

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзором по РМЭ
в Советском районе

Е.Н.Новикова

Директор МБОУ "Немдинская СОШ им.героя Советского Союза М.В.Лебедева"

/Михеев Э.И./



Перспективное 12-дневное меню по МБОУ "Немдинская СОШ" на осенне-зимний период с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
1 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200/7	4,8	8,2	33,2	248,73	128,16	21,76	0,51	1,27
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,6	230	11,7	10,1	0,64	0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	5,2	4,4	0,85	0,1
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	14,5	10	1,05	0
	Итого:		12,42	32,4	112,8	820,73	164,96	52,26	3,92	1,37
Обед										
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур -	250/20	9,8	8,7	22,2	187	47,3	44,9	2,7	10,6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	225	12,02	14,28	37	312,69	47,06	60,01	3,32	41,32
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	96,8	16,14	0,39	2,5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	124	20	25,5	0,7	0,6
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	13,8	19,8	1,2	0
	Итого:		31,3	27,98	151,16	965,09	235,76	178,35	10,05	55,02
	ВСЕГО:		43,72	60,38	263,96	1785,82	400,72	230,61	13,97	56,39
2 день										
Завтрак										
733	Оладьи с повидлом	150/15	11,2	13,8	61,3	457	121,1	26,9	1,35	1,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,8	9,9	152	60,3	7	0,1	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	5,4	6	0,87	0
	Бутерброд с сыром	60	7,8	7,95	0	105	31,5	0	0	0,84
	Конфеты шоколадные	100	2,7	4,3	82,3	364	73	11	0,4	0
	Итого:		29,07	33,15	167,3	1144	574,8	50,9	2,72	2,64
Обед										
181	Уха с перловой крупой	250/20	4	6,1	21,4	158	23	29,6	0,93	1,2
443	Плов из курицы	250	27	14,8	47,3	481,4	28,1	58,54	3,32	5,73
	Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	96,8	19,14	0,09	8,5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32,8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6,9	9,9	0,6	0
	Итого:		38,91	25,4	150,53	1035,1	165,6	129,18	6,68	15,43
	ВСЕГО:		67,98	58,55	317,83	2179,1	740,4	180,08	9,4	18,07

3 день										
Завтрак										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	160.68	154.32	20.7	0.44	1.6
337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
693	Какао с молоко	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Пряники	100	8.9	0	73	350	9	0	0.6	0
	Итого:		32.11	18.4	173.16	973.08	327.12	72.9	4.81	2.9
Обед										
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250/20	6.7	7.7	21	223	30.4	33	1.9	17
	Тефтели отварные с соусом	100	5.5	11.9	0.8	133	17.5	10	0.9	0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200.7	11.17	14.36	54.8	402.99	15.53	99.75	3.27	0
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
	Сок натуральный	200	0.5	0	13.7	56	20	10	0.2	4
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		31.68	39.46	142.83	1042.89	172.98	193.71	9.26	29.5
	ВСЕГО:		63.79	57.86	315.99	2015.97	500.1	266.61	14.07	32.4
4 день										
Завтрак										
358	Сырники из творога	200/7	34.4	30.5	40.6	509.5	295	48.25	0.98	0.75
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
1	Бутерброд с маслом	60/30	2.2	18	13.6	230	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Итого:		45.44	55.9	91.7	994.5	557.5	98.35	4.08	3.35
Обед										
110	Борщ с мясом курицы	250/20	5.7	8.4	13.1	150	39.16	28.83	2.06	19.7
	Рыба отварная	100	14.8	3.6	0	65.85	36.6	50.3	0.74	1.65
520	Картофельное пюре с маслом	200/7	4.2	12.8	37	242	57.8	43.57	1.57	34.6
78	Икра свекольная	50	1.2	3.8	6.5	66	96.8	16.14	0.39	2.5
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		31.41	29.5	113.63	785.55	253.26	165.14	7.95	58.55
	ВСЕГО:		76.85	85.4	205.33	1780.05	810.76	263.49	12.03	61.9
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
5 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая с овсяными хлопьями с маслом	200/7	5.6	10.4	26.4	238.52	142.38	71	0.87	1.27
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Бутерброд с сыром	60	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		24.52	31.35	87.3	779.52	537.58	94	2.89	2.71
Обед										
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250/20	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
	Котлета мясная с соусом	100	7.9	7.2	8	145.87	6.33	18.24	1.24	0
511/3	Рис отварной с маслом	150/5	3.75	6.2	38.6	228	6	27	0.6	0
	Икра морковная	100	2.6	3.6	7	64	96.8	19.14	0.09	8.5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		32.33	26.9	161.26	1024.27	201.03	166.58	8.27	19.7
	ВСЕГО:		56.85	58.25	248.56	1803.79	738.61	260.58	11.16	22.41
6 день										
Завтрак										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	160.68	154.32	20.7	0.44	1.6
337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Пряники	50	4.45	0	36.5	175	4.5	0	0.3	0
	Итого:		27.66	18.4	136.66	798.08	322.62	72.9	4.51	2.9
Обед										
124	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250/20	5.7	7.4	10	132	39.3	27.13	1.26	29.1
437	Гуляш из мяса курицы	100	17.4	8.1	5	232.3	16.1	20.15	2.55	4.62
332	Макароны отварные с маслом	150/5	5.1	9.15	34.2	244.5	11.25	8.43	0.85	0
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		36.01	30.15	134.53	964.7	156.2	96.67	7.65	42.22
	ВСЕГО:		63.67	48.55	271.19	1762.78	478.82	169.57	12.16	45.12
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)

