



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Пектубаевская СОШ»

/В.А. Шалыгина

2022г

Примерное 12-дневное меню
Сезон: осенне-зимний
Возраст детей 12-18 лет
День первый

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак														
782	Суп молочный с пшеном	260	4,45	4,825	8,2	218,35	-	0,06	0,08	-	139,3	-	0,21	-
05003	Яйцо отварное	1(40)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
648	Кисель из концентрата	200	-	-	14,4	72	0,5	0,6	30	3,5	59	2	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Вафли	50	0,97	-	8,6	38,6	-	0,018	5,06	-	30,4	3,0	0,18	0,54
	Итого:	640	15,76	10,325	65,56	601,35	0,75	0,692	30,08	3,5	239,5	32,6	3,28	192
Обед														
87	Уха со скумбрий с перловой крупой	250/25	4	6,1	21,4	158	1,15	0,1	23	0,875	29,6	0,93	1,2	-
266	Котлета мясная	80	15,39	23,55	0,23	52	-	0,04	0,06	2,45	16,37	17,52	2,11	162,89
304	Рис отварной	200/7	11,64	19,48	100	596,94	0,18	0,78	-	2	187,68	153,62	4,78	522,78
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	-	-	70	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
345	д.г. Морковь тушеная с яблоками	50	0,60	1,49	5,06	36,05	-	0,022	1,26	-	13,46	-	0,518	-
	Итого:	895	37,64	51,82	191,52	1443,69	1,33	0,942	94,32	5,325	264,81	193,97	10,948	685,67
	Всего за день:	1535	53,4	62,145	257,08	1745,04	2,08	1,634	124,4	8,825	504,31	226,57	14,228	877,67

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Пектубаевская СОШ»
 _____/В.А.Шальгина
 _____2022г

Примерное 12-дневное меню
Сезон: осенне-зимний
Возраст детей 12-18 лет
 День первый

№ реп	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
782	Суп молочный с пшеном	260	4,45	4,825	8,2	218,35	-	0,06	0,08	-	139,3	-	0,21	-
05003	Яйцо отварное	1(40)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
648	Кисель из концентрата	200	-	-	14,4	72	0,5	0,6	30	3,5	59	2	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Вафли	50	0,97	-	8,6	38,6	-	0,018	5,06	-	30,4	3,0	0,18	0,54
	Итого:	640	15,76	10,325	65,56	601,35	0,75	0,692	30,08	3,5	239,5	32,6	3,28	192
Обед														
87	Уха со скумбрией с перловой крупой	250/25	4	6,1	21,4	158	1,15	0,1	23	0,875	29,6	0,93	1,2	-
266	Котлета мясная	80	15,39	23,55	0,23	52	-	0,04	0,06	2,45	16,37	17,52	2,11	162,89
304	Рис отварной	200/7	11,64	19,48	100	596,94	0,18	0,78	-	2	187,68	153,62	4,78	522,78
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	-	-	70	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
345	д.г. Морковь тушеная с яблоками	50	0,60	1,49	5,06	36,05	-	0,022	1,26	-	13,46	-	0,518	-
	Итого:	895	37,64	51,82	191,52	1443,69	1,33	0,942	94,32	5,325	264,81	193,97	10,948	685,67
	Всего за день:	1535	53,4	62,145	257,08	1745,04	2,08	1,634	124,4	8,825	504,31	226,57	14,228	877,67

День второй

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
06002	Пудинг из творога с повидлом	200/20	25,8	17,4	50,9	108,35	0,05	0,06	1	0,24	340	51	1,3	194,87
41	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	59	-	-	-	1	-	-	2
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	170	0,02	0,06	1,92	0,3	179,42	26,06	0,92	179,02
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Пряники	50	7	2,1	29	141	-	0,11	5	-	40,4	16,3	0,5	5,1
	Итого:	570	37,73	32,26	132,08	703,75	59,07	0,12	2,92	0,54	539,62	102,86	4,29	375,89
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
88	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,39	0,01	3,8	0,04	39,3	27,13	1,26	13,69
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	1,49	0,07	5,07	2,25	30,52	24,03	2,1	119,19
309	Рожки отварные	200	17,54	18,7	115,86	336,51	-	0,32	-	10,62	3,1	27,4	3,1	146,74
1009	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	16,3	3,58	0,04	0,04
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
340	д.г. Свекла тушеная в сметанном соусе	50	0,81	0,65	5,2	29,9	-	0,01	0,571	-	19,12	-	0,659	-
	Итого:	890	38,21	37,54	187,08	916,12	1,88	0,41	9,441	12,91	126,04	104,04	9,499	279,66
	Всего за день:	1460	75,94	69,8	319,16	1619,87	60,95	0,53	12,361	13,45	665,66	206,9	13,789	655,55

