

«Согласовано»

Начальник Западного территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области  
/Карамов Р.К./



«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ-СОШ №3  
города Аркадака  
Саратовской области  
/Слезкин Р.Ю./



## Двенадцатидневное меню

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения –  
средней общеобразовательной школы №3 города Аркадака  
Саратовской области  
Возрастная категория: до 12 лет

## Меню - обед (осень-зима). Возрастная категория: до 12 лет

### День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком	1,01	2,51	4,49	58,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (рис)	2,18	2,84	14,29	150	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
145	1/200	Картофель тушеный	4	6,5	28,6	183,75	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб ржано- пшеничный	4,7	0	28,5	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>23,69</b>	<b>20,65</b>	<b>102,08</b>	<b>617,51</b>	<b>100,16</b>	<b>74,59</b>	<b>114,48</b>	<b>2,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,96</b>	<b>43,18</b>

### День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из пропущенной моркови с курагой	1,3	2,5	11,5	78,2	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/200	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
388	1/200	Кисель фруктовый	0,09	-	27,15	108	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>25,34</b>	<b>17,16</b>	<b>87,35</b>	<b>627,2</b>	<b>97,36</b>	<b>72,94</b>	<b>358,58</b>	<b>4,71</b>	<b>43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,8</b>	<b>73,915</b>

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежий капусты с зеленым горошком	0,56	2,9	4,2	79,1	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	167,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/200	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>21,26</b>	<b>30</b>	<b>97,3</b>	<b>671,4</b>	<b>82,98</b>	<b>78,81</b>	<b>142,44</b>	<b>6,55</b>	<b>12,3</b>	<b>0,35</b>	<b>14,26</b>	<b>24,2</b>

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104/11	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	3,3	2,5	7,5	67,6	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/200	Рожки отварные	13,24	3,77	50,27	276,7	5,7	21	153	0,8	0	0,6	1,3	0,15
282	1/80	Сосиска	3,71	6,48	0,15	172	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
388	1/200	Сок фруктовый	0,05	-	10,1	108	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>22,17</b>	<b>12,75</b>	<b>98,07</b>	<b>689,3</b>	<b>93,4</b>	<b>113,11</b>	<b>432,06</b>	<b>4,51</b>	<b>4,95</b>	<b>0,95</b>	<b>3,42</b>	<b>174,99</b>

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Салат из вареной столовой свеклы	1,9	3,8	6,9	73	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
97	1/250	Суп картофельный с рыбными консервами	5,3	1,9	7,4	68	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44

303	1/200	Каша пшеничная	6,48	2,89	16,47	108,2	11	0,4	1,3	1,8	2	1,2	2	0
279 вар 2	1/80	Тефтели мясные(говядина)	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
34	1/100	Апельсин	0,9	0	9	43	3,4	3,3	0,2	1,7	0,9	1,3	1,5	67
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>28,46</b>	<b>21,5</b>	<b>82,17</b>	<b>638,7</b>	<b>126,47</b>	<b>88,88</b>	<b>319,84</b>	<b>7,12</b>	<b>53,96</b>	<b>2,844</b>	<b>5,78</b>	<b>99,52</b>

### День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	1/250	Щи из свежей капусты	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	8,25	9	51,5	284,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб ржано- пшеничный	7.54	2.09	42.1	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	45	Йогурт	3.8	11.6	13.4	82	4.5	6.8	0	3.3	0	0.01		
<b>Итог</b>			<b>28.87</b>	<b>21,74</b>	<b>98.52</b>	<b>642,58</b>	<b>108,59</b>	<b>104,81</b>	<b>445,06</b>	<b>7,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,5</b>	<b>87,32</b>

### День 7

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из свежей моркови	5,7	7,6	26,9	171,3	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,5	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/60	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,4	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/200	Каша перловая рассыпчатая	3,1	0,4	23	27,01	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
339	1/200	Кисель фруктовый	0,09	0	27,15	108	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8

	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>30,24</b>	<b>16,64</b>	<b>104,65</b>	<b>671,21</b>	<b>98,65</b>	<b>92,09</b>	<b>191,89</b>	<b>3,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>19,68</b>

### День 8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	1,25	5,48	8,7	175	9,61	0	0,4	0	0	0	0	11,89
259	1/200	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
15	1/100	Яблоко	0,9		11,3	48	1,6	2,3	0	12	0,6	0	2	11
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб ржано-пшеничный	7,54	2,09	42,1	65	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
<b>Итого</b>			<b>76,98</b>	<b>12,95</b>	<b>69,45</b>	<b>659,38</b>	<b>56,31</b>	<b>84</b>	<b>43,77</b>	<b>16,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>	<b>2,12</b>	<b>45,2</b>

