,89</b>	<b>4,5</b>	<b>614,7</b>	<b>677,7</b>	<b>114,3</b>	<b>8,1</b>
	<b>ОБЕД</b>													
49	Салат витаминный	80-100	1,5	0,9	3	100,6	0,096	17,1	0,2	3,8	50,4	92	32	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	300	11,14	18,52	15,78	323,14	0,062	0,86	0,04	0,08	95,2	50,78	16,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	100	10,84	33,4	22,76	363,6	0,096	0,2	0	1,52	104,4	347,61	20	1,2
309	Капуста тушеная	200	3,64	11,57	30,8	229,4	0,05	35	0,005	2,51	194,07	172,5	29,98	1,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	146,08	0,02	22,2	0	0,2	60,34	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8

	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>32,9</b>	<b>65,27</b>	<b>129,98</b>	<b>1055,52</b>	<b>0,404</b>	<b>75,76</b>	<b>0,305</b>	<b>8,93</b>	<b>650,41</b>	<b>1076,79</b>	<b>162,94</b>	<b>8,47</b>
	<b>Итого</b>	<b>1630</b>	<b>56,15</b>	<b>102,76</b>	<b>378,72</b>	<b>1949,65</b>	<b>1,074</b>	<b>104,86</b>	<b>0,9</b>	<b>13,43</b>	<b>1265,11</b>	<b>1754,49</b>	<b>277,24</b>	<b>16,57</b>

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>9-й день</i>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
192	Каша "Дружба"	250	10	8,1	50,5	230,6	0,051	0,6	0,082	0,18	129,9	223,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	2,5	115,3	120,4	78,04	6,7
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>17,67</b>	<b>19,63</b>	<b>125,56</b>	<b>855,8</b>	<b>0,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,482</b>	<b>3,37</b>	<b>569,84</b>	<b>752,3</b>	<b>154,44</b>	<b>7,294</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие в нарезке	80	0,72	0	2,76	15,6	0	8,35	0	0,89	19,21	40,04	5,69	0,5
	Борщ со сметаной	300,1	5,83	6,9	31,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	56,82	130,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	24,45	49,42	73,27	395	0,55	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	89	225	0,01	17	0	0	57	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>790</b>	<b>35,78</b>	<b>57,2</b>	<b>220,21</b>	<b>1047,4</b>	<b>0,7</b>	<b>56,83</b>	<b>0,43</b>	<b>6,834</b>	<b>431</b>	<b>971,29</b>	<b>137,16</b>	<b>9,64</b>
	<b>Итого</b>	<b>1440</b>	<b>53,45</b>	<b>76,83</b>	<b>345,77</b>	<b>1903,2</b>	<b>1,44</b>	<b>70,23</b>	<b>0,912</b>	<b>12</b>	<b>1000,84</b>	<b>1723,59</b>	<b>291,6</b>	<b>17</b>



№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	230	12	15,1	61,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	39,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,6	0	0	168,64	114,8	20	1,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	1,35	0,4	57,2	151,5	0,06	33,5	0,1	0,5	137,64	120,4	40,6	5,3
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>19,87</b>	<b>26,83</b>	<b>151,36</b>	<b>830,5</b>	<b>0,404</b>	<b>34,7</b>	<b>0,502</b>	<b>1,3</b>	<b>502,18</b>	<b>620,9</b>	<b>104</b>	<b>7,594</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий в нарезке	80	0,88	0	4,76	55,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	47,03	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	300	09.январь	18,2	36,46	360,7	0,4	7,31	0,046	3,5	131,8	216,2	45,6	0,76
265	Плов из птицы	220	19,9	30,8	95,6	382,1	0,064	4,64	0,31	5,66	65,51	180,6	41,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,73	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>34,56</b>	<b>49,88</b>	<b>195,2</b>	<b>1359,2</b>	<b>0,844</b>	<b>35,7</b>	<b>0,416</b>	<b>10,58</b>	<b>426,52</b>	<b>858,16</b>	<b>172,7</b>	<b>5,794</b>
	<b>Итого</b>	<b>1520</b>	<b>90</b>	<b>76,71</b>	<b>346,56</b>	<b>2189,7</b>	<b>1,248</b>	<b>70,4</b>	<b>0,918</b>	<b>11,88</b>	<b>928,7</b>	<b>1479,06</b>	<b>276,7</b>	<b>13,388</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>11-й день</i>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
195	Каша манная с изюмом	250	12	16	32	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	244,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	20,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	6,3
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>18,52</b>	<b>27,53</b>	<b>99,96</b>	<b>1214,94</b>	<b>0,5</b>	<b>28,85</b>	<b>0,424</b>	<b>2,72</b>	<b>560,4</b>	<b>594,2</b>	<b>70,34</b>	<b>8,84</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из капусты с морковью с р/м	100	1,32	0,24	14,52	43,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	300	4,75	20,35	41,41	231,75	0,155	19,77	0,2	0,82	109,56	280	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	278,12	0,25	12,5	0,018	1,5	30,43	132,4	57,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	12,98	7,09	69,74	281,9	0,36	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>36,83</b>	<b>48,49</b>	<b>209,18</b>	<b>1093,85</b>	<b>0,885</b>	<b>61,45</b>	<b>0,558</b>	<b>6,74</b>	<b>466,44</b>	<b>1062,28</b>	<b>257,8</b>	<b>8,52</b>

