

ПРИМЕРНОЕ 12 дневное МЕНЮ 2-х разовое питание СанПиН 2.4.5.2409-08, дети с 7 до 11 лет, брутто (60% нормы)

ПРИМЕРНОЕ 12 дневное МЕНЮ 2-х разовое питание СанПиН 2.4.5.2409-08, дети с 7 до 11 лет, брутто (60% 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. из мяса	всего	в т.ч. из раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша овсяная молочная жидкая №192, сб.2016г.	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 (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное (порциями)	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
	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		17,65	8,93	24,67	0,00	79,11	618,77	395	97,21	417,7	4,76	149,1	169,71	1,54	0,32	4,2
	Обед																
	Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	80	1,36	0,00	3,62	0,00	6,90	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	250/7	1,83	0,18	4,90	0,00	11,86	102,38	34,24	20,76	45,78	0,96	6,3	222,2	1,96	0,04	7,95
	Рыба отварная с соусом польским №82, сб.2016г.	80/30	0,82	0,62	4,89	0,00	1,64	54,28	4,18	1,6	11,88	0,16	25,82	48	0,01	0,01	0,36
	Картофельное пюре с морковью № 167, сб. 2016г.	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.2016г.	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	0,40	0,00	0,30	0,00	10,30	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
	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	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		15,21	1,73	22,08	0,00	112,05	739,86	165,5	139,9	330,5	8,88	61	984,65	3,83	0,43	24,83
	Итого за день		32,86	10,66	46,75	0,00	191,16	1358,62	560,6	237,1	748,3	13,6	210,1	1154,4	5,37	0,75	29,03

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. мг	всего	в т.ч. мг			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Сырники из творога №227, сб. 2016г	150/20	28,28	26,21	17,10	0,00	31,90	399,78	254,5	39,56	358,3	1,14	112,8	124,19	0,72	0,1	2,43
	Кофейный напиток на молоке №287,	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	40	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	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		34,34	29,55	20,78	0,00	76,09	634,79	356,6	87,24	428	2,04	120,4	168,39	1,38	0,17	5,63
	Обед																
	Салат из белокачанной капусты и све	60	1,40	0,00	4,25	0,00	5,13	67,30	36,8	13,65	26,59	0,6	0	2,35	1,96	0,02	30
	Суп картофельный с бобовыми №63	250	8,32	2,49	6,46	0,00	18,97	175,50	28,53	33,67	81,12	1,96	0	261,9	1,98	0,21	4,66
	Тефтели из говядины (паровые) №10	2,86	11,17	9,91	9,61	0,00	10,43	175,46	53,61	25,68	140,7	1,08	28,51	21,53	0,23	0,07	2,97
	Макароны, запеченные с яйцом №21	150/5	7,13	3,59	9,56	0,00	23,11	211,10	55,13	12,11	98,34	1,16	106,1	32,65	0,05	0,07	0,35
	Компот из свежих плодов (яблоки) №	200	0,15	0,00	0,14	0,00	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	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	0,52	0,06	0	
	Итого за прием		34,64	16,00	31,03	0,00	106,32	876,54	198,4	122,2	445,4	8,14	100,9	320,93	5,52	0,5	37,35
	Итого за день		68,98	45,55	51,80	0,00	182,40	1511,34	555	209,4	873,4	10,2	221,2	489,31	6,91	0,67	42,98

МЕНЮ																	
3-й день																	
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Каша манная молочная жидк	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
	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
	Чай с сахаром №283 сб. 2016	200	0,08	0,00	0,02	0,00	7,28	28,21	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	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		12,65	5,08	19,01	0,00	89,48	583,77	254,5	58,66	236	2,13	123,7	97,95	1,1	0,21	3,92
	Обед																
	Салат из моркови с огурцами	100,00	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 кар	250/7	4,74	2,96	7,02	0,00	9,11	123,07	38,12	19,63	45,72	0,72	34,1	239,7	0,21	0,05	12,01
	Жаркое по-домашнему №97,	230	19,15	16,05	20,42	0,00	23,30	360,34	27,09	54,07	252,7	3,76	0	4,14	0,5	0,18	10,78
	Напиток из плодов шиповни	200	0,67	0,00	0,27	0,00	19,21	90,30	11,93	3,23	3,16	0,61	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	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		33,65	19,01	35,09	0,00	109,84	929,69	131,8	169,8	484,5	8,84	34,1	1123	5,9	0,5	114,1
	Итого за день		46,31	24,09	54,11	0,00	199,32	1513,46	386,3	228,5	720,4	11	157,8	1221	7	0,71	118

