

«Согласовано»

Начальник Западного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области

 /Карамов Р.К./



«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ-СОШ №3

МБОУ города 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

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

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/150	Салат из свеклы и зеленым 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	0,0	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

№ реп	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	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

388	1/200	Кисель фруктовый	0,09	-	27,15	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
Итого			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

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	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	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23	28,48	108,1	658,8	82,98	78,81	142,44	6,55	12,3	0,35	14,26	24,2

День 5

№ реп	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
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
Итого			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

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

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

№ реп	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	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

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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 фасолью	9,27	8,64	14,6	173,5	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/80	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
349	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	104,15	691,21	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 9

№ реп	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	2,6	4,5	66,7	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
287	1/200	Ленивые голубцы	11,1	10,9	2,8	183,4	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	0,2	0,12	0,6	0	2	0,11
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
Итого			16,11	18,45	35,65	513,1	68,08	113,98	378,11	6,01	60,83	0,04	2,04	168,92

День 10

№ реп	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	131,97	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	155	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
Итого			24,41	23,39	194,25	521,27	109,48	84,05	271,33	3,04	0,05	0,19	1,77	17,605

День 11

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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	Чай с лимоном	0	0	14,33	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
Итого			17,66	20,17	86,28	629,35	72,52	31,64	185,7	6,33	0,46	0,168	0,515	8,57

День 12

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/80	Салат из зеленого горошка с растительным	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4

		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
Итого			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

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

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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	Макароонные 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
Итого			24,61	7,41	92,29	576,78	105,2	78,46	271,54	16,15	0,6	0,23	3,76	84,495

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	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 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
Итого			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 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	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
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	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			26,39	25,43	50,53	538	48,64	21,36	49,44	2,7	0	0,09	0,41	8,92

День 5

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

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			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

№ рец	Выход	Наименование блюд	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	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

№ 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	0,46	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	0,4	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

№ 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
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

День 9

№ рец	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	0,6	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

№ рец	Выход	Наименования блюд	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	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

№ 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
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
Итого			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

реп	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	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
Итого			33,34	12,53	83,02	599,71	64,2	93,5	401	6,06	27,86	4,22	2,71	46,27