### День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
82	1/250	Борщ с капустой на мясном бульоне	1,81	4,91	125,25	151,97	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/200	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	221	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
234	1/80	Рыба тушёная с овощами	14,4	18,4	8,5	41,3	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,41</b>	<b>23,39</b>	<b>194,25</b>	<b>607,27</b>	<b>109,48</b>	<b>84,05</b>	<b>271,33</b>	<b>3,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>1,77</b>	<b>17,605</b>

### День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

108	1/250	Суп картофельный с мак изделиями	1,8	0,9	8,8	125,8	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
287	1/200	Ленивые голубцы	11,1	10,9	2,8	199,5	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
388	1/200	Какао на молоке	0,51	4,95	4,05	108	7	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
15	1/100	Яблоко	0,9	0	11,3	90	1,6	2,3	0	12	0,6	0	2	11
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
<b>Итог</b>			<b>16,11</b>	<b>16,75</b>	<b>39,95</b>	<b>588,3</b>	<b>68,08</b>	<b>113,98</b>	<b>377,91</b>	<b>17,89</b>	<b>60,83</b>	<b>0,04</b>	<b>2,04</b>	<b>179,81</b>

День 11

№ рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4
103	1/250	Суп лапша	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
304	1/200	Рис отварной рассыпчатый	2,4	0,3	34,35	113	32,74	28,61	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
288	1/80	Птица отварная	24,45	9,44	0,9	187	25,01	24,74	220,27	1,89	0,12	0,04	0,16	0,24
349	1/200	Кофейный напиток	5,5	2,15	24,9	126	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
65	80	Йогурт	2,8	11,66	13,4	82	1,6	4,3	00,6	4,8	3,9	99,1	0,1	0
<b>Итог</b>			<b>37,02</b>	<b>17,02</b>	<b>87,77</b>	<b>607,13</b>	<b>149,24</b>	<b>85,23</b>	<b>390,64</b>	<b>3,93</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,665</b>	<b>11,95</b>

День 12

№ рец	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Салат из вареной столовой свёклы	1,8	0	10,5	57,3	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/250	Суп гороховый	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/200	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2

273	1/80	Котлета из мяса говядины	7,05	7,91	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,07
349	1/200	Сок фруктовый	0.05	0	10.1	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>19,46</b>	<b>20,17</b>	<b>96,78</b>	<b>651,35</b>	<b>92,52</b>	<b>31,64</b>	<b>185,7</b>	<b>6,33</b>	<b>0,46</b>	<b>0,168</b>	<b>0,515</b>	<b>8,57</b>

**Меню - обед (весна-лето) Возрастная категория: до 12 лет.**

**День 1**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Салат из варёной столовой свёклы	1,8	0	10,5	57,3	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
87	1/250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	110,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	1/200	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	220,5	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
246	1/80	Гуляш из курицы	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
107	1/100	Яблоко	0,9	0	11,3	48	1,6	2,3	0	12	0,6	0	2	11
356	1/200	Какао на молоке	2,28	2,44	18	107	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>24,61</b>	<b>7,41</b>	<b>92,29</b>	<b>608,58</b>	<b>105,2</b>	<b>78,46</b>	<b>271,54</b>	<b>16,15</b>	<b>0,6</b>	<b>0,23</b>	<b>3,76</b>	<b>84,495</b>

**День 2**

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежей капусты и с зеленым горошком	0,56	2,9	4,2	79,1	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
97	1/250	Суп картофельный с рыбными консервами	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/200	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	201	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2

268	1/80	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	119	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
65	80	Йогурт	2,8	11,6	13,4	82	6,9	34,8	12...8	0	1,8	34,0	00	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>24,23</b>	<b>21,18</b>	<b>99,99</b>	<b>672,6</b>	<b>59,8</b>	<b>86,38</b>	<b>396,45</b>	<b>7,36</b>	<b>3,92</b>	<b>12,434</b>	<b>2,49</b>	<b>39,64</b>

### День 3

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
304	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	9,08	13	19,91	228	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
242	1/200	Плов с курицей	9,51	7,1	16,3	280,7	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
349	1/200	Сок фруктовый	0,05	0	10,1	10,05	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>20,69</b>	<b>20,1</b>	<b>53,71</b>	<b>632,2</b>	<b>48,64</b>	<b>21,36</b>	<b>49,44</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>8,92</b>

