

Согласовано:  
Начальник ЗТО Управления Роспотребнадзора  
по Саратовской области

/Карамов Р.К./



Утверждаю:  
Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения -  
средней общеобразовательной  
школы №1 г. Аркадака

\_\_\_\_\_ /Марченко Н.С./



**Двенадцатидневное меню  
МБОУ-СОШ №1  
г.Аркадака Саратовской области**

1-4 класс

## Меню - обед (осень-зима) 12 дней

### День 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	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	1/150	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
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	,	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>29,06</b>	<b>21,08</b>	<b>196,44</b>	<b>696,76</b>	<b>141,74</b>	<b>99,19</b>	<b>411,21</b>	<b>5,9</b>	<b>43</b>	<b>0,26</b>	<b>1,9</b>	<b>842,05</b>

### День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	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 (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/80	Котлета рыбная	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	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	2	0	0	2,13
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>20,21</b>	<b>19,35</b>	<b>76,53</b>	<b>497,72</b>	<b>126,49</b>	<b>111,86</b>	<b>161,18</b>	<b>5,98</b>	<b>2,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,9</b>	<b>38,51</b>

### День 3

№	Выход	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
---	-------	--------------	-------	------	----------	----------------	----------------------	--	--	--	----------	--	--	--

реп		блю				ценность								
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	1,62	10,08	9,55	136,44	45,72	17,33	31,46	0,61	0	0	0,14	26,7
104,11	1/250/25	Суп картофельный с мясом говядины	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/80	Йогурт	2,8	11,66	13,4	82	100	10,0	109	4,6	46,0	0		
388	1/200	Сок фруктовый	0,04	0	54,6	150	14	0	0	2,8	0	0,02	0	4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Апельсин	0,9	0	81	43	34	0	0	0,3	0	0	0	60
	<b>Итог</b>		<b>16,85</b>	<b>31,78</b>	<b>198,84</b>	<b>802,94</b>	<b>274,02</b>	<b>115,84</b>	<b>403,92</b>	<b>8,81</b>	<b>50,95</b>	<b>0,37</b>	<b>2,26</b>	<b>105,24</b>

**День 4**

№ реп	Выход	Наименование блю	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из моркови с растительным маслом	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06		3,29
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230/80	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
	30	Сыр Российский	7,8	8,04	0	105,6	312	0	0	0,36	0	0	0	8,4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итог</b>		<b>30,32</b>	<b>42,23</b>	<b>101,29</b>	<b>809,23</b>	<b>412,58</b>	<b>90,52</b>	<b>193,94</b>	<b>3,87</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>2,06</b>	<b>35,89</b>

**День 5**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Салат из варёной столовой свеклы	4,31	9,99	7,66	126,48	34,03	19,14	37,61	1,26	0	0,02	0	87
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	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
223	1/200	Йогурт	2,8	11,16	13,4	83	100	10,0	10,9	4,6	46	0	0	0
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	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
<b>Итого</b>			<b>32,13</b>	<b>41,09</b>	<b>108,28</b>	<b>843,56</b>	<b>242,62</b>	<b>118,81</b>	<b>487,06</b>	<b>8,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>97,32</b>

**День 6**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
259	1/230/80	Макароны отварные с сосиской	5,45	6,71	28,92	200,19	9,88	12,8	58,35	1,25	0	0	0	8,71
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
	100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	10	0,06	17	38
<b>Итого</b>			<b>15,39</b>	<b>17,67</b>	<b>90,95</b>	<b>655,02</b>	<b>113,93</b>	<b>135,11</b>	<b>154,0</b>	<b>7,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>33,21</b>

**День 7**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	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	173,96	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	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Чай с лимоном	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	0	3,6	0	0	0	2,13
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>26,35</b>	<b>22,82</b>	<b>86,74</b>	<b>671,22</b>	<b>98,65</b>	<b>92,09</b>	<b>191,89</b>	<b>3,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>19,68</b>

**День 8**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Винегрет с растительным маслом	0,53	6,08	3,16	69,98	8,23	6,77	17,20	0,30	0	0,02	0	4,40
108-109	1/250/50	Суп рыбный с картофелем	10,25	4,58	16,85	168,28	102,15	54,35	165,4	0,88	0,025	0,1	0,2	8,9
287	1/200/50	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
388	1/200	Какао на молоке	1,2	1,3	14	60	61,78	0	0	0,02	0	0,02	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>20,38</b>	<b>19,16</b>	<b>88,21</b>	<b>590,56</b>	<b>122,26</b>	<b>128,18</b>	<b>377,9</b>	<b>6,39</b>	<b>60,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>168,81</b>

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Салат из моркови с яблоком	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06	0	3,29
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
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
<b>Итого</b>			<b>30,03</b>	<b>26,18</b>	<b>204,44</b>	<b>737,33</b>	<b>109,13</b>	<b>86,66</b>	<b>286,8</b>	<b>3,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3'</b>	<b>32,195</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
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	0,015	0,5
302	1/150	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
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Кофейный напиток	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0	0,03	0	1,47
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	10
<b>Итого</b>			<b>27,11</b>	<b>26,64</b>	<b>121,61</b>	<b>763,01</b>	<b>252,52</b>	<b>57,9</b>	<b>228,6</b>	<b>6,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,505</b>	<b>19</b>

День 11

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из моркови с растительным маслом	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06		3,29
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230/80	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	Кисель фруктовый	0	0	32,8	120,4	9,3	8	20	0,06	0	0	08,84	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
<b>Итого</b>			<b>21,62</b>	<b>34,19</b>	<b>117,59</b>	<b>696,03</b>	<b>88,31</b>	<b>62,58</b>	<b>166,1</b>	<b>3,04</b>	<b>3,85</b>	<b>12,51</b>	<b>2,2</b>	<b>36,4</b>