7 день										
Завтрак										
733	Оладьи с повидлом	150/15	11.2	13.8	61.3	457	121.1	26.9	1.35	1.2
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Конфеты шоколадные	100	2.7	4.3	82.3	364	73	11	0.4	0
	Итого:		26.01	25.8	196.16	1153.4	453.3	91.7	4.54	3.8
Обед										
181	Уха с перловой крупой	250/20	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
224	Рагу из овощей с мясом курицы	250/5	8.8	27.6	43.6	201.8	69.7	48.6	3.1	49.2
	Икра свекольная	50	1.2	3.8	6.5	66	96.8	16.14	0.39	2.5
	Сок натуральный	200	0.5	0	13.7	56	20	10	0.2	4
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		22.18	38.7	141.66	757.2	234.1	136.14	7.56	56.9
	ВСЕГО:		48.19	64.5	337.82	1910.6	687.4	227.84	12.1	60.7
8 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200/7	4.8	8.2	33.2	248.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	60/30	2.4	24.6	14.61	302.7	14.1	85.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Итого:		10.74	33.4	104.41	807.43	173.06	144.36	3.59	1.87
Обед										
110	Борщ с мясом курицы	250/20	5.7	8.4	13.1	150	39.16	28.83	2.06	19.7
	Котлета мясная с соусом	100	7.9	7.2	8	145.87	6.33	18.24	1.24	0
511/3	Рис отварной с маслом	200/7	3.75	6.2	38.6	228	6	27	0.6	0
	Икра морковная	100	2.6	3.6	7	64	96.8	19.14	0.09	8.5
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		31.58	32.5	175.36	1139.27	192.59	139.41	8.83	28.3
	ВСЕГО:		42.32	65.9	279.77	1946.7	365.65	283.77	12.42	30.17
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
9 день										

	Завтрак									
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/7	5.8	9.2	31.8	276	130.4	55	1.42	1.25
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Бутерброд с сыром	60/30	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Итого:		22.44	24.55	69.3	665	516.51	74	3.26	2.69
	Обед									
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250	6.7	7.7	21	223	30.4	33	1.9	17
	Рыба отварная	100	14.8	3.6	0	65.85	36.6	50.3	0.74	1.65
520	Картофельное пюре с маслом	200	4.2	12.8	37	242	57.8	43.57	1.57	34.6
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		35.88	29.9	157.76	958.45	221.25	177.73	7.8	61.75
	ВСЕГО:		58.32	54.45	227.06	1623.45	737.76	251.73	11.06	64.44
	10 день									
	Завтрак									
358	Сырники из творога с маслом	150/5	24.4	20.5	30.6	409.5	255	38.5	0.98	0.75
337	Яйцо вареное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Пряники	50	4.45	0	36.5	175	4.5	0	0.3	0
	Итого:		46.06	32.8	119.96	979.9	540.7	97.1	5.07	3.35
	Обед									
124	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	5.7	7.4	10	132	39.3	27.13	1.26	29.1
	Тефтели отварные с соусом	100	5.5	12	0.8	133	17.5	10	0.9	0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/7	11.17	14.36	54.8	409.99	15.53	99.75	3.27	0
	Икра свекольная	50	1.2	3.8	6.5	66	96.8	16.14	0.39	2.5
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		36.15	43.76	161.06	1206.39	316.33	206.42	9.46	32.9
	ВСЕГО:		82.21	76.56	281.02	2186.29	857.03	303.52	14.53	36.25
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	11 день									