День третий

№ реп	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
04019	Каша манная	200/5	8,4	10,88	35,34	51,19	0,06	0,32	17,6	0,06	216,08	29,88	0,5	183,86
9	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	52	0,01	0,14	0,1	176	7	0,2	100
697	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	-	0,36	20	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Печенье	50	3,3	4,25	16,2	110,5	-	0,014	5	-	2,8	2,25	0,95	32,5
	Итого:	560	25,25	24,08	87,4	562,75	52,06	0,69	37,74		411,28	62,68	2,77	283,86
Обед														
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
82	Борщ	250	0,75	0,05	5,3	23,58	1,02	-	12,9	0,01	8,59	10,625	0,85	21,75
377	Рыба жареная	75	14	5,9	-	108	0,01	0,08	1,1	2,28	24,4	33,55	0,49	148,7
302	Гречка отварная	200/7	8,7	7,8	42,6	231,21	1,54	-	-	3,42	1,68	75	2,46	29,54
10009	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	-	0,01	0,8	-	32,4	13,6	2,46	17,52
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
126	д.г. Икра морковная	50	1,15	3,4	5,85	59,5	-	0,02	3,3	-	19,5	-	3,3	-
	Итого:	890	38,17	19,14	127,38	787,85	2,57	0,13	18,1	5,72	109,67	162,745	12,49	275,58
	Всего за день:	1450	63,42	43,22	214,78	1350,60	54,63	0,82	55,84	5,72	520,95	225,425	15,26	559,44

День четвертый

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
02016	Суп молочный с рожками	260	8,1	9,1	24,8	233,02	0,025	0,35	10	0,025	6,575	3,325	0,32	20,675
05003	Яйцо отварное	1(40)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	18,42	185,54
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Итого:	590	23,92	15,74	75,47	562,75	0,285	0,392	13,67	0,035	160,325	133,005	21,81	398,215
Обед														
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
102	Суп гороховый	250	5,025	0,04	13,575	74,8	1,15	0,1	3,025	0,875	116,175	29,4	3,375	129,375
07035	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0,07	2	0,02	14	19	1,3	138,55
312	Картофельное пюре	200/7	2,68	33,42	7,58	207,49	0,36	0,06	2,02	0,88	227,18	22,2	0,5	146,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	0,16	-	0,82	-	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
126	д.г. Икра свекольная	50	1,15	3,4	5,85	59,5	-	0,02	3,3	-	19,5	-	3,3	-
	Итого:	890	30,345	46,66	95,115	823,71	1,71	0,25	11,165	1,775	414,035	107,82	11,355	446,505
	Всего за день:	1480	54,265	62,4	170,585	1386,46	1,995	0,642	24,835	1,81	574,36	240,825	33,165	844,72

День пятый

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком	200/30	10,4	8,0	59,3	210,39	0,036	0,06	0,36	1,47	149,88	37,97	0,915	196,62
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	-	0,02	1,08	0,06	100,32	11,66	0,12	75
	Повидло	30	0,4	-	74,8	32,26	-	-	-	-	11	-	0,4	12
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Итого:	550	19,41	11,56	197,3	562,75	0,036	0,08	1,44	1,53	280,4	75,43	3,505	283,62
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
111	Суп с макаронными изд.	250	2,9	2,5	21	120	0,46	-	0,74	0,04	21,2	31,12	1,9	5,65
265	Плов	150/50	14,14	11,7	13,97	214,34	0,55	0,15	0,67	1,88	22,61	36,88	2,33	205,26
1009	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	16,3	3,58	0,04	0,04
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
321	д.г. тушеная капуста	50	0,94	0,97	295	23,16	0,8	0,015	20,16	0,8	23,31	7,68	0,3	15,58
	Итого:	815	23,29	16,07	381,98	636,96	1,81	0,165	21,57	2,72	101,12	101,16	6,91	226,53
	Всего за день:	1365	42,7	27,63	579,28	1199,71	1,846	0,245	23,01	4,25	381,52	176,59	10,415	510,15