День 12

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	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	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Сок фруктовый	0,04	0	54,6	150	14	0	0	2,8	0	0,02	0,06	4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>25,94</b>	<b>13,05</b>	<b>107,83</b>	<b>557,62</b>	<b>98,65</b>	<b>92,09</b>	<b>191,89</b>	<b>3,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>19,68</b>

## Меню - обед (зима-весна) 12 дней

### День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из вареной столовой свеклы	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	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	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	Сарделька	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	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
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	10
<b>Итого</b>			<b>24,43</b>	<b>21,93</b>	<b>99,22</b>	<b>780,68</b>	<b>59,8</b>	<b>86,38</b>	<b>396,4</b>	<b>7,36</b>	<b>3,92</b>	<b>12,434</b>	<b>2,45</b>	<b>39,64</b>

### День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежей моркови с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104/105	1/250/25	Суп картофельный на мясном бульоне	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	1/150	Каша пшеничная рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
261	1/80/20	Гуляш из мяса отварного	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
342	1/200	Сок фруктовый	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,	0
	100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0,04	0	10
<b>Итого</b>			<b>28,18</b>	<b>32,3</b>	<b>91,63</b>	<b>902,18</b>	<b>92,7</b>	<b>92,6</b>	<b>563,2</b>	<b>12,6</b>	<b>11,24</b>	<b>12,72</b>	<b>20,3</b>	<b>36,65</b>



День 3

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
55	1/60	Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	0,84	5,05	5,07	115	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
96	1/250/25	Рассольник ленинградский	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
139	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
342	1/200	Сок фруктовый	0,04	0	54,6	150	14	0	0	2,8	0	0	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>20,32</b>	<b>22,58</b>	<b>80,67</b>	<b>591,61</b>	<b>166,5</b>	<b>82,21</b>	<b>122,6</b>	<b>4,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,44</b>	<b>67,41</b>

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
304	1/150	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
245	1/80	Птица отварная	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	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
	20	Сыр российский	5,2	5,36	0	70,2	208	0	0	2,4	0	0,006	0	5,6
<b>Итого</b>			<b>23,21</b>	<b>30,74</b>	<b>81,34</b>	<b>896,78</b>	<b>112,73</b>	<b>59,64</b>	<b>131,72</b>	<b>3,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0,42</b>	<b>20,81</b>

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
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 Вар 2	1/80	Котлета	11,78	12,91	14,9	223	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
<b>Итого</b>			<b>21,04</b>	<b>22,59</b>	<b>96,12</b>	<b>749</b>	<b>141,21</b>	<b>84,31</b>	<b>289,7</b>	<b>3,91</b>	<b>51,09</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>14,59</b>

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежей моркови с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104/105	1/250/25	Суп картофельный на мясном бульоне	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	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
261	1/80/20	Гуляш из мяса отварного	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11
342	1/200	Сок фруктовый	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,	0
	100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0,04	0	10
<b>Итого</b>			<b>28,18</b>	<b>32,3</b>	<b>91,63</b>	<b>902,18</b>	<b>92,7</b>	<b>92,6</b>	<b>563,2</b>	<b>12,6</b>	<b>11,24</b>	<b>12,72</b>	<b>20,3</b>	<b>36,65</b>

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
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	1/140/50	Макаронник 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	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	0	0	2,13
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>25,89</b>	<b>23,03</b>	<b>75,12</b>	<b>613,2</b>	<b>104,68</b>	<b>57,48</b>	<b>290,8:</b>	<b>2,55</b>	<b>0,06</b>	<b>4,12</b>	<b>2,€</b>	<b>77,29</b>

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Салат из свежей капусты	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
94	1/250	Борщ на курином бульоне	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	1/200	Йогурт	2,8	11,66	13,4	82	100	10,0	20	0,15	0	0	0	0
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>28,16</b>	<b>19,59</b>	<b>87,25</b>	<b>694</b>	<b>119,59</b>	<b>136,11</b>	<b>522,</b>	<b>3,95</b>	<b>0,07</b>	<b>4,29</b>	<b>2</b>	<b>31,31</b>

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из вареной свеклы	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
88	1/250	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
304	1/150	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	Котлета мясная	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	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
	100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	17	10	0,06	0	38
<b>Итого</b>			<b>32,71</b>	<b>30,81</b>	<b>74,67</b>	<b>814,16</b>	<b>118,92</b>	<b>299,02</b>	<b>232,63</b>	<b>4,29</b>	<b>4,04</b>	<b>13,38</b>	<b>0,77</b>	<b>34,21</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Салат из свежей моркови	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
106/107	1/250/25	Щи на мясном бульоне	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
125	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75
243	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
349	1/200	Чай с лимоном	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
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	15,33	9	23,2	0,002	0	0,03	0	10

Итого	24,99	26,84	84,36	736,49	192,93	126,64	191,0	4,96	2,37	1,44	1,2	41,11
-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	------	------	------	-----	-------

День 11

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из вареной столовой свеклы	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	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	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	Сарделька	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	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
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,43</b>	<b>21,93</b>	<b>99,22</b>	<b>733,68</b>	<b>59,8</b>	<b>86,38</b>	<b>396,4</b>	<b>7,36</b>	<b>3,92</b>	<b>12,434</b>	<b>2,4</b>	<b>39,64</b>

День 12

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
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	Котлета	11,78	12,91	14,9	223	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
	<b>Итого</b>		<b>21,04</b>	<b>22,59</b>	<b>96,12</b>	<b>749</b>	<b>141,21</b>	<b>84,31</b>	<b>289,7</b>	<b>3,91</b>	<b>51,09</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>14,59</b>