	Завтрак									
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200/7	4.8	8.2	33.2	248.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	50	2.2	18	13.6	230	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		12.42	32.4	112.8	820.73	164.96	52.26	3.92	1.37
	Обед									
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250/20	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	225	12.02	14.28	37	312.69	47.06	60.01	3.32	41.32
	Икра морковная	100	2.6	3.6	7	64	96.8	19.14	0.09	8.5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		31.3	27.98	151.16	965.09	235.76	178.35	10.05	55.02
	ВСЕГО:		43.72	60.38	263.96	1785.82	400.72	230.61	13.97	56.39
	12 день									
	Завтрак									
733	Оладьи с повидлом	150/15	11.2	13.8	61.3	457	121.1	26.9	1.35	1.2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Бутерброд с сыром	60/30	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Конфеты шоколадные	100	2.7	4.3	82.3	364	73	11	0.4	0
	Итого:		29.07	33.15	167.3	1144	574.8	50.9	2.72	2.64
	Обед									
181	Уха с перловой крупой	250/20	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
443	Плов из курицы	250	27	14.8	47.3	481.4	28.1	58.54	3.32	5.73
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		38.91	25.4	150.53	1035.1	165.6	129.18	6.68	15.43
	ВСЕГО:		67.98	58.55	317.83	2179.1	740.4	180.08	9.4	18.07

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзором по РМЭ
в Советском районе

Е.Н.Новикова

Утверждаю:

Директор МБОУ "Немдинская СОШ им.героя Советского Союза М.В.Лебедева"
_____/Михеев Э.И./

Перспективное 12-дневное меню по МБОУ "Немдинская СОШ" на весенне-летний период с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магнии (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
1 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200/7	4.8	8.2	33.2	248.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	50	2.2	18	13.6	230	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		12.42	32.4	112.8	820.73	164.96	52.26	3.92	1.37
Обед										
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250/20	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	225	12.02	14.28	37	312.69	47.06	60.01	3.32	41.32
	Дополнительный гарнир-огурцы	50	0.35	0	1.35	7	8.5	7	0.25	3.5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		30.45	24.18	146.01	906.09	147.46	169.21	9.91	56.02
	ВСЕГО:		42.87	56.58	258.81	1726.82	312.42	221.47	13.83	57.39
2 день										
Завтрак										
733	Оладьи с повидлом	200	11.2	13.8	61.3	457	121.1	26.9	1.35	1.2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Бутерброд с сыром	60	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Конфеты шоколадные	50	1.35	2.15	41.15	182	36.5	5.5	0.2	0
	Итого:		27.72	31	126.15	962	538.3	45.4	2.52	2.64
Обед										
181	Уха с перловой крупой	250/20	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
443	Плов из курицы	250	27	14.8	47.3	481.4	28.1	58.54	3.32	5.73
	Дополнительный гарнир-помидоры	50	0.2	0	1.7	7.5	7	10	0.45	12.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		36.51	21.8	145.23	978.6	75.8	120.04	7.04	19.43
	ВСЕГО:		64.23	52.8	271.38	1940.6	614.1	165.44	9.56	22.07

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	(г)	Ккал	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
3 день										
Завтрак										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	160.68	154.32	20.7	0.44	1.6
337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
693	Какао с молоко	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Пряники	100	8.9	0	73	350	9	0	0.6	0
	Итого:		32.11	18.4	173.16	973.08	327.12	72.9	4.81	2.9
Обед										
Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы										
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250/20	6.7	7.7	21	223	30.4	33	1.9	17
	Тефтели отварные с соусом	100	5.5	11.9	0.8	133	17.5	10	0.9	0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200.7	11.17	14.36	54.8	402.99	15.53	99.75	3.27	0
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
	Сок натуральный	200	0.5	0	13.7	56	20	10	0.2	4
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		31.68	39.46	142.83	1042.89	172.98	193.71	9.26	29.5
	ВСЕГО:		63.79	57.86	315.99	2015.97	500.1	266.61	14.07	32.4
4 день										
Завтрак										
358	Сырники из творога	200	24.4	20.5	30.6	409.5	255	38.25	0.98	0.75
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
1	Бутерброд с маслом	50	2.2	18	13.6	230	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	60	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Итого:		33.97	45.6	67.9	828.5	512.1	82.35	3.21	3.35
Обед										
110	Борщ с мясом курицы	250/20	5.7	8.4	13.1	150	39.16	28.83	2.06	19.7
	Рыба отварная	100	14.8	3.6	0	65.85	36.6	50.3	0.74	1.65
520	Картофельное пюре с маслом	200/7	4.2	12.8	37	242	57.8	43.57	1.57	34.6
	Дополнительный гарнир-огурцы	50	0.35	0	1.35	7	8.5	7	0.25	3.5
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		30.56	25.7	69.25	726.55	164.96	159	7.81	59.55
	ВСЕГО:		64.53	71.3	137.15	1555.05	677.06	241.35	11.02	62.9

