







Согласовано

Начальник отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл в Советском районе

/ Е.Н. Новикова /

09 2019г.



Утверждаю

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Русскошойская средняя общеобразовательная школа»

/ А.Э. Репин /

« 11 » 09 2019г.

Перспективное 2-недельное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Русскошойская средняя общеобразовательная школа» Куженерского района Республики Марий Эл

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
96	Масло сливочное порциями	20	0	0,16	14,5	132	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн.	200/10	6,8	12,2	47,0	326	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>12,1</b>	<b>23,4</b>	<b>104,7</b>	<b>685</b>	<b>25,3%</b>							
<b>Обед</b>														
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
	с мясом куриным (цыплята)	20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
369	Рыба отварная (скумбрия)	100	20,2	0,4	0	190	0,09	0	0	0	0	0	0	0
508	Гречка отварная с маслом сливочным	10/180	11,2	14,4	54,9	276	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
214	д/г капуста тушеная	100	1,25	2,3	5,35	62	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,2	124	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	20	3,45	0,6	21,2	44	0,095	0	0	0	13,5	61,5	8,0	1,75
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>45,9</b>	<b>57,0</b>	<b>144,1</b>	<b>998</b>	<b>36,7%</b>							
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>61,0</b>	<b>80,4</b>	<b>248,8</b>	<b>1683</b>	<b>62,0%</b>							

<b>2-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
508	Каша молочная кукурузная с маслом	10/200	10,08	13,04	41,51	246	0,072	0,78	0,03	0	81,4	99,1	22,8	1,16
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		35,7	42,7	106,6	684	25,2%							
	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
457	Гуляш из говядины	50	6,9	3,3	2,0	66	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом	180	2,4	4,0	25,6	137	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
536	доп.гарнир: свекла тушеная	100	3,6	8,0	24,0	246	0,04	11,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	3,45	0,6	21,2	88	0,095	0	0	0	13,5	61,5	8,0	1,75
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	119	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		30,7	23,9	152,2	951	35,0%							
	<b>Итого за 2 день</b>		66,4	66,6	258,8	1635	60,2%							
<b>3-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	40/40	2,4	6,2	42,0	236	0,06	0,2	0,04	0	16,0	43,4	16,6	1,6
302	Каша манная с маслом сливочным	10/200	4,8	8,1	30,4	221	0,07	0	0,03	0	9,6	39,3	7,87	0,4
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,38	9,24	8,48	66	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		12,2	31,8	113,8	675	24,9%							
	<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с крупой, с консервой (сайра в масле)	20/250	6,2	7,7	18,3	190	0	10,6	0	0	20,0	26,4	0,8	0
413	Сосиски отварные	75	8,25	17,85	1,2	200	0	0	0,02	0	27,0	24,75	15,0	13,5
520	Картофельное пюре с маслом	10/200	4,2	9,0	29,2	218	0	32,4	0,02		53,8	127,6	43,2	1,4
576	д/г огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		27,5	35,8	146,2	996	36,7%							
	<b>Итого за 3 день</b>		39,7	67,6	260,0	1671	61,6%							

<b>4-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
315	Запеканка рис. с твор. с мас.	200/10	8,1	15,9	48,1	451	1,65	0	0,01		18,3	64,0	24,0	1,1
337	Яйца вареные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
697	Молоко кипячёное	200	5,9	6,8	9,9	123	0,02	0,6	0		60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб ржаной	20	2,07	0,36	12,72	44	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,48	14,58	48	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>23,4</b>	<b>28,14</b>	<b>85,5</b>	<b>729</b>	<b>26,9%</b>							
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из св. капусты	250	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
487	Куры отварные	100	19,0	7,4	0,4	146	13,6	0,13	0,06	0	43,7	125,2	23,9	6,3
508	Каша пшённая с маслом	10/200	8,5	13,7	49,6	253	25	0	0,02	0	16,8	141,6	51,8	1,6
515	д/г зелён. гор. конс. отвар.	50	1,5	0,1	3,15	36	10	10,5	0,35	5	31	0	0	0,06
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0	0	0	32,0	29,2	21,0	0,64
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>37,6</b>	<b>30,7</b>	<b>152,8</b>	<b>963</b>	<b>35,5%</b>							
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>70,0</b>	<b>58,87</b>	<b>238,3</b>	<b>1692</b>	<b>62,4%</b>							
<b>5-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное порциями	20	0	0,16	14,5	132	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
165	Суп молочный с клёцками	250	7,25	9,25	24,25	220	0,08	1,6	0,01	0	152,8	129,9	20,7	0,4
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	0,3	0,01	0	86,5	61,3	9,5	0,1
	Вафли	20	1,28	1,12	32,04	71	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>14,6</b>	<b>23,6</b>	<b>121,8</b>	<b>678</b>	<b>25,0%</b>							
	<b>Обед</b>													
134	Суп крестьянский с крупой	250	3,53	5,41	21,0	133	0,012	0	0	0	3,8	32,3	4,0	0,18
	с мясом курины (цыплята)	20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
463	Тефтели говяжьи с рисом (паровые)	80	7,68	6,8	6,8	122	0,06	2,0	0	0	12,5	98,0	15,5	1,5
332	Макар. изд. отвар с маслом	200/10	6,8	12,2	47,0	326	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
214	д/г капуста тушёная	100	2,5	4,6	10,7	94	0,04	67,8	0	0	74,6	53,3	27,6	1,1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0	18,2	124	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	4,14	0,72	25,44	66	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>33,5</b>	<b>31,9</b>	<b>157,7</b>	<b>983</b>	<b>36,2%</b>							
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>48,1</b>	<b>55,5</b>	<b>279,5</b>	<b>1661</b>	<b>61,2%</b>							

