

**ПРИМЕРНОЕ 12-ти дневное МЕНЮ 2-хразового питания школьники с 11 лет и старше, СанПиН
2.4.5.2409-08, брутто (60% суточной нормы)**

1-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша овсяная молочная жидкая №192,	200/5	9,62	4,80	11,78	0,00	35,14	291,29	221,1	66,42	271,4	1,7	63,1	69,61	0,73	0,22	0,87
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 20	200	1,44	1,45	1,43	0,00	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
	Сок фруктовый ТТК	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		18,96	10,24	26,00	0,00	79,11	636,30	445	99,96	447,7	4,79	159,6	181,61	1,56	0,32	4,24
	Обед																
	Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб	250/7	1,85	0,20	4,29	0,00	11,89	97,06	34,66	20,76	46,37	0,97	20,46	248,32	0,24	0,04	7,95
	Пампушки с чесноком №279, сб. 2016г	39	2,57	0,15	2,29	0,00	16,26	98,57	6,7	4,07	22,19	0,32	1,47	1,56	0,63	0,04	0,06
	Рыба отварная с соусом польским №82	100/30	0,84	0,62	4,89	0,00	1,76	54,92	4,55	1,91	12,6	0,17	25,82	64	0,02	0,01	0,48
	Картофельное пюре с морковью № 167	200/5	3,67	0,76	7,33	0,00	22,71	177,25	43,28	38,98	97,82	1,22	28,87	32,65	0,05	0,11	4,97
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Фрукты свежие	95	0,38	0,00	0,29	0,00	9,79	48,16	18,05	11,4	15,2	2,19	0	1,9	0,38	0,02	4,75
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
	Итого за прием		22,36	1,91	25,32	0,00	152,69	975,03	196,5	174,3	441,5	11,2	76,04	1198,5	3,59	0,57	26,36

МЕНЮ																	
2-й день																	
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. мкв	всего	в т.ч. поост			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Сырники из творога №227, сб. 2016г.	200/30	33,95	31,46	20,53	0,00	42,72	497,05	306	47,89	430,5	1,42	135,4	149,2	0,89	0,12	3,42
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	3,13	3,33	3,10	0,00	13,53	92,14	116,4	13,4	86,13	0,12	13,2	24,2	0	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,00	0,25	0,00	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,00	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
	Итого за прием		40,41	34,79	24,25	0,00	89,32	744,34	404,3	96,46	493,9	2,4	141,8	193,4	1,61	0,19	6,54
	Обед																
	Салат из белокачанной капусты и свеклы	100	2,33	0,00	7,08	0,00	8,55	112,16	61,34	22,75	44,31	1	0	3,91	3,26	0,04	50
	Суп картофельный с бобовыми №63, сб. 2016г.	250	8,34	2,51	5,78	0,00	19,00	169,56	28,99	33,67	81,76	1,97	23,6	288,02	0,26	0,21	4,66
	Тефтели из говядины (паровые) №105, сб. 2016г.	100/40	13,89	12,34	11,75	0,00	12,73	215,31	64,95	31,81	174,1	1,35	34,13	26,41	0,29	0,09	3,69
	Макаронные изделия отварные №212, сб. 2016г.	200/5	7,26	0,03	4,43	0,00	44,44	255,43	12,23	9,74	53,81	0,98	17,7	32,65	1,1	0,09	0
	Компот из свежих плодов (яблоки) №295, сб. 2016г.	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		40,41	14,87	30,53	0,00	147,95	1074,91	208,6	150,5	511,2	9,95	71,86	353,79	6,63	0,62	57,44
	Итого за день		80,81	49,67	54,79	0,00	237,28	1819,25	612,8	246,9	1005	12,4	213,7	547,19	8,25	0,81	63,98