	<b>Итого</b>	<b>1630</b>	<b>55,35</b>	<b>76,02</b>	<b>309,14</b>	<b>2308,79</b>	<b>1,385</b>	<b>90,3</b>	<b>0,982</b>	<b>9,46</b>	<b>1026,84</b>	<b>1656,48</b>	<b>328,14</b>	<b>17,36</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>12-й день</i>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
202	Каша рисовая	230	8,5	9,2	65,8	250,1	0,17	0,9	0	0	162	121	42,7	1
	Булочка ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,2	0	0,4	0,1	64	30	<b>0,5</b>	0
	Фрукты	130	1,35	0,4	18,8	151,5	0,06	27	0,03	3,4	31,5	120,6	37,6	6
	<b>Всего</b>	<b>620</b>	<b>20,33</b>	<b>26,93</b>	<b>240,01</b>	<b>752,88</b>	<b>0,47</b>	<b>29,1</b>	<b>0,49</b>	<b>4,4</b>	<b>550,7</b>	<b>647,7</b>	<b>113,8</b>	<b>8,1</b>
	<b>ОБЕД</b>													
49	Салат витаминный	80	1,5	0,9	3	100,6	0,096	17,1	0,2	3,8	50,4	92	32	0,07
82	Суп с фрикадельками (полуфабрикат)	300	13,14	24,52	17,78	373,14	0,081	0,96	0,05	0,092	99,2	60,78	19,5	1,95
401	Гуляш( мясо или птица)	100	14,00	2,75	4,9	264	0,31	2,4	0	4,7	12,3	6,1	16,4	0,29
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	21,03	196	0,2	0	0	0,9	53	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	146,08	0,02	22,2	0	0,2	60,34	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>980</b>	<b>36,42</b>	<b>33,75</b>	<b>104,35</b>	<b>1201,92</b>	<b>0,787</b>	<b>43,06</b>	<b>0,31</b>	<b>10,512</b>	<b>421,24</b>	<b>618,36</b>	<b>142,34</b>	<b>7,21</b>
	<b>Итого</b>	<b>1600</b>	<b>56,75</b>	<b>60,68</b>	<b>344,36</b>	<b>1954,8</b>	<b>1,257</b>	<b>72,16</b>	<b>0,9</b>	<b>14,912</b>	<b>971,94</b>	<b>1266,06</b>	<b>256,14</b>	<b>15,31</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
СВОДНАЯ														
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Первый день	1640	67,92	94,56	302,01	2722,3	1,89	50,72	1,077	13,56	941,78	1525,2	276,18	13,96
2	Второй день	1470	89,82	102,45	337,83	2183,75	1,19	70,81	1,421	17,68	1334,4	1913,4	306,73	17,43
3	Третий день	1580	48,39	76,68	331,31	2713	1,48	58,84	0,96	14,32	966,82	1570,2	270,4	17,12
4	Четвертый день	1520	90	76,71	346,56	2189,7	1,248	70,4	0,918	11,88	928,7	1479,1	276,7	13,39
5	Пятый день	1640	37,66	76,84	310,06	2355,06	0,824	51,68	1,47	11,83	870,49	1508,7	262,7	15,49
6	Шестой день	1580	56,11	83,86	353,1	2261,1	1,4	70,02	0,704	12,11	1122,3	1800,2	280,6	17,1
7	Седьмой день	1610	43,67	68,49	290,17	1937,01	1,4	66,31	0,9	11,11	933,44	1345,1	237,14	16,36
8	Восьмой день	1630	56,15	102,76	378,72	1949,65	1,074	104,9	0,9	13,43	1265,1	1754,5	277,24	16,57
9	Девятый день	1440	53,45	76,83	345,77	1903,2	1,44	70,23	0,912	12	1000,8	1723,6	291,6	17
10	Десятый день	1520	90	76,71	346,56	2189,7	1,248	70,4	0,918	11,88	928,7	1479,1	276,7	13,39
11	Одиннадцатый день	1630	55,35	76,02	309,14	2308,79	1,385	90,3	0,982	9,46	1026,8	1656,5	328,14	17,36
12	Двенадцатый день	1600	56,75	60,68	344,36	1954,8	1,257	72,16	0,9	14,91	971,94	1266,1	256,14	15,31
	Всего за 12 дней	18860	745,27	972,59	3995,59	26668,1	15,84	846,7	12,06	154,2	12291	19022	3340,3	190,5