<b>6-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
302	Каша молочная из хлопьев «Геркулес» с маслом	10/200	4,2	7,8	19,8	229	0,25	0	0,02	0	0	0	51,8	16,0
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Печенье без наполнителя	35	1,5	2,35	14,9	166	0,03	0	0	0	0	11,6	36,0	8,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>16,6</b>	<b>28,3</b>	<b>73,0</b>	<b>679</b>	<b>25,0%</b>							
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250 10	3,0 0,3	4,5 2,0	17,4 0,3	174 21	0,13 0	17,5 0	0,02 0,01	0 0	20,0 8,6	2,09 6,0	25,8 0,8	1,0 0
500	Котлета рубленая куриная (паровая)	100	18,3	12,0	11,0	160	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148,9	18,7	1,44
508	Гречка отварная с маслом	10/180	11,2	14,4	54,9	246	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
536	д/г свекла тушёная	80	3,6	4,0	18,0	140	0,04	1,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
631	Компот из свеж.плод.(ябл.)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,36	12,72	44	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>46,4</b>	<b>33,0</b>	<b>163,9</b>	<b>998</b>	<b>36,8%</b>							
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>64,0</b>	<b>61,3</b>	<b>236,9</b>	<b>1677</b>	<b>61,8%</b>							
<b>7-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	40/40	2,4	6,2	42,0	236	0,06	0,2	0,04	0	16,0	43,4	16,6	1,6
508	Каша кукурузная молочная с маслом	10/200	10,08	13,04	41,51	246	0,072	0,78	0,03	0	81,4	99,1	22,8	1,16
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	68	0,06	26	0	0	0	32	22	18
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>22,4</b>	<b>28,9</b>	<b>116,8</b>	<b>678</b>	<b>25,0%</b>							
	<b>Обед</b>													
140	Суп карт. с макарон. изд. с мясом(цыплята)	250 20	15,6 3,3	9,1 1,7	26,3 0,1	120 22	1,61 0,01	16,5 0	0,01 0	0 0	18,3 1,9	64,4 37,6	24,0 4,7	140 0,5
389	Биточки рыбные (минтай)	100	9,1	6,16	10,64	64	0,06	0,5	0,03	0	16,5	120,4	19,0	1,5
436	Жаркое по домашнему (говядина)	200	20,85	9,75	6,08	267	0,16	45,4	0,08	0	65,2	98,6	43,2	224
576	д/г огурцы соленые	100	0,14	0	0,66	84	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,6	0	31,8	162	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>63,2</b>	<b>21,2</b>	<b>129,8</b>	<b>950</b>	<b>35,0%</b>							
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>85,6</b>	<b>50,1</b>	<b>246,6</b>	<b>1628</b>	<b>60,0%</b>							

<b>8-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
355	Вареники ленивые отварные с маслом	10/150	14,0	11,3	14,1	220	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
337	Яйца варёные	шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
692	Кофейный напиток с мол.	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Конфеты шоколадные	15	1,21	6,27	9,2	83	0,005	0	0	0	19,9	24,1	6,7	0,5
	Хлеб пшеничный	20	4,56	0,48	29,15	48	0,036	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>12,0</b>	<b>28,2</b>	<b>126,1</b>	<b>720</b>	<b>26,5%</b>							
	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
	со сметаной	20	3,3	1,7	0,1	44	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
413	Сардельки отварные	75	8,25	17,85	1,2	200	0	0	0,02	0	27,0	24,75	15,0	13,5
511	Рис отварной с маслом	200/10	2,4	4,0	25,6	152	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
515	д/г кукуруза консер. отв.	50	2,2	0	1,2	29	0	4,8	0	0	50,0	0	0	0
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0	0	0	32,0	29,2	21,0	0,64
	Хлеб ржаной	60	4,14	0,72	25,44	132	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>26,3</b>	<b>33,4</b>	<b>134,7</b>	<b>950</b>	<b>35,0%</b>							
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>38,3</b>	<b>61,6</b>	<b>260,8</b>	<b>1670</b>	<b>61,5%</b>							
<b>9-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное порциями	20	0	0,16	14,5	132	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
302	Каша пшеничная с маслом	200/10	4,3	6,9	23,8	240	0,97	7,9	0	0	44,9	110,6	43,8	1,3
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,24	14,58	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>93,9</b>	<b>702</b>	<b>25,9%</b>							
	<b>Обед</b>													
139	Суп картофельный с горохом с мясом (цыплята)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
		20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
437	Гуляш из говядины	50	7,0	3,3	2,0	66	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	6,8	12,2	47,0	326	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
214	д/г капуста тушёная	100	2,5	4,6	10,7	94	0,04	0	0	0	74,6	53,3	27,6	1,1
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	16,96	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	19,44	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>35,1</b>	<b>28,6</b>	<b>150,3</b>	<b>983</b>	<b>36,2%</b>							
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>50,2</b>	<b>50,1</b>	<b>244,2</b>	<b>1685</b>	<b>62,1%</b>							