МЕНЮ

МЕНЮ																	
	3-й день																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Каша манная молочная жидкая №191, сб.	200/5	8,13	5,03	9,95	0,00	33,52	257,50	211,6	28,66	172,6	0,49	64,7	32,65	0,05	0,1	0,92
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г	200	1,44	1,45	1,43	0,00	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Сок виноградный ТТК	150	0,45	0,00	0,30	0,00	24,45	100,56	30	13,5	18	0,6	0	0	0,3	0,03	3
	Итого за прием		14,81	6,53	20,52	0,00	96,45	634,72	309,6	68,05	283,8	2,38	129,7	108,95	1,23	0,24	4,18
	Обед																
	Салат из моркови с огурцами и зел. горош	100	1,30	0,00	5,96	0,00	4,05	78,39	21,23	21,5	45,93	0,5	0	696,4	2,83	0,07	7,52
	Щи из свежей капусты с картофелем №53	250/7	4,74	2,96	7,02	0,00	9,11	123,07	38,12	19,63	45,72	0,72	34,1	239,72	0,21	0,05	12,01
	Жаркое по-домашнему ТТК (100/200)	300	19,98	16,75	21,31	0,00	24,31	376,01	28,27	56,42	263,7	3,92	0	4,32	0,52	0,19	11,25
	Напиток из плодов шиповника №302, сб.	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Фрукты свежие	95	1,34	0,00	0,42	0,00	18,15	82,71	6,69	34,71	23,14	0,5	0	19	0,38	0,03	3,8
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		36,60	19,71	36,32	0,00	127,25	1027,17	142,4	184,9	535,7	9,99	34,1	1123,5	6,33	0,56	114,6
	Итого за день		51,40	26,24	56,84	0,00	223,70	1661,89	452	252,9	819,5	12,4	163,8	1232,5	7,56	0,8	118,8

МЕНЮ																	
4-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. мг/г	всего	в т.ч. г/г			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Омлет, смешанный с мясными продуктами	200/5	16,86	17,93	22,50	0,00	2,20	278,37	89,58	19,77	242,4	2,99	197,2	32,65	0,05	0,07	0,18
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,55	3,19	3,41	0,00	12,19	93,46	119,1	22,27	99,81	0,58	13,2	24,27	0,01	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Сок фруктовый ТТК	150	0,45	0,00	0,30	0,00	24,45	100,56	30	13,5	18	0,6	0	0	0,3	0,03	3
	Итого за прием		26,38	21,12	26,92	0,00	72,65	644,24	254,8	78,64	421,1	5,56	210,4	56,92	1,27	0,24	3,75
	Обед																
	Салат витаминный №21, сб.2016 г.	100	1,48	0,00	4,55	0,00	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34
	Рассольник домашний №57, сб.2016г.	250/7	2,40	0,19	4,96	0,00	14,56	118,07	31,86	26,89	64,69	1,03	34,1	240,92	0,24	0,1	10,51
	Фрикадельки мясные №103, сб.2016 г.	100/40	13,87	13,47	12,35	0,00	11,23	213,19	63,53	30,24	173,2	1,18	38,91	31,84	0,25	0,07	0,18
	Каша пшенная рассыпчатая №176, сб. 2016г.	200/5	9,04	0,02	6,63	0,00	50,47	307,81	21,53	63,08	174,2	2,1	29,5	35,05	0,29	0,29	0
	Кисель из яблок №307, сб..2016 г.	200	0,14	0,00	0,12	0,00	18,52	76,13	8,22	2,66	9,28	0,68	0	1,7	0,07	0,01	1,36
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Фрукты свежие	95	1,28	0,00	0,36	0,00	19,95	89,09	6,08	29,93	18,62	0,46	0	19	0,38	0,02	2,85
	Итого за прием		36,77	13,68	30,31	0,00	173,05	1155,83	200	219,2	616,7	10	98,84	832,39	5,27	0,69	21,17
	Итого за день		63,16	34,81	57,23	0,00	245,70	1800,07	454,7	297,8	1038	15,6	309,2	889,32	6,53	0,93	24,92

МЕНЮ

МЕНЮ																	
5-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями №284, сб. 2016 г.	200	5,67	4,28	5,49	0,00	17,91	144,64	158,3	20,16	127,6	0,36	23,33	42,83	0,26	0,06	0,77
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Сок фруктовый ТТК	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	134,08	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4
	Итого за прием		17,19	9,67	12,01	0,00	95,55	564,67	417,5	75,6	341,7	2,73	60,83	89,53	1,63	0,23	5,13
	Обед																
	Суп из овощей №67, сб.2016 г.	250/7	4,70	2,82	6,98	0,00	11,32	131,81	27,65	21,03	52,47	0,77	34,1	243,42	0,21	0,07	8,53
	Плов из курицы (2 вариант) №132, сб.2016	220	34,95	33,22	42,95	0,00	34,66	671,94	35,6	56,87	340,9	3,18	68,59	381,44	8,36	0,1	0,84
	Огурцы соленые (доп.гарнир) ТТК	40	0,30	0,00	0,04	0,00	0,62	5,30	8,1	4,87	8,35	0,21	0	2	0,04	0,01	0,8
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Фрукты свежие яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,00	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		47,88	36,22	51,56	0,00	115,40	1152,43	132,6	142,6	560	10,6	102,7	632,56	10,19	0,45	20,28
	Итого за день		65,07	45,89	63,57	0,00	210,96	1717,10	550,1	218,2	901,7	13,3	163,5	722,09	11,81	0,68	25,41