МЕНЮ																	
4-й день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Завтрак																
	Омлет, смешанный с мясом	150/5	16,86	17,93	22,50	0,00	2,20	278,37	101,7	22,72	278,4	3,43	308,9	70,2	0,11	0,1	0,45
	Какао с молоком № 289, сб	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	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
	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		24,01	21,12	26,62	0,00	58,16	570,59	247,9	68,74	395	4,96	210,4	94,47	0,93	0,2	3,75
	Обед																
	Салат витаминный №21, сб	80	1,18	0,00	3,64	0,00	8,63	74,74	27,79	14,67	24,24	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07
	Рассольник домашний №57	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	100\40	11,25	10,89	10,35	0,00	9,56	177,73	55,51	24,79	142,4	0,95	34,02	25,47	0,2	0,05	0,16
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,78	0,02	5,17	0,00	37,85	232,69	16,18	47,31	130,7	1,58	23,6	27,92	0,22	0,21	0
	Кисель из яблок №307, сб.	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	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	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
	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		28,04	11,10	25,39	0,00	136,92	919,45	164,9	173,9	473,1	7,53	88,78	717,96	3,99	0,52	19,89
	Итого за день		52,05	32,22	52,00	0,00	195,08	1490,04	412,8	242,6	868	12,5	299,1	812,43	4,92	0,72	23,64

МЕНЮ

5-й день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. холестерин	всего	в т.ч. насыщенные			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак																
	Суп молочный с макар	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 сахар	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 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		15,61	9,67	11,81	0,00	84,08	508,66	412,8	69	324,3	2,33	60,83	89,53	1,37	0,2	5,13
	Обед																
	Суп из овощей №67, с	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 вар	145	21,70	20,38	27,02	0,00	23,63	429,23	22,52	36,82	214,5	2	42,09	250,64	5,5	0,06	0,54
	Огурцы соленые (доп.)	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 свежих пло	200	0,15	0,00	0,14	0,00	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Фрукты свежие	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	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		32,93	23,21	35,47	0,00	89,21	837,66	104,6	108,3	395,3	8,52	76,19	503,56	7,13	0,32	21,47
	Итого за день		48,54	32,88	47,28	0,00	173,28	1346,32	517,4	177,3	719,6	10,9	137	593,09	8,49	0,52	26,6

МЕНЮ

6-й день

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. из мяса	всего	в т.ч. из раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Драчена №223, сб.2016 г.	150	16,30	16,37	20,73	0,00	8,07	284,74	99,9	18,35	237,8	2,75	211,1	369,23	0,93	0,08	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.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	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		26,39	22,71	35,57	0,00	45,82	613,83	341,5	54,43	436,8	3,96	306,9	485,5	1,73	0,2	0,85
Обед																	
	Салат из свеклы с яблоками №27, сб.2016 г.	80	0,81	0,00	3,98	0,00	6,61	68,06	21,61	12,12	22,3	1,16	0	2,22	0,1	0,01	3,36
	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
	Котлеты № 98, сб. 2016 г.	80/30	15,58	13,44	14,09	0,00	15,24	253,49	34,2	31,32	159	1,42	12,11	61,63	2,53	0,05	0,46
	Макароны отварные с овощами №218, сб 180	180	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	0,00	12,90	56,72	16,98	6,18	10,96	0,18	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		30,77	13,67	31,72	0,00	111,47	891,14	146,1	121,8	420,2	7,04	56,64	882,23	6,92	0,34	25,51
	Итого за день		57,16	36,38	67,29	0,00	157,29	1504,97	487,6	176,2	857	11	363,5	1367,7	8,65	0,54	26,36