День шестой

№ реп	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
12019	Оладьи с молоком сгущ.	200	11,2	13,8	61,3	163,45	0,02	0,19	1,2	0,88	121,1	26,9	1,35	96,02
	Йогурт	250	6,25	7,5	38,25	120	-	-	-	-	-	-	-	-
1011	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,32	69,9	-	0,1	5	-	67,54	8,62	0,08	45,02
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Итого:	740	25,16	23,8	154,53	562,75	0,02	0,29	6,2	0,88	207,84	61,32	3,5	141,04
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	-	0,1	8,25	-	23,05	25	0,89	62,55
336	Тушеная капуста с мясом говядины	200	19,7	15	13,65	269	-	0,11	4,72	-	38,45	-	1,9	-
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	46,72	-	0,02	4	0,08	100,32	11,66	0,12	75
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
340	Свекла тушеная в белом соусе	50	0,74	1,6	4,89	36,9	-	0,0095	0,574	-	17,865	-	0,6245	-
	Итого:	815	27,89	20,4	90,95	682,93	0	0,2395	17,544	0,08	197,385	58,56	5,8745	137,55
	Всего за день:	1555	53,05	44,2	245,48	1245,68	0,02	0,5295	23,744	0,96	405,225	119,88	9,3745	278,59

День седьмой

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
04012	Каша пшеничная	200/5	5,8	9,2	31,8	171,09	0,02	0,18	1,25	0,03	130,4	55	1,42	106,93
9	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	52	0,01	0,14	0,1	176	7	0,2	100
648	Кисель из концентрата	200	-	-	14,4	72	0,5	0,6	30	3,5	59	2	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Вафли	50	0,97	-	8,6	38,6	-	0,018	5,06	-	30,4	3,0	0,18	0,54
	Итого:	565	16,65	16	88,86	562,75	52,52	0,79	31,39	3,63	384,6	89,8	3,69	206,93
	Обед													
87	Уха со скумбрией с перловой крупой	250/25	4	6,1	21,4	158	1,15	0,1	23	0,875	29,6	0,93	1,2	-
266	Котлета мясная	80	15,39	23,55	0,23	52	-	0,04	0,06	2,45	16,37	17,52	2,11	162,89
309	Рожки отварные	200	17,54	18,7	115,86	241,10	-	0,32	-	10,62	3,1	27,4	3,1	146,74
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	-	-	70	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
345	д.г. Морковь тушеная с яблоками	50	0,60	1,49	5,06	36,05	-	0,022	1,26	-	13,46	-	0,518	-
	Итого:	895	43,54	51,04	207,38	787,85	1,15	0,482	94,32	13,945	80,23	67,75	9,268	309,63
	Всего за день:	1460	60,19	67,04	296,24	1350,60	53,67	1,272	125,71	17,575	464,83	157,55	12,958	516,56

День восьмой

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
06002	Пудинг из творога с повидлом	200/20	25,8	17,4	50,9	108,35	0,05	0,06	1	0,24	340	51	1,3	194,87
41	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75	59	-	-	-	1	-	-	2
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	170	0,02	0,06	1,92	0,3	179,42	26,06	0,92	179,02
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Пряники	50	7	2,1	29	141	-	0,11	5	-	40,4	16,3	0,5	5,1
	Итого:	520	37,73	32,26	132,08	703,75	59,07	0,12	2,92	0,54	539,62	102,86	4,29	375,89
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
88	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,39	0,01	3,8	0,04	39,3	27,13	1,26	13,69
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	1,49	0,07	5,07	2,25	30,52	24,03	2,1	119,19
302	Гречка отварная	200/7	8,7	7,8	42,6	178,64	1,54	-	-	3,42	1,68	75	2,46	29,54
1009	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	16,3	3,58	0,04	0,04
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
310	д.г. Овощи припущенные	50	1,15	3,4	5,85	59,5	-	0,02	3,3	-	19,5	-	3,3	-
	Итого:	915	36,77	30,48	114,47	787,85	3,42	0,12	12,17	5,72	130,4	159,71	12,09	220,53
	Всего за день:	1435	74,5	62,74	246,55	1491,60	62,49	0,24	15,09	6,26	670,02	262,57	16,38	596,42

День девятый

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
04021	Каша рисовая	200/5	3	8	31,6	218	0,03	0,12	1,27	0,03	122,83	36	0,51	106,59
11001	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10	0,2	16	9	0,002	11
697	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	-	0,36	20	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Итого:	590	15,61	15,7	93,46	594,4	0,03	0,51	31,27	0,23	158,03	70,8	2,582	117,59
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
82	Борщ	250	0,75	0,05	5,3	23,58	1,02	-	12,9	0,01	8,59	10,625	0,85	21,75
07035	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0,07	2	0,02	14	19	1,3	138,55
679	Каша пшеничная	200/7	8,8	5,84	47,02	284,94	0,02	0,14	-	-	1,62	0,04	3,24	216
10009	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	-	0,01	0,8	-	32,4	13,6	2,46	17,52
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
126	д.г. Икра морковная	50	1,15	3,4	5,85	59,5	-	0,02	3,3	-	19,5	-	3,3	-
	Итого:	915	39,97	20,18	132,2	877,58	1,08	0,26	19	0,04	99,21	73,235	14,08	451,89
	Всего за день:	1505	55,58	35,88	225,66	1471,98	1,11	0,77	50,27	0,27	257,24	144,035	16,662	569,48