МЕНЮ

МЕНЮ																	
6-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак																
	Драчена №223, сб.2016 г.	200	21,70	21,70	27,07	0,00	10,70	379,00	133	24,5	317	3,7	281	492	1,2	0,1	0,2
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Сыр	15	2,96	2,96	2,99	0,00	0,00	39,44	112,5	6,19	67,5	0,08	23,63	26,78	0,05	0	0,08
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.20	200	3,13	3,33	3,10	0,00	13,53	92,14	116,4	13,4	86,13	0,12	13,2	24,2	0	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		32,58	28,00	42,00	0,00	53,29	732,63	376,9	63,9	524	5,12	376	608	2,13	0,23	0,85
	Обед																
	Салат из свеклы с яблоками №27, сб.2016	100	1,01	0,00	4,97	0,00	8,26	85,07	27,02	15,15	27,87	1,45	0	2,78	0,12	0,02	4,19
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016	250/7	2,27	0,18	4,99	0,00	12,64	109,70	28,62	17,67	62,36	0,65	6,3	212,85	2,01	0,05	8,01
	Котлеты № 98, сб. 2016 г.	100/40	15,23	12,53	15,33	0,00	19,22	280,09	40,72	33,09	159,9	1,51	15,95	81,87	3,17	0,06	0,62
	Макароны отварные с овощами №218, сб.	200	5,76	0,06	8,42	0,00	31,18	231,44	19,97	19,8	57,6	0,98	42,48	667,69	1,05	0,06	0,98
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	0,00	17,44	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		33,31	12,76	35,14	0,00	136,27	1038,39	169,4	141,3	472,8	8,52	64,73	969,99	8,1	0,41	26,6
	Итого за день		65,89	40,70	77,14	0,00	189,56	1771,02	546	205	997	13,6	440,7	1578	10,2	0,64	27,45

МЕНЮ

7-й день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. молоч	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Запеканка из творога №224, сб. 2016 г.	200/30	26,59	24,58	18,65	0,00	45,07	456,56	222,1	36,29	290,2	1,34	119,1	137,29	0,69	0,08	0,51
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	0,00	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за прием		32,72	26,03	20,73	0,00	93,79	698,78	297,1	64,88	383,3	4,51	125,1	148,29	1,49	0,19	3,77
Обед																	
	Салат из моркови №17, сб.2016 г.	100	1,05	0,00	4,47	0,00	13,35	99,74	20,66	28,43	41,24	0,55	0	1720	2,54	0,04	1,72
	Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	250	1,74	0,12	2,76	0,00	11,58	81,64	11,91	16,5	42,4	0,65	19,61	223,17	0,2	0,07	4,6
	Сосиски, сардельки отварные №124, сб.2016 г.	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	180	4,26	0,03	4,98	0,00	17,41	139,57	96,04	34,46	69,22	1,34	23,17	137,98	0,39	0,06	40,01
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016 г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Фрукты свежие	95	1,28	0,00	0,36	0,00	19,95	89,09	6,08	29,93	18,62	0,46	0	19	0,38	0,02	2,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		27,21	10,73	31,66	0,00	131,69	955,07	206,6	179,8	457,1	9,15	42,79	2100,9	5,64	0,47	49,29
	Итого за день		59,94	36,76	52,39	0,00	225,48	1653,85	503,7	244,7	840,4	13,7	167,9	2249,1	7,13	0,66	53,06