### День 4

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
96	1/250	Рассольник ленинградский	8,57	2,2	22,33	138	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
139	1/200	Пшено	66,58	48,53	272	213	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
234	1/80	Рыба тушеная	11,28	5,88	5,61	120	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
342	1/200	Кисель фруктовый	0,09	0	27,15	108,96	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40	Хлеб ржано-пшеничный	7,54	2,09	42,1	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>88,32</b>	<b>56,61</b>	<b>340,09</b>	<b>644,96</b>	<b>128,05</b>	<b>61,31</b>	<b>82,19</b>	<b>3,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>58,01</b>

### День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1/250	Щи с фасолью	1,86	4,32	10,15	252	28,62	21,64	51,16	0,81	0,02	0,1	0,06	22,41
291	1/200/80	Пшено с курицей	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,7	9,1

349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>19,56</b>	<b>24,62</b>	<b>80,65</b>	<b>677</b>	<b>80,32</b>	<b>64,14</b>	<b>193,26</b>	<b>2,36</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>2,22</b>	<b>38,31</b>

#### День 6

№ рец	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из свежей моркови	1,3	0,09	7	78,3	8	19	0	8,3	8	0	9,7	5,1
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	149,4	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
285	1/200	Картофель тушёный с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,3	0	14,5	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>25,09</b>	<b>23,12</b>	<b>69,62</b>	<b>601,8</b>	<b>64,68</b>	<b>60,48</b>	<b>259,85</b>	<b>9,85</b>	<b>8,06</b>	<b>4,06</b>	<b>12,25</b>	<b>32,59</b>

#### День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
202	1/250	Рассольник	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
229	1/200	Макароны отварные с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
64	1/80	Рыба тушёная с овощами	14,4	3,7	8,5	122,7	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
61	1/200	Кофейный напиток	5,5	2,15	24,9	126	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб ржано-пшеничный	7.54	2.09	42.1	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>32,81</b>	<b>10,49</b>	<b>96,02</b>	<b>607,7</b>	<b>96,59</b>	<b>122,11</b>	<b>498,2</b>	<b>3,35</b>	<b>0,07</b>	<b>4,29</b>	<b>1,8</b>	<b>26,31</b>

#### День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

104/105	1/250	Суп картофельный с рисом	0,7	1,01	5,9	59,9	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
261	1/80	Курица тушённая с овощами	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
302	1/200	Каша гречневая рассыпная	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
342	1/200	Кисель	0,09	0	27,15	108,96	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,.	0
<b>Итог</b>			<b>16,48</b>	<b>13,91</b>	<b>104,24</b>	<b>609,66</b>	<b>59,83</b>	<b>79,09</b>	<b>338,47</b>	<b>7,1</b>	<b>8,84</b>	<b>12,53</b>	<b>0,32</b>	<b>32,54</b>

### День 9

№ реп	Выход	Наименования блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
304	1/200	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	195,4	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/80	Куры тушённые с овощами	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
342	1/200	Кисель	0,09	0	27,15	108,96	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>31,74</b>	<b>27,16</b>	<b>83,89</b>	<b>641,14</b>	<b>105,81</b>	<b>291,24</b>	<b>208,62</b>	<b>3,95</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,63</b>	<b>22,01</b>

### День 10

№ реп	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
279 Вар2	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	195	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
349	1/200	Компот сухофруктов	0,3	0	14,5	58,4	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>20,02</b>	<b>21,21</b>	<b>89,82</b>	<b>619,4</b>	<b>123,21</b>	<b>84,27</b>	<b>289,52</b>	<b>3,31</b>	<b>51,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,48</b>	<b>9,44</b>

**День 11**

рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	150,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,15	0,5
42	1/200/80	Пшено с курицей	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	0	8,97
346	1/200	Кисель фруктовый	0,9	0	27,15	108,96	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
45	80	Йогурт	2,8	11,6	13,4	82	11	4	43	0,5	0,7	0,75	0,34	48
243	1/100	Мандарин	0,9	0	9	40,5	3,7	3	-	0,8	3,8	3,9	2,1	30
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>33,34</b>	<b>12,53</b>	<b>83,02</b>	<b>629,71</b>	<b>64,2</b>	<b>93,5</b>	<b>401</b>	<b>6,06</b>	<b>27,86</b>	<b>4,22</b>	<b>2,71</b>	<b>46,27</b>

**День 12**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
113/114	1/150	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
125	1/250	Суп картофельный с рыбными консервами	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
243	1/200	Макароны	3,2	5,2	22,88	145,36	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75
56	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
349	1/200	Сок фруктовый	0,05	0	10,1	10,05	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,76</b>	<b>27,7</b>	<b>84,85</b>	<b>634,12</b>	<b>125,9</b>	<b>126,58</b>	<b>191</b>	<b>4,75</b>	<b>2,34</b>	<b>1,41</b>	<b>1,08</b>	<b>37,71</b>