

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области.**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское



Н.А. Шумарина

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Западного Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области

Р.К. Карамов.



Двенадцатидневное меню МБОУ-СОШ с. Новосельское.

для обучающихся 1-4 классов

День 1

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	1/250/25/10	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
3	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,87	0,03	0,03	0,01	0
4	1/80	Птица отварная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
5	1/200	Кисель	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
8	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
	Итого		29,75	36,63	218,01	907,63	213,07	133,62	410,54	7,42	43,03	0,32	1,06	144,19

День 2

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Салат из капусты с морковью, р/м	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
2	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
3	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
4	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
5	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0

		пшеничный												
	Итог		20,77	15,87	75,36	636,03	78,97	88,77	262,54	4,19	0,04	0,29	0,88	21,33

День 3

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Салат из свежих огурцов 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
2	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
3		Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
4	1/200	Чай с лимоном	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	14,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
7	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
	Итог		28,39	31,65	111,64	768,25	149,4	112,71	361,12	5,2	8,8	12,64	2,71	253,6

День 4

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Салат из свежих помидор с луком и 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
2	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
3	1/110/80	Котлеты рубленые из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	7,05	7,91	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,07
4	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
5	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		20,35	18,79	100,18	681,55	104	79,44	287,66	4,69	4,25	12,608	2,36	27,385

День 5

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
2	1/250/10	Щи из свежей капусты с картофелем	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
3	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
4	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
5	1/200	Кисель	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
8	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
	Итого		28,66	21,84	108,04	742,95	172,88	145,63	556,51	9,65	0,01	0,36	0,98	157,32

День 6

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Салат из свежей капусты с яблоком	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
2	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
3	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
4	1/200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	8	14,0	2,0	0,02	4,0	0,00	0,20
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		39,01	18,78	90	702,7	131,22	148,93	194,5	10,11	0,25	4,1	0,82	26,61

День 7

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
2	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
3	1/150	Каша пшеничная вязкая	6,48	2,89	16,47	108,2	11	0,4	1,3	1,8	2	1,2	2	0
4	1/80	Тефтели мясные(говядина)	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
5	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано- пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		30,44	22,1	94,19	763,07	133,36	99,4	366,09	6,57	53,06	1,594	4,7	32,52

День 8

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	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
3	1/150	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
4	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
5	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0

		пшеничный												
	Итого		19,07	28,12	95,57	746,94	90,35	98,76	263,13	5,81	2,36	1,52	0,915	34,93

День 9

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
2	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
3	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
4	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
5	1/200	Чай с лимоном	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано- пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		38,45	29,48	97,7	864,62	137,92	122,61	451,98	7,25	0,38	0,37	0,99	171,2

День 10

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
2	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
3	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
4	1/200	Кисель	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
6	1/30	Хлеб ржано- пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
7	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
	Итого		24,63	25,28	193,57	633,97	146,97	87,57	365,29	4,74	0	0,24	3,04	148,97

День 11

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Салат из свежей капусты с яблоком	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
2	1/250	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	1,86	4,32	10,15	89	28,62	21,64	51,16	0,81	0,02	0,1	0,06	22,41
3	1/150	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
4	1/110/80	Котлеты рубленные из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	7,05	7,91	5,83	123	38	0,04	0,7	0,6	0,4	0,038	0,04	0,07
5	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано- пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		21,1	25,26	105,2	778,25	123,08	76,41	282,81	8,11	0,46	0,268	0,98	42,37

День 12

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/55/5	Салат из зеленого горошка консервированног о с растительным маслом, т/о	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4
2	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
3	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
4	1/200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	8	14,0	2,0	0,02	4,0	0,00	0,20
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		11,26	18,51	91,99	601	141,52	74,31	210,82	5,04	0,1	4,19	0,865	5,11

Меню зима-весна **День 1**

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	1/250/25/10	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
3	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,87	0,03	0,03	0,01	0
4	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
5	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		18,65	27,11	211,3	792,63	126,57	119,38	345,34	5,42	0,08	0,71	1,06	22,97

День 2

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
2	1/250/25	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
3	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
4	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
5	1/200	Кисель	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
8	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	60
	Итого		25,27	15,04	101,85	749,65	154,99	102,12	339,05	6,15	0	0,37	2,3	192,985

День 3

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	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
3	1/150	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
4	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
5	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
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		20,4	33,4	112,43	792,73	117,68	117,38	263,81	7,56	2,3	1,47	0,88	48,36

День 4

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	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
3	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
4	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
5	1/200	Кисель	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		26,96	36	112,41	878,45	172,56	98,85	229,46	6	0,03	0,23	1,03	90,19

День 5

№ ре ц	Выход	Наименование блю д	Белк и	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая цен ность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
2	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
3	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
4	1/200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	8	14,0	2,0	0,02	4,0	0,00	0,20
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		27,33	25,68	80,15	631,22	104,67	73,66	344,44	6,28	0,25	4,3	2,87	11,84

День 6

№	Выход	Наименование блю д	Белк и	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая цен ность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
2	1/250	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	1,86	4,32	10,15	89	28,62	21,64	51,16	0,81	0,02	0,1	0,06	22,41
3	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,7	9,1
4	1/200	Чай с лимоном	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		23,4	25,17	105,47	747,37	139,01	89,56	266,31	4,76	0,02	0,31	2,63	241,31

День 7

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Салат из свежих помидор 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
2	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
3	1/200/50	Рагу овощное с мясом	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
4	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,.	0
6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		35,47	30,95	102,35	890	125,08	145,49	513,05	6,49	68,84	12,56	0,74	31,34

День 8

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
3	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
4	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
5	1/200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	8	14,0	2,0	0,02	4,0	0,00	0,20
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		30,72	22,55	103,66	794,13	130,64	147,07	563,83	7,14	0,05	8,36	2,16	25,59

День 9

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
2	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
3	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
4	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
5	1/200	Кисель	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		23,38	22,94	107,44	784,87	158,5	94,13	320,17	5,91	51,05	0,57	0,94	75,79

День 10

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	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
3	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
4	1/80	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
5	1/200	Чай с лимоном	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0

	Итого		35,24	33,19	94,26	871,73	147,85	310,27	250,67	5,75	0,15	1,12	0,99	187,1
--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

День 11

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	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
3	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
4	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
5	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
6	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
7	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0
	Итого		26,58	22,51	110,97	780,33	81,22	118,7	528,57	5,93	0,06	0,244	4	32,135

День 12

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
1	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
2	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
3	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	24	0,21	0	8,97
4	1/200	Сок фруктовый	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	8	14,0	2,0	0,02	4,0	0,00	0,20
5	1/20	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
6	1/30	Хлеб ржано-пшеничный	1,94	0,35	9,82	56,87	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,05	0,42	0

	Итого		35,48	15,59	81,38	645,38	98,25	115,46	466,63	9,05	24,04	4,39	0,97	15,55
--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------