МЕНЮ

МЕНЮ																	
8-й день																	
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. чист	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Суп молочный с крупой овсяной №76, сб.2016г.	200	4,12	2,91	4,62	0,00	12,92	111,14	112,6	24,29	115	0,5	17,66	32,45	0,22	0,07	0,52
	Масло сливочное	20	0,10	0,10	16,50	0,00	0,16	150,00	2,4	0	3,8	0,04	118	131	0,2	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,55	3,19	3,41	0,00	12,19	93,46	119,1	22,27	99,81	0,58	13,2	24,27	0,01	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Сок фруктовый ТТК	150	0,45	0,00	0,30	0,00	24,45	100,56	30	13,5	18	0,6	0	0	0,3	0,03	3
	Итого за прием		12,62	6,20	25,34	0,00	73,87	577,41	275	76,56	280	2,7	149	187	1,38	0,21	4,09
	Обед																
	Салат "Школьный" №32, сб.2016 г.	100	1,75	0,00	7,41	0,00	7,46	107,80	32,24	20,84	45,33	1,12	0	9,24	3,78	0,04	4,6
	Уря с птицей № 74, сб. 2016 г.	250/30	16,14	12,62	11,62	0,00	19,71	252,24	20,62	35,07	154,8	1,84	27,51	57,49	0,5	0,14	0,57
	Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб	140	0,54	0,00	3,94	0,00	4,68	57,52	8,09	9,68	17,06	0,29	0	452	2,34	0,01	1,3
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,53	0,00	26,70	188,95	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Компот из свежих плодов (яблоки) №295, сб	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Фрукты свежие апельсины	95	0,60	0,00	0,13	0,00	5,39	29,58	22,61	8,65	15,3	0,2	0	5,32	0,13	0,03	39,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		32,59	13,52	31,21	0,00	133,49	988,30	175,4	167,9	510,1	9,56	55,89	584,19	8,84	0,6	61,8
	Итого за день		45,21	19,72	56,55	0,00	207,36	1565,71	449,7	244,5	790	12,3	205	771,2	10,2	0,82	65,9

МЕНЮ

МЕНЮ																	
9-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. холст	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г	200/5	8,26	4,91	10,32	0,00	36,65	275,04	207,4	46,25	210,6	0,87	63,9	71,09	0,17	0,14	0,89
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г	200	1,44	1,45	1,43	0,00	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Сок фруктовый ТТК	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	134,08	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4
	Итого за прием		15,09	6,41	21,00	0,00	107,73	685,78	315,4	90,14	327,8	2,95	128,9	147,39	1,45	0,29	5,15
	Обед																
	Салат из свеклы с изюмом, № 26 сб. 2016	100	1,22	0,00	5,78	0,00	12,03	106,37	0,09	0	0,11	0,01	0	0	2,86	0	0
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г	250/7	2,27	0,18	4,99	0,00	12,64	109,70	28,62	17,67	62,36	0,65	6,3	212,85	2,01	0,05	8,01
	Зразы "Школьные" №101, сб.2016 г.	100	13,91	11,73	10,46	0,00	12,97	207,59	26,21	30,16	158,4	1,85	17,8	21,86	1,94	0,07	0,63
	Рагу овощное ТТК	200	3,48	0,02	9,69	0,00	19,16	186,24	47,16	42,05	89,93	1,41	7,65	1165,5	4,08	0,09	8,37
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.20	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Фрукты свежие	100	0,17	0,00	0,13	0,00	4,38	21,57	8,09	5,11	6,81	0,98	0	0,85	0,17	0,01	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		30,93	12,09	32,55	0,00	134,69	999,82	162,4	155,8	491	9,69	31,74	1401,7	12,83	0,5	19,25
	Итого за день		46,03	18,51	53,55	0,00	242,42	1685,59	477,8	245,9	818,8	12,6	160,6	1549,1	14,28	0,79	24,41

