Сезон: Осень- зима

Меню питания школьников с 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
	1-й день													
	ЗАВТРАК													
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	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	**0,5**	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	29,32	213	0	0	0	0,3	94	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
		600	**17,45**	**17,5**	**121,82**	**985,2**	**0,65**	**20,6**	**0,5**	**1,6**	**414,64**	**514,8**	**74,4**	**4,45**
	ОБЕД													
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
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	100	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	6	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	94	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	**980**	**65,7**	**63,13**	**256,85**	**1574**	**0,79**	**38,24**	**0,46**	**12,5**	**556,18**	**1055,44**	**196**	**12,67**
	Итого	**1580**	**83,15**	**80,63**	**378,67**	**2713**	**1,44**	**58,84**	**0,96**	**14,1**	**970,82**	**1570,24**	**270,4**	**17,12**

№ 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
	2-й день													
	ЗАВТРАК													
198	Каша пшенная 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	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	**0,5**	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	6.0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	**650**	**23,5**	**31,8**	**120,9**	**1100,5**	**0,69**	**22,8**	**0,821**	**3,9**	**582,8**	**707,1**	**82,9**	**7,8**
	ОБЕД													
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
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	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	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	**820**	**66,32**	**79**	**255,57**	**1639,15**	**0,8**	**35,8**	**0,546**	**13,7**	**755,62**	**1206,34**	**223,83**	**9,75**
	Итого	**1470**	**89,82**	**110,8**	**376,47**	**2739,65**	**1,49**	**70,81**	**1,367**	**17,6**	**1338,42**	**1913,44**	**306,73**	**17,55**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,	Витамины (мп)	Минеральные вещества (мп)
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г			

						ккал								
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3-й день													
	ЗАВТРАК													
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	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	**0,5**	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	**670**	**31,4**	**34,6**	**169,62**	**1109**	**0,72**	**21,31**	**0,714**	**2,4**	**419,7**	**576**	**104,04**	**6,1**
	Обед													
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	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	**970**	**71,2**	**68,26**	**179,49**	**1613,3**	**1,09**	**29,41**	**0,209**	**11,52**	**524,08**	**949,22**	**171,64**	**7,98**
	Итого	**1640**	**102,6**	**102,86**	**349,11**	**2722,3**	**1,81**	**50,72**	**0,923**	**13,92**	**943,78**	**1525,22**	**275,68**	**14,08**

№ рец	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Пищевые вещества,г**			**Энергетическая ценность,**	Витамины (мп)	Минеральные вещества (мп)
			Белки, г	**Жиры,г**	**Углев., г**			

						ккал								
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	4-й день													
ЗАВТРАК														
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	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,2	0,2	24	103,54	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	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
	Всего	**630**	**23,25**	**30,5**	**158,7**	**1082,5**	**0,164**	**34,7**	**0,302**	**1,58**	**538,18**	**694,44**	**104**	**10,654**
	ОБЕД													
71	Помидор свежий в нарезке	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	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	171,6	63,6	2,8
	Всего	**890**	**65,94**	**55,56**	**225,3**	**1359,2**	**1,184**	**35,7**	**0,416**	**10,32**	**428,52**	**888,16**	**192,7**	**5,854**
	Итого	**1520**	**90**	**86,06**	**384**	**2441,7**	**1,348**	**70,4**	**0,718**	**11,9**	**966,7**	**1582,6**	**296,7**	**16,508**

№ рец	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Пищевые вещества,г**			**Энергетическая ценность,**	Витамины (мп)	Минеральные вещества (мп)
			Белки, г	**Жиры,г**	**Углев., г**			

						ккал								
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5-й день													
	ЗАВТРАК													
13	Масло сливочное	20	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	**0,5**	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	6	0,6	29,32	213	0,02	0	0	0,3	168	168	2,6	0,2
	Итого	**670**	**21,6**	**30**	**127,02**	**1232,6**	**0,43**	**18,5**	**0,72**	**7,1**	**488,6**	**729,3**	**122,4**	**9,68**
	ОБЕД													
59	Салат из свеклы с огурцом с р/м	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 изделиямис 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	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,37
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,02	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	**970**	**50,8**	**52,64**	**229,1**	**1574,46**	**0,714**	**33,18**	**0,71**	**4,247**	**459,89**	**779,4**	**149,7**	**5,5**
	Итого	**1640**	**72,4**	**82,64**	**356,12**	**2807,06**	**1,144**	**51,68**	**1,43**	**11,347**	**948,49**	**1508,7**	**272,1**	**15,18**