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. клетчатка	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Запеканка из творога №224, сб. 2016 г.	150\20	21,25	19,66	14,92	0,00	32,51	351,59	177,1	28,75	231,8	1,02	95,29	109,83	0,55	0,06	0,39
	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	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
	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		26,60	21,11	16,90	0,00	76,40	569,25	249,8	54,04	316,2	3,98	101,3	120,83	1,22	0,16	3,65
Обед																	
	Салат из моркови №17, сб.2016 г.	60	0,63	0,00	2,68	0,00	8,01	59,84	12,4	17,06	24,74	0,33	0	1032	1,53	0,02	1,03
	Суп картофельный с клецками №62, сб.201 250	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.201 100	100	7,82	8,32	14,15	0,00	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0	0,4	0,02	0
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	180	4,08	0,03	4,80	0,00	16,66	133,79	91,87	32,96	66,23	1,28	22,3	132,23	0,37	0,06	38,27
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.20 200	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		23,33	8,65	25,90	0,00	118,77	830,47	182,8	155	381,8	7,78	41,92	1406,9	4,23	0,41	46,86
	Итого за день		49,93	29,76	42,80	0,00	195,17	1399,72	432,6	209	698	11,8	143,2	1527,7	5,45	0,57	50,51

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. мг	всего	в т.ч. мг			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Суп молочный с крупой овсяной №76, с 200	200	4,12	2,91	4,62	0,00	12,92	111,14	113	24,3	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	149,50	2,4	0	3,8	0,04	118	130,6	0,2	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,55	3,19	3,41	0,00	14,01	100,36	119	22,3	99,81	0,58	13,2	24,27	0,01	0,03	0,57
	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
	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		11,38	6,20	25,24	0,00	70,86	559,76	273	73,3	271,4	2,48	149	187,3	1,07	0,2	4,09
Обед																	
	Салат "Школьный" №32, сб.2016 г.	80	1,40	0,00	5,98	0,00	5,97	86,71	25,8	16,7	36,27	0,9	0	7,39	3,05	0,03	3,68
	Уря с птицей № 74, сб. 2016 г.	250/20	11,93	8,41	8,08	0,00	19,71	203,53	17,4	31,7	126,7	1,51	18,34	38,63	0,37	0,13	0,51
	Рыба, тушеная в томате с овощами №80	110	0,42	0,00	3,10	0,00	3,68	45,19	6,36	7,6	13,4	0,23	0	355,14	1,84	0,01	1,02
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,53	0,00	26,70	188,95	47,5	37,9	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Компот из свежих плодов (яблоки) №295	200	0,15	0,00	0,14	0,00	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Фрукты свежие апельсины	95	0,60	0,00	0,13	0,00	5,39	29,58	22,6	8,65	15,3	0,2	0	5,32	0,13	0,03	39,9
	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		25,81	9,32	25,05	0,00	114,95	825,70	155	146	428,9	7,96	46,72	466,42	7,06	0,53	60,55
	Итого за день		37,19	15,52	50,29	0,00	185,81	1385,46	428	219	700	10,5	195,7	654	8,13	0,73	64,64

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. жир	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	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	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
	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		12,72	6,41	20,70	0,00	93,24	612,13	308,5	80,24	301,7	2,35	128,9	147,39	1,06	0,24	5,15
	Обед																
	Салат из свеклы с изюмом, № 26 сб. 2016	80	0,97	0,00	4,63	0,00	9,62	85,09	0,07	0	0,09	0,01	0	0	2,29	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	13,88	11,71	10,38	0,00	12,90	206,30	25,85	30,04	157,8	1,84	17,64	21,66	1,91	0,07	0,63
	Рагу овощное ТТК	180	3,13	0,02	8,72	0,00	17,25	167,61	42,44	37,85	80,94	1,27	6,88	1048,9	3,67	0,08	7,53
	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	0,16	0,00	0,12	0,00	4,16	20,49	7,68	4,85	6,47	0,93	0	0,81	0,16	0,01	2,02
	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		27,40	12,07	29,89	0,00	113,73	869,77	145,3	135,2	432	8,31	30,82	1284,7	11,26	0,43	18,31
	Итого за день		40,12	18,48	50,59	0,00	206,97	1481,90	453,8	215,4	733,8	10,7	159,7	1432,1	12,33	0,67	23,47