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
5 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая с овсяными хлопьями с маслом	200/7	5.6	10.4	26.4	238.52	142.38	71	0.87	1.27
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Бутерброд с сыром	50	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		24.52	31.35	87.3	779.52	537.58	94	2.89	2.71
Обед										
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250/20	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
	Котлета мясная с соусом	100	7.9	7.2	8	145.87	6.33	18.24	1.24	0
511/3	Рис отварной с маслом	150/5	3.75	6.2	38.6	228	6	27	0.6	0
	Дополнительный гарнир-помидоры	50	0.2	0	1.7	7.5	7	10	0.45	12.5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		29.93	23.3	155.96	967.77	111.23	157.44	8.63	23.7
	ВСЕГО:		54.45	54.65	243.26	1747.29	648.81	251.44	11.52	26.41
6 день										
Завтрак										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	160.68	154.32	20.7	0.44	1.6
337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Пряники	50	4.45	0	36.5	175	4.5	0	0.3	0
	Итого:		27.66	18.4	136.66	798.08	322.62	72.9	4.51	2.9
Обед										
124	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250/20	5.7	7.4	10	132	39.3	27.13	1.26	29.1
437	Гуляш из мяса курицы	100	17.4	8.1	5	232.3	16.1	20.15	2.55	4.62
332	Макаронны отварные с маслом	150/5	5.1	9.15	34.2	244.5	11.25	8.43	0.85	0
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		36.01	30.15	134.53	964.7	156.2	96.67	7.9	50.72
	ВСЕГО:		63.67	48.55	271.19	1762.78	478.82	169.57	12.41	53.62

№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
7 день										
Завтрак										
733	Оладьи с повидлом	200	11.2	13.8	61.3	457	121.1	26.9	1.35	1.2
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Итого:		23.31	21.5	113.86	789.4	380.3	80.7	4.14	3.8
Обед										
181	Уха с перловой крупой	250/20	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
224	Рагу из овощей с мясом курицы	250/5	8.8	27.6	43.6	201.8	69.7	48.6	3.1	49.2
	Дополнительный гарнир - огурцы	50	0.35	0	1.35	7	8.5	7	0.25	3.5
	Сок натуральный	200	0.5	0	13.7	56	20	10	0.2	4
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Конфеты шоколадные	100	2.7	4.3	82.3	364	73	11	0.4	0
	Итого:		21.66	38.9	204.38	990.5	211.9	128.1	7.22	57.9
	ВСЕГО:		44.97	60.4	318.24	1779.9	592.2	208.8	11.36	61.7
8 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200/7	4.8	8.2	33.2	248.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	50	2.4	24.6	14.61	302.7	14.1	85.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Итого:		10.74	33.4	104.41	807.43	173.06	144.36	3.59	1.87
Обед										
110	Борщ с мясом курицы	250/20	5.7	8.4	13.1	150	39.16	28.83	2.06	19.7
	Котлета мясная с соусом	100	7.9	7.2	8	145.87	6.33	18.24	1.24	0
511/3	Рис отварной с маслом	200/7	3.75	6.2	38.6	228	6	27	0.6	0
	Дополнительный гарнир - помидоры	50	0.2	0	1.7	7.5	7	10	0.45	12.5
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		29.18	28.9	170.06	1082.77	102.79	130.27	9.19	32.3

