«Согласовано»
Начальник Западного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области

/ /Карамов Р.К./

И.о. директора МБОУ-СОН №3

Богорода Аркадака
Саратовской области

Слезкин Р.Ю./

Двенадцатидневное меню

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения — средней общеобразовательной школы №3 города Аркадака Саратовской области

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Меню - обед (осень-зима) 12 дней. Возрастная категория: 12 лет и старше

День 1

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ми	неральнь	іе вещест	ва		Вит	амины	
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C
63	1/150	Салат из моркови	1,3	0,09	7	65	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	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 ржано-пшеничный	7.54	2.09	42.1	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		23,54	19,75	196.5	614	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915

Лень 2

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	ые вещест	ва		Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
53	1/150	Салат из свеклы и зеленным горошком	1	2,51	4,49	46,26	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	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
145	1/200	Картофель тушеный	4	6,5	28,6	193,75	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/80	Рыба тушеная в томате с овощами	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Чай с лимоном	0	0	14,33	58,5	7	8	20	0,03	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		20,48	20,65	86,71	557,01	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18

День 3

No	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	не вещест	ъа		Вит	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
104/11	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	5,5	3,5	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

	Итог		24,34	13,75	98,07	689,3	93,4	113,11	432,06	4,51	4,95	0,95	3,42	174,99
День 4	r		1	1	T	T	T							
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая			ые вещест			Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C
23	1/150	Салат из варёной столовой свеклы	2,3	1,38	13	51	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2	
96	1/250	Рассольник на мясном бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	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	0.6	0	16,5	128	7	8	20	0.15	0.04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб ржано-пшеничный	?.54	2.09	42.1	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
День 5	Итог		23	28,48	108,1	658,8	82,98	78,81	142,44	6,55	12,3	0,35	14,26	24,2
<u>Nº</u>	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральні	ые вещест	ъа		Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
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
343	1/200	Кофейный напиток на молоке	0,51	4,95	4,05	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		5,236	26,69	83,57	692,08	108,59	104,81	445,06	7,6	0,01	0,24	0,5	87,32
День 6 №	Divor	Наименование блюд	Белки	Жиры	VEHODOHII	Duonportugosag	M	HONG TI H	IO DOMINOS	no.		Dura	амины	
	Выход	паименование олюд	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			ые вещест		<u> </u>			
рец						,-	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C
75	1/150	Салат из вареной столовой свеклы	2,3	1,38	13	32	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	1/80	Тефтели	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13