№ 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

	6-й день													
	ЗАВТРАК													
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	0,1	8,2	19,6	154,9	0,05	0	0,1	0,1	24	153	1	1,2
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	6	1,2	29,32	168	0,13	0	0	0,7	138	168	13,2	0,5
	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
		630	**18,73**	**31,2**	**147,5**	**912,3**	**0,279**	**22,2**	**0,234**	**3,669**	**452,6**	**637,04**	**81,4**	**7,7**
	ОБЕД													
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	100	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	6	0,4	29,32	213	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	14,16	228	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	**980**	**59,7**	**41,84**	**198,33**	**1530,61**	**1,344**	**44,11**	**0,385**	**7,62**	**488,84**	**831,08**	**176,24**	**9,7**
	Итого	**1610**	**78,43**	**73,04**	**345,83**	**2442,91**	**1,4**	**66,31**	**0,9**	**11,289**	**941,44**	**1468,12**	**257,64**	**17,4**

№ 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
	7-й день													
	ЗАВТРАК													

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	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	29,2	201.5		17		0,6	97,3	127,4	0	3,4
	Всего	**660**	**20,15**	**32,3**	**245,94**	**1267**	**0,594**	**19**	**0,186**	**2,4**	**655,2**	**909,9**	**131,1**	**9,4**
	ОБЕД													
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	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,1
	Всего	**920**	**70,7**	**59,96**	**137,26**	**1446,1**	**0,81**	**51,02**	**0,718**	**9,63**	**545,08**	**890,34**	**168,9**	**7,783**
	Итого	**1580**	**90,85**	**92,26**	**383,2**	**2713,1**	**1,4**	**70,02**	**0,904**	**12,03**	**1200,28**	**1800,24**	**300**	**17,1**

№ 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
	8-й день													
	ЗАВТРАК													

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	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	**0,5**	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
	Всего	**650**	**23,19**	**39,39**	**249,78**	**1032,03**	**0,27**	**29,1**	**0,79**	**4,5**	**550,7**	**677,7**	**113,8**	**8,1**
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	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	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,7	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	238	0,4	0,4	0,06	0,3	60	141,6	63,6	2,8
	Всего	**980**	**59,86**	**70,95**	**160,08**	**1384,42**	**0,744**	**75,76**	**0,405**	**9,11**	**658,41**	**1076,79**	**182,94**	**8,53**
	Итого	**1630**	**83,05**	**110,34**	**409,86**	**2416,45**	**1,014**	**104,86**	**0,9**	**13,61**	**1209,11**	**1754,49**	**296,74**	**16,63**

№ 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
	9-й день													
	ЗАВТРАК													

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	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0,1	0,7	168	168	5,2	0,5
	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
	Всего	**650**	**21,05**	**23,3**	**132,9**	**1057,8**	**0,2**	**13,4**	**0,202**	**4,45**	**605,84**	**725,3**	**145,94**	**7,554**
	ОБЕД													
71	Овощи свежие в нарезке	100	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	6	3,2	29,62	213	0,02	0	0,1	0,265	168	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218,8	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	**790**	**67,16**	**62,88**	**250,61**	**1357,1**	**1,24**	**56,83**	**0,5**	**7,079**	**507**	**971,29**	**150,56**	**9,42**
	Итого	**1440**	**88,21**	**86,18**	**383,51**	**2414,9**	**1,44**	**70,23**	**0,702**	**12**	**1112,84**	**1696,59**	**296,5**	**17**

№ 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
	10-й день													

ЗАВТРАК														
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	0,1	8,2	19,6	174,9	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	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	3	1,2	29,32	213	0,09	0	0,03	0,7	168	168	5,2	0,5
	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
	Итого	**650**	**18,9**	**29,2**	**135,52**	**1214,94**	**0,4**	**28,85**	**0,154**	**2,9**	**596,4**	**687,2**	**62,34**	**8,9**
	ОБЕД													
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	100	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	1,58	0,2	29,62	213	0,09	0	0,03	0,26	168	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	30	3,36	24,16	248	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	**980**	**63,79**	**51,17**	**239,58**	**1432,75**	**0,99**	**61,45**	**0,588**	**6,72**	**542,44**	**1062,28**	**221,2**	**8,3**
	ИТОГО	**1630**	**82,69**	**80,37**	**375,1**	**2647,69**	**1,39**	**90,3**	**0,742**	**9,62**	**1138,84**	**1749,48**	**283,54**	**17,2**