День десятый

№ реп	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
782	Суп молочный с овсяными.хл.	260	4,45	4,8	8,2	135,18	-	0,06	0,81	-	139,35	-	0,21	-
05003	Яйцо отварное	1(40)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	18,42	185,54
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Итого:	590	15,33	15,06	122,48	693,38	0,05	0,21	13,19	0,53	337,45	96,86	3,502	296,61
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
102	Суп гороховый	250	5,025	0,04	13,575	74,8	1,15	0,1	3,025	0,875	116,175	29,4	3,375	129,375
377	Рыба жареная(минтай)	75	14	5,9	-	108	0,01	0,08	1,1	2,28	24,4	33,55	0,49	148,7
304	Рис отварной	200/7	11,64	19,48	100	596,94	0,18	0,78	-	2	187,68	153,62	4,78	522,78
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	0,16	-	0,82	-	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
126	д.г. Икра свекольная	50	1,15	3,4	5,85	59,5	-	0,02	3,3	-	19,5	-	3,3	-
	Итого:	890	44,665	30,81	187,135	1177,16	1,5	1	8,245	5,165	390,335	261,86	15,415	890,865
	Всего за день:	1480	58,855	35,23	257,035	1594,54	1,42	0,56	22,335	1,435	531,325	190,59	18,187	870,545

День одиннадцатый

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
06005	Сырники из творога с мол. сгущ.	200/25	38	27,8	75,24	210,42	0,05	0,06	1	0,45	340	51	1,3	201,61
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	-	0,02	1,08	0,06	100,32	11,66	0,12	75
	Повидло	20	0,4	-	74,8	32,26	-	-	-	-	11	-	0,4	12
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Печенье	50	3,3	4,25	16,2	110,5	-	0,014	5	-	2,8	2,25	0,95	32,5
	Итого:	585	47,01	31,36	213,24	673,28	0,05	0,08	2,08	0,51	470,52	88,46	3,89	288,61
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1,09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	-	0,1	8,25	-	23,05	25	0,89	62,55
07010	Жаркое подомашнему	250	22,2	12,2	27	312,6	0,04	0,2	8,74	0,38	43,8	60,66	4,3	283,12
1009	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	16,3	3,58	0,04	0,04
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
321	д.г. тушеная капуста	50	0,94	0,97	295	23,16	0,8	0,015	20,16	0,8	23,31	7,68	0,3	15,58
	Итого:	865	30,43	16,81	388,59	705,97	0,84	0,315	37,15	1,18	124,16	118,82	7,87	361,29
	Всего за день:	1450	77,44	48,17	601,83	1379,25	0,89	0,395	39,23	1,69	594,68	207,28	11,76	649,9

День двенадцатый

№ реп	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
12019	Оладьи с молоком сгущ.	150/25	11,2	13,8	61,3	163,45	0,02	0,19	1,2	0,88	121,1	26,9	1,35	96,02
	Йогурт	250	6,25	7,5	38,25	120	-	-	-	-	-	-	-	-
1011	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,32	69,9	-	0,1	5	-	67,54	8,62	0,08	45,02
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	-	-	-	5,4	6	0,87	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	-	-	-	-	13,8	19,8	1,2	-
	Итого:	715	25,16	23,8	154,53	562,75	0,02	0,29	6,2	0,88	207,84	61,32	3,5	141,04
	Обед													
07009	Мясо отварное	25	7,06	1, 09	-	35,86	-	0,02	-	0,01	5,4	8,07	0,59	58,07
111	Суп с макаронными изд.	250	2,9	2,5	21	120	0,46	-	0,74	0,04	21,2	31,12	1,9	5,65
304	Плов из курицы	130/80	20,3	17	35,69	377	48	0,06	1,01	-	45,1	47,5	2,19	199,3
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	46,72	-	0,02	4	0,08	100,32	11,66	0,12	75
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	-	-	-	-	6,9	9,9	0,6	-
346	Морковь тушеная черносливом	50	0,86	0,61	11,57	55,3	-	0,020	0,86	-	22,44	-	0,66	-
	Итого:	825	29,53	21,17	126,09	838,58	48,46	0,1	6,61	0,12	206,76	112,18	7,21	279,95
	Всего за день:	1540	54,69	44,97	280,62	1401,33	48,48	0,39	12,81	1	414,6	173,5	10,71	420,99