388

1/200

2/40

Кисель фруктовый

Хлеб пшеничный

0,09

1,8

0

27,15

13

108

65

7,4

6,4

3,6

16,5

15,6

43,5

0,4

0,5

0

0

0

0,05

0

0,4

160

0

вар 2		мясные(говядина)												
34	1/100	Апельсин	0,9	0	9	10	3,4	3,3	0,2	1,7	0,9	1,3	1,5	67
349	1/200	Сок фруктовый	0.05	0	10.1	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		29,16	19,08	77,27	634,2	126,47	88,88	319,84	7,12	53,96	2,844	5,78	99,52
День 7														
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	іе вещест	ва		Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	1,25	5,48	8,7	150	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
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 ржано-пшеничный	7.54	2.09	42.1	65	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	Итог		34,18	15,95	87.08	538,5	54,71	81,7	43,77	4,33	0,08	0,02	0,12	34,2
День 8		•	Í	ŕ		,		,	,	ŕ	ŕ	ŕ		ŕ
N₂	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	іе вещест	ва		Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
63	1/150	Салат из свежей моркови	5,7	7,6	26,9	191,3	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп из овощей с	9,27		14.6		77 O1	43,79	0	2,2	0	^		7
		фасолью	9,27	8,64	14,6	173,5	55,91	73,77	Ü	2,2	U	0	0	
246	1/80	фасолью Гуляш из отварной говядины	10,28	8,64	2,64	173,5 126,4	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/80	Гуляш из отварной	Í	ŕ	,	,	Í	ŕ		ŕ		Ť	·	-
		Гуляш из отварной говядины Каша перловая	10,28	8,27	2,64	126,4	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/200	Гуляш из отварной говядины Каша перловая рассыпчатая	10,28	8,27	2,64	126,4	1,94	0 12,66	0 103,21	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/200	Гуляш из отварной говядины Каша перловая рассыпчатая Кисель фруктовый	10,28 3,1 0,09	8,27 0,4 0	2,64 23 27,15	126,4 27,01 108	1,94 12,58	0 12,66 8	0 103,21 20	0,76	0 0 0,04	0,04	0 0 0,06	0,40 0 6,8 0
302	1/200 1/200 2/40	Гуляш из отварной говядины Каша перловая рассыпчатая Кисель фруктовый	10,28 3,1 0,09 1,8	8,27 0,4 0	2,64 23 27,15 13	126,4 27,01 108 65	1,94 12,58 7 6,4	0 12,66 8 16,5	0 103,21 20 43,5	0,76 0 0,15 0,5	0 0 0,04 0	0,04 0 0,01 0,05	0 0 0,06 0,4	0,40
302 349	1/200 1/200 2/40	Гуляш из отварной говядины Каша перловая рассыпчатая Кисель фруктовый	10,28 3,1 0,09 1,8	8,27 0,4 0	2,64 23 27,15 13	126,4 27,01 108 65	1,94 12,58 7 6,4 98,65	0 12,66 8 16,5 92,09	0 103,21 20 43,5	0,76 0 0,15 0,5 3,64	0 0 0,04 0	0,04 0 0,01 0,05 0,09	0 0 0,06 0,4	0,40
302 349 День 9	1/200 1/200 2/40 Итог	Гуляш из отварной говядины Каша перловая рассыпчатая Кисель фруктовый Хлеб пшеничный	10,28 3,1 0,09 1,8 30,24	8,27 0,4 0 0 16,64	2,64 23 27,15 13 104,15	126,4 27,01 108 65 691,21	1,94 12,58 7 6,4 98,65	0 12,66 8 16,5 92,09	0 103,21 20 43,5 191,89	0,76 0 0,15 0,5 3,64	0 0 0,04 0	0,04 0 0,01 0,05 0,09	0 0 0,06 0,4 0,46	0,40

183,4

38,08

35,3

87,18

2,03

0,23

5,81

287

1/200

Ленивые голубцы

11,1

10,9

2,8

День 12 №	Итог Выход	Наименование блюд	17,66 Белки	20,17	86,28 Углеводы	Энергетическая		,	іе вещест			,	0,515 	0,57
	Итог		17,66	20,17	ð0 , ∠ð	049,33	12,32	JIOT	105,7	0,55	VITU	0,100	0,515	0,57
	<u> </u>		1=	20.15	97.30	629,35	72,52	31,64	185,7	6,33	0,46	0,168	0,515	8,57
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
349	1/200	говядины Чай с лимоном	0	0	14,33	58,5	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
273	1/80	рассыпчатая с сливочным маслом Котлета из мяса	7,05	7,2	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,07
302	1/250 1/200	Суп гороховый Каша гречневая	2,21 6,6	5,06 7,2	11,92 41,2	120,25 227,3	19,7 1,42	0,3 6,8	0,5 121	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
76	1/150	Салат из вареной столовой свёклы	2,3	0	13,5	35,3	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		неральнь	іе вещест	ва		Вита	амины	
цень 11		Наименование блюд												
Цень 11	Итог		24,41	23,39	194,25	521,27	109,48	84,05	271,33	3,04	0,05	0,19	1,77	17,605
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
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
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
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
82	1/250	Борщ с капустой на мясном бульоне	1,81	4,91	125,25	131,97	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C
<u>№</u>	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	іе вещест	ва		Вита	амины	
День 10	MIOI		16,11	18,45	35,65	513,1	68,08	113,98	378,11	6,01	60,83	0,04	2,04	168,92
	2/40 Итог	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
15	1/100	Яблоко	0,9	0	11,3	90	1,6	2,3	0,2	0,12	0,6	0	2	0,11
	1/200	Какао на молоке	0,51	4,95	4,05	108	7	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0