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. молоч	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Запеканка со свежими яблоками № 201, сб	170/15	4,16	1,42	5,13	0,00	45,67	249,02	47,94	24,99	90,85	1,11	25,05	47,04	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.201	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	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		13,66	8,75	20,77	0,00	73,77	542,16	322,4	56,54	295	1,95	128,8	172,24	0,91	0,13	2,18
	Обед																
	Салат "Пестрый" №33, сб.2016 г.	80	0,97	0,00	3,65	0,00	8,57	73,49	22,58	13,14	24,52	1,15	0	2,4	1,87	0,01	1,39
	Уха с крупой №71, сб.2016 г.	250/25	7,40	5,58	1,95	0,00	15,12	112,69	13,02	10,35	74,57	0,7	5,07	1,5	0,18	0,07	1,23
	Котлета "Здоровье" №99, сб.2016 г.	80	12,15	11,11	10,58	0,00	7,07	174,13	32,99	24,82	131,9	1,18	40,53	243,68	0,3	0,05	0,33
	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 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	75	1,13	0,00	0,38	0,00	15,75	71,63	6	31,5	21	0,45	0	15	0,3	0,03	7,5
	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		32,63	17,60	24,17	0,00	126,67	889,74	165,9	160,6	487,7	7,8	73,98	324,62	4,22	0,49	37,08
	Итого за день		46,29	26,34	44,94	0,00	200,44	1431,90	488,3	217,1	782,7	9,75	202,7	496,86	5,13	0,62	39,26

МЕНЮ

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. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
	Оладьи из творога №231, сб.2016г.	150/20	24,00	20,37	7,77	0,00	45,11	346,86	158,6	33,55	247,1	1,28	69,96	0	0	0,12	0,95
	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	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
	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		29,35	21,82	9,74	0,00	88,99	564,53	215,7	55,62	294,8	4,14	72,46	11	0,67	0,19	3,78
	Обед																
	Салат "Студенческий" №41, сб.2016 г.	80	2,84	1,52	4,11	0,00	6,48	77,37	15,69	16,12	56,08	0,65	18	349,13	1,6	0,06	2,01
	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	13,29	12,70	12,22	0,00	11,92	213,91	11,27	7,33	29,62	0,41	4,5	200	1,82	0,03	0,6
	Котлеты рубленые из птицы №129, сб. 2016	80/5	11,98	10,05	17,27	0,00	12,38	256,00	17,62	18,16	113,9	1,44	60,13	76,14	0,73	0,06	0,31
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 г.	180	10,84	0,02	13,96	0,00	18,87	252,15	39,3	38,26	81,29	1,27	6,88	953,38	3,54	0,1	8,91
	Компот из свежих плодов №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	0,00	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	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
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		44,77	24,29	48,60	0,00	93,49	1022,07	114	116,3	388,4	7,1	89,51	1581,2	8,86	0,39	13,43
	Итого за день		74,11	46,11	58,35	0,00	182,48	1586,60	329,7	171,9	683,2	11,2	162	1592,2	9,53	0,57	17,21

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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями	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 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	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
	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		17,49	12,23	14,32	0,00	77,16	510,66	491,2	69,11	372,3	2,05	77,28	112,36	1,22	0,19	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.2016 г.	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 г.	80/30	0,74	0,62	4,88	0,00	1,07	51,46	4,06	1,49	11,28	0,15	25,82	48	0,01	0	0,36
	Сложный овощной гарнир (карт., капуста)	150	3,14	0,00	2,20	0,00	19,82	118,29	38,12	32,07	74,93	1,25	0	28,4	0,96	0,11	30,7
	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	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	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	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		16,48	0,99	16,32	0,00	114,42	709,10	156	136,3	354,2	6,96	46,28	713,95	2,96	0,52	80,6
	Итого за день		33,96	13,22	30,64	0,00	191,57	1219,76	647,2	205,4	726,5	9,02	123,6	826,31	4,18	0,71	84,96