МЕНЮ

МЕНЮ																	
10-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Запеканка со свежими яблоками № 201, сб.2016 г.	200	4,50	1,50	5,50	0,00	49,40	269,20	51,82	27	98,2	1,2	27	50,8	0,36	0,04	1,5
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016 г.	200	3,13	3,33	3,10	0,00	13,53	92,14	116,4	13,4	86,13	0,12	13,2	24,2	0	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		17,16	8,83	21,54	0,00	96,82	660,53	335	71,7	337,1	2,75	131	176	1,43	0,19	2,18
	Обед																
	Салат "Пестрый" №33, сб.2016 г.	100	1,21	0,00	4,56	0,00	10,72	91,86	28,23	16,42	30,65	1,43	0	3	2,34	0,01	1,73
	Уха с крупой №71, сб.2016 г.	250/30	8,51	6,69	2,28	0,00	15,12	120,12	13,77	11,02	81,52	0,73	6,08	1,5	0,18	0,08	1,24
	Котлета "Здоровье" №99, сб.2016 г.	100	15,18	13,89	13,23	0,00	8,83	217,66	41,23	31,02	164,9	1,48	50,66	304,6	0,37	0,06	0,41
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,34	0,00	26,73	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	0,00	17,44	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Фрукты свежие	95	1,43	0,00	0,48	0,00	19,95	90,73	7,6	39,9	26,6	0,57	0	19	0,38	0,04	9,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		38,65	21,49	28,22	0,00	141,49	1015,30	189,1	188,5	570,9	9,31	85,12	390,34	5,12	0,55	39,52
	Итого за день		55,81	30,32	49,76	0,00	238,31	1675,83	524	260,7	908	12,1	216	566,3	6,55	0,75	41,7

МЕНЮ																	
11-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. хол- стерин	всего	в т.ч. насыщ.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Оладьи из творога №231, сб.2016г.	210	28,82	24,45	9,32	0,00	57,95	431,02	191,2	40,67	297,1	1,61	83,95	0	0	0,14	1,17
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016	200	1,44	1,45	1,43	0,00	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Сок фруктовый ТТК	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за прием		35,75	25,90	11,50	0,00	111,50	697,79	249,8	68,7	354,8	4,85	85,75	11	0,93	0,24	3,92
	Обед																
	Салат "Студенческий" №41, сб.2016 г.	100	3,55	1,91	5,14	0,00	8,10	96,72	19,61	20,16	70,1	0,82	22,5	436,41	2	0,08	2,51
	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	13,30	12,71	10,16	0,00	11,93	195,42	11,29	7,19	28,5	0,4	11,58	213,06	0,08	0,02	0,6
	Котлеты рубленые из птицы №129, сб. 20	100/5	14,97	12,56	20,61	0,00	15,46	311,12	21,89	22,7	142,2	1,79	68,89	87,01	0,9	0,07	0,39
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 г.	200	12,08	0,06	14,48	0,00	21,03	271,27	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9
	Компот из свежих плодов №295, сб. 2016	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		52,62	27,23	51,87	0,00	121,24	1202,20	139,3	145,1	490,2	8,97	138,9	1850,7	5,28	0,5	15
	Итого за день		88,37	53,13	63,36	0,00	232,74	1899,99	389,1	213,8	845	13,8	224,7	1861,7	6,21	0,73	18,92

МЕНЮ																	
12-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями №250	250	5,48	3,64	5,20	0,00	19,86	149,64	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016	200	3,13	3,33	3,10	0,00	13,53	92,14	116,4	13,4	86,13	0,12	13,2	24,2	0	0,03	0,57
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Сок фруктовый ТТК	150	0,45	0,00	0,30	0,00	24,45	100,56	30	13,5	18	0,6	0	0	0,3	0,03	3
	Итого за прием		19,07	12,23	14,52	0,00	86,82	559,76	495,8	75,71	389,7	2,45	77,28	112,36	1,48	0,22	4,36
	Обед																
	Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	100	1,64	0,00	3,41	0,00	8,21	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0	389,12	0,18	0,06	2,98
	Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/7	2,33	0,20	4,48	0,00	15,63	117,63	20,77	22,98	66,65	0,86	20,46	240,32	0,26	0,08	6,71
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2016	100/30	0,75	0,62	4,88	0,00	1,16	51,95	4,33	1,72	11,81	0,16	25,82	60	0,02	0	0,45
	Сложный овощной гарнир (карт., капуста туш)	180	4,11	0,00	5,81	0,00	20,32	158,59	58,12	40,99	87,99	1,6	0	123,53	2,72	0,12	51,23
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Фрукты свежие	95	0,86	0,00	0,19	0,00	7,70	42,26	32,3	12,35	21,85	0,29	0	7,6	0,19	0,04	57
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		19,57	0,99	20,27	0,00	126,52	813,11	185,2	157,9	407,6	8,3	46,28	821,27	5,13	0,58	87,35
	Итого за день		38,64	13,22	34,79	0,00	213,34	1372,88	681	233,6	797,3	10,8	123,6	933,63	6,61	0,81	91,71