«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

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы с зеленным 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
	Итог		**23.69**	**20,65**	**102.08**	**617,51**	**100,16**	**74,59**	**114,48**	**2,68**	**0,05**	**0,22**	**0,96**	**43,18**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	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
	Итог		**25,34**	**17,16**	**87,35**	**627,2**	**97,36**	**72,94**	**358,58**	**4,71**	**43**	**0,21**	**1,8**	**73,915**

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
	Итог		**21,26**	**30**	**97,3**	**671,4**	**82,98**	**78,81**	**142,44**	**6,55**	**12,3**	**0,35**	**14,26**	**24,2**

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
	Итог		**22,17**	**12,75**	**98,07**	**689,3**	**93,4**	**113,11**	**432,06**	**4,51**	**4,95**	**0,95**	**3,42**	**174,99**

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
	Итог		**28,46**	**21,5**	**82,17**	**638,7**	**126,47**	**88,88**	**319,84**	**7,12**	**53,96**	**2,844**	**5,78**	**99,52**

День 6

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**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		
	Итог		**28.87**	**21,74**	**98.52**	**642,58**	**108,59**	**104,81**	**445,06**	**7,6**	**0,01**	**0,24**	**0,5**	**87,32**

День 7

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**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
	Итог		**30,24**	**16,64**	**104,65**	**671,21**	**98,65**	**92,09**	**191,89**	**3,64**	**0,04**	**0,09**	**0,46**	**19,68**

День 8

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**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
	Итог		**76.98**	**12,95**	**69,45**	**659.38**	**56,31**	**84**	**43,77**	**16,33**	**0,68**	**0,02**	**2,12**	**45,2**

День 9

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**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
	Итог		**24,41**	**23,39**	**194,25**	**607,27**	**109,48**	**84,05**	**271,33**	**3,04**	**0,05**	**0,19**	**1,77**	**17,605**

День 10

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**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
	Итог		**16,11**	**16,75**	**39,95**	**588,3**	**68,08**	**113,98**	**377,91**	**17,89**	**60,83**	**0,04**	**2,04**	**179,81**

День 11

№ рец	Выход	Наименование блюд	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
	Итог		**37,02**	**17,02**	**87,77**	**607,13**	**149,24**	**85,23**	**390,64**	**3,93**	**0,24**	**0,19**	**0,665**	**11,95**

День 12

№ рец	Выход	Наименование блюд	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
	Итог		**19,46**	**20,17**	**96,78**	**651,35**	**92,52**	**31,64**	**185,7**	**6,33**	**0,46**	**0,168**	**0,515**	**8,57**

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

День 1

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
рец							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
	Итог		**24,61**	**7,41**	**92,29**	**608,58**	**105,2**	**78,46**	**271,54**	**16,15**	**0,6**	**0,23**	**3,76**	**84,495**

День 2

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежей капусты и с зеленным 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
	Итог		**24,23**	**21,18**	**99,99**	**672,6**	**59,8**	**86,38**	**396,45**	**7,36**	**3,92**	**12,434**	**2,49**	**39,64**

День 3

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
рец							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
	Итог		**20,69**	**20,1**	**53,71**	**632,2**	**48,64**	**21,36**	**49,44**	**2,7**	**0**	**0,09**	**0,41**	**8,92**

День 4

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
рец							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
	Итог		**88,32**	**56,61**	**340,09**	**644,96**	**128,05**	**61,31**	**82,19**	**3,1**	**0,01**	**0,09**	**0,41**	**58,01**

День 5

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
рец							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
	Итог		**19,56**	**24,62**	**80,65**	**677**	**80,32**	**64,14**	**193,26**	**2,36**	**0,06**	**0,21**	**2,22**	**38,31**

День 6

№	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
рец							**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
	Итог		**25,09**	**23,12**	**69,62**	**601,8**	**64,68**	**60,48**	**259,85**	**9,85**	**8,06**	**4,06**	**12,25**	**32,59**

День 7

№	**Выход**	Наименование блюд	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
рец							**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
	Итог		**32,81**	**10,49**	**96,02**	**607,7**	**96,59**	**122,11**	**498,2**	**3,35**	**0,07**	**4,29**	**1,8**	**26,31**

День 8

№	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
рец							**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
	Итог		**16,48**	**13,91**	**104,24**	**609,66**	**59,83**	**79,09**	**338,47**	**7,1**	**8,84**	**12,53**	**0,32**	**32,54**

День 9

№	**Выход**	**Наименования блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
рец							**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 тушёные 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
	Итог		**31,74**	**27,16**	**83,89**	**641,14**	**105,81**	**291,24**	**208,62**	**3,95**	**0,19**	**1,08**	**0,63**	**22,01**

День 10

№	**Выход**	Наименования блюд	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
рец							**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
	Итог		**20,02**	**21,21**	**89,82**	**619,4**	**123,21**	**84,27**	**289,52**	**3,31**	**51,09**	**0,31**	**0,48**	**9,44**

День 11

рец	Выход	Наименование блюд	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
	Итог		**33,34**	**12,53**	**83,02**	**629,71**	**64,2**	**93,5**	**401**	**6,06**	**27,86**	**4,22**	**2,71**	**46,27**

День 12

№ рец	Выход	Наименование блюд	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
	Итог		**24,76**	**27,7**	**84,85**	**634,12**	**125,9**	**126,58**	**191**	**4,75**	**2,34**	**1,41**	**1,08**	**37,71**