

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

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское



**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
	<b>Итого</b>		<b>29,75</b>	<b>36,63</b>	<b>218,01</b>	<b>907,63</b>	<b>213,07</b>	<b>133,62</b>	<b>410,54</b>	<b>7,42</b>	<b>43,03</b>	<b>0,32</b>	<b>1,06</b>	<b>144,19</b>

**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												
	<b>Итого</b>		<b>20,77</b>	<b>15,87</b>	<b>75,36</b>	<b>636,03</b>	<b>78,97</b>	<b>88,77</b>	<b>262,54</b>	<b>4,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,88</b>	<b>21,33</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>28,39</b>	<b>31,65</b>	<b>111,64</b>	<b>768,25</b>	<b>149,4</b>	<b>112,71</b>	<b>361,12</b>	<b>5,2</b>	<b>8,8</b>	<b>12,64</b>	<b>2,71</b>	<b>253,6</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>20,35</b>	<b>18,79</b>	<b>100,18</b>	<b>681,55</b>	<b>104</b>	<b>79,44</b>	<b>287,66</b>	<b>4,69</b>	<b>4,25</b>	<b>12,608</b>	<b>2,36</b>	<b>27,385</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>28,66</b>	<b>21,84</b>	<b>108,04</b>	<b>742,95</b>	<b>172,88</b>	<b>145,63</b>	<b>556,51</b>	<b>9,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,36</b>	<b>0,98</b>	<b>157,32</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>39,01</b>	<b>18,78</b>	<b>90</b>	<b>702,7</b>	<b>131,22</b>	<b>148,93</b>	<b>194,5</b>	<b>10,11</b>	<b>0,25</b>	<b>4,1</b>	<b>0,82</b>	<b>26,61</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>30,44</b>	<b>22,1</b>	<b>94,19</b>	<b>763,07</b>	<b>133,36</b>	<b>99,4</b>	<b>366,09</b>	<b>6,57</b>	<b>53,06</b>	<b>1,594</b>	<b>4,7</b>	<b>32,52</b>

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

### 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
	<b>Итого</b>		<b>38,45</b>	<b>29,48</b>	<b>97,7</b>	<b>864,62</b>	<b>137,92</b>	<b>122,61</b>	<b>451,98</b>	<b>7,25</b>	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>0,99</b>	<b>171,2</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>24,63</b>	<b>25,28</b>	<b>193,57</b>	<b>633,97</b>	<b>146,97</b>	<b>87,57</b>	<b>365,29</b>	<b>4,74</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>3,04</b>	<b>148,97</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>21,1</b>	<b>25,26</b>	<b>105,2</b>	<b>778,25</b>	<b>123,08</b>	<b>76,41</b>	<b>282,81</b>	<b>8,11</b>	<b>0,46</b>	<b>0,268</b>	<b>0,98</b>	<b>42,37</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>11,26</b>	<b>18,51</b>	<b>91,99</b>	<b>601</b>	<b>141,52</b>	<b>74,31</b>	<b>210,82</b>	<b>5,04</b>	<b>0,1</b>	<b>4,19</b>	<b>0,865</b>	<b>5,11</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>18,65</b>	<b>27,11</b>	<b>211,3</b>	<b>792,63</b>	<b>126,57</b>	<b>119,38</b>	<b>345,34</b>	<b>5,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,71</b>	<b>1,06</b>	<b>22,97</b>

**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
	<b>Итого</b>		<b>25,27</b>	<b>15,04</b>	<b>101,85</b>	<b>749,65</b>	<b>154,99</b>	<b>102,12</b>	<b>339,05</b>	<b>6,15</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>2,3</b>	<b>192,985</b>

### 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 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
	<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>33,4</b>	<b>112,43</b>	<b>792,73</b>	<b>117,68</b>	<b>117,38</b>	<b>263,81</b>	<b>7,56</b>	<b>2,3</b>	<b>1,47</b>	<b>0,88</b>	<b>48,36</b>

### День 4

№	Выход	Наименование блюд	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
	<b>Итого</b>		<b>26,96</b>	<b>36</b>	<b>112,41</b>	<b>878,45</b>	<b>172,56</b>	<b>98,85</b>	<b>229,46</b>	<b>6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>1,03</b>	<b>90,19</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>27,33</b>	<b>25,68</b>	<b>80,15</b>	<b>631,22</b>	<b>104,67</b>	<b>73,66</b>	<b>344,44</b>	<b>6,28</b>	<b>0,25</b>	<b>4,3</b>	<b>2,87</b>	<b>11,84</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>25,17</b>	<b>105,47</b>	<b>747,37</b>	<b>139,01</b>	<b>89,56</b>	<b>266,31</b>	<b>4,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,31</b>	<b>2,63</b>	<b>241,31</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>35,47</b>	<b>30,95</b>	<b>102,35</b>	<b>890</b>	<b>125,08</b>	<b>145,49</b>	<b>513,05</b>	<b>6,49</b>	<b>68,84</b>	<b>12,56</b>	<b>0,74</b>	<b>31,34</b>

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
	<b>Итого</b>		<b>30,72</b>	<b>22,55</b>	<b>103,66</b>	<b>794,13</b>	<b>130,64</b>	<b>147,07</b>	<b>563,83</b>	<b>7,14</b>	<b>0,05</b>	<b>8,36</b>	<b>2,16</b>	<b>25,59</b>

### 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
	<b>Итого</b>		<b>23,38</b>	<b>22,94</b>	<b>107,44</b>	<b>784,87</b>	<b>158,5</b>	<b>94,13</b>	<b>320,17</b>	<b>5,91</b>	<b>51,05</b>	<b>0,57</b>	<b>0,94</b>	<b>75,79</b>

### 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

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

### 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
	<b>Итого</b>		<b>26,58</b>	<b>22,51</b>	<b>110,97</b>	<b>780,33</b>	<b>81,22</b>	<b>118,7</b>	<b>528,57</b>	<b>5,93</b>	<b>0,06</b>	<b>0,244</b>	<b>4</b>	<b>32,135</b>

### 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

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