<b>10-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300,3	162,2	15,02	0,33
161	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	0,13	1,6	0,01	0	153,5	163,1	40,0	0,8
	Печенье без наполнителя	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45,0	10,0	1,05
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,02	0,6	0		60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>22,0</b>	<b>32,4</b>	<b>97,3</b>	<b>702</b>	<b>25,9%</b>							
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из св. капусты со сметаной с мясом (цыплята)	250	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
374	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	10,6	5,1	5,6	224	0,08	5,4	0	0	38,0	162,1	44,6	0,9
520	Картофельное пюре с маслом	10/200	4,2	9,0	29,2	218	0	32,4	0,02		53,8	127,6	43,2	1,4
515	д/г зелён. горошек конс. отв.	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	10,5	0,35	5	31,0	0	0	0,06
638	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	16,96	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	14,58	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	<b>Всего</b>		<b>36,2</b>	<b>29,6</b>	<b>118,8</b>	<b>953</b>	<b>35,1%</b>							
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>58,2</b>	<b>62,0</b>	<b>218,2</b>	<b>1655</b>	<b>61,0%</b>							
<b>11-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	40/40	2,4	6,2	42,0	236	0,06	0,2	0,04	0	16,0	43,4	16,6	1,6
302	Каша манная с маслом	200	4,8	8,1	30,4	221	0,07	0	0,03	0	9,6	39,3	7,87	0,4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,1	0,1	3,3	23	0,02	9,0	0	0	0	11,0	7,0	6,0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,58	46	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	<b>Всего</b>		<b>12,0</b>	<b>18,1</b>	<b>115,7</b>	<b>678</b>	<b>25,0%</b>							
	<b>Обед</b>													
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	25/250	2,6	5,3	14,3	151	0,02	2,3	0,01	0	10,2	16,1	5,9	137
492	Плов из курицы	250	3,6	4,7	11,7	150	0,05	5,8	0,05	0	13,6	13,8	15,4	487
576	Доп.гар: огурцы солёные	100	0,14	0	0,66	84	0,04	11,6	0	0	48,2	43,0	22,0	1,86
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,16	96	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Вафли	60	<b>2,56</b>	<b>2,24</b>	<b>32,0</b>	<b>228</b>	<b>0,008</b>	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
	<b>Всего</b>		<b>20,8</b>	<b>12,3</b>	<b>155,6</b>	<b>959</b>	<b>35,3%</b>							
	<b>Итого за 11 день</b>		<b>32,8</b>	<b>30,4</b>	<b>271,3</b>	<b>1640</b>	<b>60,4%</b>							



12-й день	Завтрак													
358	Сырники из творога с маслом сливочным	200/10	32,6	27,4	40,8	408	0,24	2,0	0,016	0	251,6	416,8	53,0	0,12
337	Яйца варёные	шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119,3	109,4	20,6	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	<b>Всего</b>		<b>43,2</b>	<b>44,0</b>	<b>84,4</b>	<b>710</b>	<b>26,2%</b>							
	Обед													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (щиплята)	250	15,6	9,1	26,3	120	1,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	140
466	Котлеты паровые (говядина)	100	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	0	3,4	33,5	3,9
508	Каша пшеничная с маслом сливочным	10/200	14,0	11,2	8,0	192	0,06	0	0	0	14,8	148	25,8	28,0
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	8,5	13,73	49,6	253	0,25	0	0,02	0	16,8	141,6	51,8	1,6
515	д/г: кукуруза консервированная отварная	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0	0	0	32,0	29,2	21,0	0,64
	Хлеб ржаной	50	2,2	0	11,2	29	0,02	0	0	0	37,3	26,2	13,8	1,25
	Хлеб пшеничный	40	4,14	0,72	16,96	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	<b>Всего</b>		<b>52,4</b>	<b>36,9</b>	<b>163,1</b>	<b>950</b>	<b>35,0%</b>							
	<b>Итого за 12 день</b>		<b>95,6</b>	<b>80,9</b>	<b>247,5</b>	<b>1660</b>	<b>61,2%</b>							

Ответственный за составление:

*Казакова Р.А.*

Казакова Р.А.