	ВСЕГО:		39.92	62.3	274.47	1890.2	275.85	274.63	12.78	34.17
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	углеводы (г)	Ккал	кальций (мг)	магний (мг)	железо (мг)	Витамин С (мг)
9 день										
Завтрак										
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/7	5.8	9.2	31.8	276	130.4	55	1.42	1.25
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	40	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Бутерброд с сыром	60	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Итого:		20.97	24.25	55.5	599	511.1	68	2.39	2.69
Обед										
138	Суп картофельный с овсяными хлопьями с мясом курицы	250	6.7	7.7	21	223	30.4	33	1.9	17
	Рыба отварная	100	14.8	3.6	0	65.85	36.6	50.3	0.74	1.65
520	Картофельное пюре с маслом	200	4.2	12.8	37	242	57.8	43.57	1.57	34.6
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		35.88	29.9	157.76	958.45	221.25	177.73	7.8	61.75
	ВСЕГО:		56.85	54.15	213.26	1557.45	732.35	245.73	10.19	64.44
10 день										
Завтрак										
358	Сырники из творога с маслом	150/5	24.4	20.5	30.6	409.5	255	38.5	0.98	0.75
337	Яйцо вареное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	1	0
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	240	28	0.72	2.6
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Пряники	50	4.45	0	36.5	175	4.5	0	0.3	0
	Итого:		46.06	32.8	119.96	979.9	540.7	97.1	5.07	3.35
Обед										
124	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250/20	5.7	7.4	10	132	39.3	27.13	1.26	29.1
	Тефтели отварные с соусом	100	5.5	12	0.8	133	17.5	10	0.9	0
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/7	11.17	14.36	54.8	409.99	15.53	99.75	3.27	0
	Дополнительный гарнир-огурцы	50	0.35	0	1.35	7	8.5	7	0.25	3.5
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	122.6	21.6	0.7	1.3
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		35.3	39.96	155.91	1147.39	228.03	197.28	9.57	33.9

	ВСЕГО:	81.36	72.76	275.17	2127.29	768.73	294.38	14.64	37.25	
№ рец	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Кальций (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Витамин С (мг)
	11 день									
	Завтрак									
302	Каша вязкая манная на молоке с маслом	200/7	4.8	8.2	33.2	248.73	128.16	21.76	0.51	1.27
1	Бутерброд с маслом	50	2.2	18	13.6	230	11.7	10.1	0.64	0
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	5.2	4.4	0.85	0.1
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218	14.5	10	1.05	0
	Итого:		12.42	32.4	112.8	820.73	164.96	52.26	3.92	1.37
	Обед									
139	Суп картофельный с горохом с мясом кур	250/20	9.8	8.7	22.2	187	47.3	44.9	2.7	10.6
216	Картофель тушеный с мясом курицы	225	12.02	14.28	37	312.69	47.06	60.01	3.32	41.32
	Дополнительный гарнир - помидоры	50	0.2	0	1.7	7.5	7	10	0.45	12.5
639/3	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29	124	20	25.5	0.7	0.6
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.86	143.4	13.8	19.8	1.2	0
	Итого:		30.45	24.18	146.01	906.09	147.46	169.21	9.91	56.02
	ВСЕГО:		42.87	56.58	258.81	1726.82	312.42	221.47	13.83	57.39
	12 день									
	Завтрак									
733	Оладьи с повидлом	200	11.2	13.8	61.3	457	121.1	26.9	1.35	1.2
692	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	6.8	9.9	152	60.3	7	0.1	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	5.4	6	0.87	0
	Бутерброд с сыром	60	7.8	7.95	0	105	315	0	0	0.84
	Конфеты шоколадные	50	1.35	2.15	41.15	182	36.5	5.5	0.2	0
	Итого:		27.72	31	126.15	962	538.3	45.4	2.52	2.64
	Обед									
181	Уха с перловой крупой	250/20	4	6.1	21.4	158	23	29.6	0.93	1.2
443	Плов из курицы	250	27	14.8	47.3	481.4	28.1	58.54	3.32	5.73
534	Капуста тушеная	50	2.5	4.6	10.5	24.2	71.85	19.06	0.65	8.5
648/3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.6	27.6	132	10.8	12	1.74	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	9.9	0.6	0
	Итого:		36.51	21.8	145.23	978.6	75.8	120.04	7.04	19.43

	Всего:	64.23	52.8	271.38	1940.6	614.1	165.44	9.56	22.07
--	--------	-------	------	--------	--------	-------	--------	------	-------