26,13

67,03

0,6

0,03

0,03

0,21

0,03

0,015

3,4

10

1/80

Салат из зеленого

горошка с растительным

0,93

1,65

2

		маслом												
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 ржано-пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	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

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

День 1

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральны	ые вещест	ъа		Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
20	1/150	Салат из свежей капусты	0,46	3,65	1,43	40,38	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	227,3	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	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	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		23,83	21,93	97,05	663,68	59,8	86,38	396,45	7,36	3,92	12,434	2,49	39,64

День 2

No	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	ые вещест	гва		Вит	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
136	1/150	Салат из варёной столовой свёклы	1,8	0	10,5	117	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	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77

203	1/200	Макарооные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	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
	1/100	Яблоко	0,9	0	11,3	48	1,6	2,3	0	12	0,6	0	2	11
388	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 ржано-пшеничный	7.54	2.09	42.1	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
День 3	Итог		24,61	7,41	92,29	576,78	105,2	78,46	271,54	16,15	0,6	0,23	3,76	84,495
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральны	ые вещест	ва		Вита	мины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
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 тушённая	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 пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0.5	0	0,05	0,4	0
День 4	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
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральны	ые вещест	ва		Вита	мины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
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
342	1/200	Плов с курицей	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
	1/200	Чай с лимоном	0	0	14,33	58	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	2/40		1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

День 5

Итог

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	не вещест	ва		Вит	амины	
рец]					ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
	1/150	Салат из свежей моркови	1,3	0,09	7	65	8	19	0	8,3	8	0	9,7	5,1
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
285	1/200	Картофель тушеный с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68

538 48,64

21,36

49,44

2,7

0,09

0,41

8,92

50,53

26,39 25,43

349	1/200	Чай с лимоном	0,05	0	10.1	128	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	TANCO PINAMO IMMONISTRA	25,39	23,12	71,62	647,6	64,68	60,48	259,85	9,85	8,06	4,06	12,25	32,59
День 6		1			,0_	017,0	0 1,00	00,10	207,00	,,,,,	3,00	-,00	,	0_,0>
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	ые вещест	ъа		Вит	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
102	1/250	Щи с фасолью	1,86	4,32	10,15	89	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	120,3	93	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,7	9,1
349	1/200	Сок фруктовый	0.05	0	10.1	11,5	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		19,26	24,62	35,48	514	80,32	64,14	193,26	2,36	0,06	0,21	2,22	38,31
День 7		•	•	,	ŕ			,		,			•	•
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральны	ые вещест	ъа		Вита	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C
104/105	1/250	Суп картофельный с рисом	0,46	3,65	1,43	40,38	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		16,24	16,55	99,77	590,14	59,83	79,09	338,47	7,1	8,84	12,53	0,32	32,54
День 8														
Nº	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		неральны	не вещест	ъа		Вит	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	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
349	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
	1/200	Кофейный напиток	5,5	2,15	24,9	126	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/40	Хлеб ржано-пшеничный	7.54	02.09	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

Лень 9	9
--------	---

№	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Минеральные вещества					Витамины				
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С	
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	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	
Bap2															
349	1/200	Компот 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		20,32	21,21	91,82	689	123,21	84,27	289,52	3,31	51,09	0,31	0,48	9,44	

День 10

№	Выход	Наименования блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Ми	неральнь	ые вещест	ъа		Вит	амины	
рец						ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С
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	271	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
349	1/200	Кисель	0,6	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		32,25	27,16	83,89	651,74	105,81	291,24	208,62	3,95	0,19	1,08	0,63	22,01

День 11

Nº	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ми	неральнь	іе вещест	тва	Витамины					
рец	1						Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	С		
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		
349	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0		
	1/200	Чай	0	0	14,33	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	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
	Итог		24,46	27,7	84,68	634,12	125,9	126,58	191	4,75	2,34	1,41	1,08	37,71		
День 12																
рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	В	PP	C		
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,15	0,5		
349	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		
	1/200	Кисель фруктовый	0,9	0	27,15	108,96	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
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	599,71	64,2	93,5	401	6,06	27,86	4,22	2,71	46,27		