№ 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
	11-й день													

ЗАВТРАК														
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	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,2	0,2	24	103,54	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	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
	Всего	**630**	**23,25**	**30,5**	**158,7**	**1082,5**	**0,164**	**34,7**	**0,302**	**1,58**	**538,18**	**694,44**	**104**	**10,654**
	ОБЕД													
71	Помидор свежий в нарезке	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	09.янв	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	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	171,6	63,6	2,8
	Всего	**890**	**65,94**	**55,56**	**225,3**	**1359,2**	**1,184**	**35,7**	**0,416**	**10,32**	**428,52**	**888,16**	**192,7**	**5,854**
	Итого	**1520**	**90**	**86,06**	**384**	**2441,7**	**1,348**	**70,4**	**0,718**	**11,9**	**966,7**	**1582,6**	**296,7**	**16,508**

№ 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
	12-й день													

ЗАВТРАК														
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	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,2	0,2	24	103,54	0,5	3
	Фрукты	130	1,35	0,4	18,8	151,5	0,06	27	0,03	3,4	31,5	120,6	37,6	6
	Всего	**620**	**23,19**	**31,19**	**248,58**	**937,03**	**0,27**	**29,1**	**0,29**	**4,5**	**510,7**	**721,24**	**113,8**	**11,1**
	ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	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	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,7	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	238	0,4	0,4	0,06	0,3	60	141,6	63,6	2,8
	Всего	**980**	**63,38**	**39,43**	**134,45**	**1530,82**	**1,127**	**43,06**	**0,41**	**10,692**	**429,24**	**618,36**	**162,34**	**7,27**
	Итого	**1600**	**86,57**	**70,62**	**383,03**	**2467,85**	**1,397**	**72,16**	**0,9**	**15,192**	**939,94**	**1339,6**	**276,14**	**18,37**

№ рец	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Пищевые вещества,г**			**Энергетическая ценность, ккал**	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	**Жиры, г**	**Углев., г**									
СВОДНАЯ														
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Первый день	1639	83,15	80,63	378,67	2713	1,44	58,84	0,96	14,1	970,82	1570,2	270,4	17,12

2	Второй день	1440	89,82	110,8	376,47	2739,65	1,49	70,81	1,367	17,6	1338,42	1913,4	306,73	17,55
3	Третий день	1640	102,6	102,86	349,11	2722,3	1,81	50,72	0,923	13,92	943,78	1525,2	275,68	14,08
4	Четвертый день	1540	90	86,06	384	2441,7	1,348	70,4	0,718	11,9	966,7	1582,6	296,7	16,51
5	Пятый день	1770	72,4	82,64	356,12	2807,06	1,144	51,68	1,43	11,35	948,49	1508,7	272,1	15,18
6	Шестой день	1640	78,43	73,04	345,83	2442,91	1,4	66,31	0,9	11,29	941,44	1468,1	257,64	17,4
7	Седьмой день	1660	90,85	92,26	383,2	2713,1	1,4	70,02	0,904	12,03	1200,28	1800,2	300	17,1
8	Восьмой день	1660	83,05	110,34	409,86	2416,45	1,014	104,9	0,9	13,61	1209,11	1754,5	296,74	16,63
9	Девятый день	1460	88,21	86,18	383,51	2414,9	1,44	70,23	0,702	12	1112,84	1696,6	296,5	17
10	Десятый день	1650	82,69	80,37	375,1	2647,69	1,39	90,3	0,742	9,62	1138,84	1749,5	283,54	17,2
11	Одиннадцатый день	1540	90	92,06	384	2713,3	1,428	70,5	0,918	12,1	1199,7	1800	300,2	16,61
12	Двенадцатый день	1660	93,11	96,27	419,99	2853,95	1,244	70,06	0,9	12,7	1200	1803,6	292,94	16,63
	Всего за 12 дней	16099	861,2	905,18	3741,87	26058,76	13,88	704,2	9,546	127,4	10770,7	16569	2856	165,8
	Среднее потребление за день	1608,25	87,02583333	91,1258	378,822	2635,501	1,379	70,39	0,947	12,68	1097,54	1681,1	287,43	16,58