

«Утверждаю»

Директор МОУ ООШ п.Чертанла

И.В.Темиргазиева



Примерное 12 дн. меню – обед (осень-зима)

МОУ ООШ п.Чертанла

Примерное меню - обед (осень-зима) 12 дней на 50 рублей

День 1

№ 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
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	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			27.25	16.17	71.19	594.26	97.36	72.94	358.58	4.71	43	0.21	1.8	73.915

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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	00	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	Компот из сухофруктов	0.6	0	9.98	128	7	8	20	0.03	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
Итого			20.28	19.35	76.64	584.12	100.16	74.59	114.48	2.68	0.05	0.22	0.96	43.18

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	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
104.11	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
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	Оладьи из печени	9.78	11.66	16.41	210	7.6	12.6	145.6	4.6	0.01	0.014	3.2	10.6
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			22.13	25.61	77.13	759.88	108.41	112.49	448.67	8.65	8.81	12.664	5.46	197.64

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	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
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
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			21.16	30.75	96.53	648.18	88.31	62.58	166.11	3.04	3.85	12.51	2.2	36.4

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
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
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
Итого			25.82	20.04	89.82	648.08	128.59	118.81	487.06	8.2	0.01	0.27	0.53	97.32

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	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
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
303	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
279 вар 2	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
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
Итог			28.5	21.75	84.37	706.2	123.07	85.58	319.64	5.42	53.06	1.544	4.28	32.52

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	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	Жаркое по домашнему	27.53	7.47	21.95	265	31.1	65.7	3.37	4.03	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
Итог			36.67	18.23	76.48	681.83	113.93	135.11	154.05	7.11	0.27	0.06	0.46	33.21

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	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	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
Итог			25.92	13.05	69.73	535.62	98.65	92.09	191.89	3.64	0.04	0.09	0.46	19.68

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1.1	0.2	3.8	24	14	13.4	26	0.72	0	0.04	0.04	3
108-109	1/250/50	Суп картофельный с клетками	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	0	0	5.81
287	1/200/50	Ленивые голубцы	23.38	21.25	44.61	451.25	56.38	59.38	249.13	2.74	60	0	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0.2	19	118	7.4	3.6	15.6	0.4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итог			32.17	26.93	96.74	793	122.26	128.18	377.91	6.39	60.23	0.09	0.44	168.81

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	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
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом 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
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	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
Итог			22.76	19.27	206.45	641.58	140.83	93.66	271.33	3.44	0.05	0.19	1.77	29.495

День 11

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

76	1/60	Огурец свежий	0.8	0.1	2.6	14	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
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 с сливочным маслом	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
273	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
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
Итого			19.06	20.27	91.05	677.55	92.52	45.64	227.7	6.93	0.46	0.198	0.545	18.57

День 12

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/55/5	Салат из зеленого горошка консервированного 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
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
304	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
288	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
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
Итого			33.37	27.4	79.37	767.13	149.24	85.23	390.64	3.93	0.24	0.19	0.665	11.95

Примерное меню - обед (зима-весна)

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 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
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	Биточки мясные (говядина)	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
Итого			24.43	21.93	99.22	733.68	59.8	86.38	396.45	7.36	3.92	12.434	2.49	39.64

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	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
87	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

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
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
388	1/200	Напиток из шиповника	0.4	0	32	124	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
Итого			21.83	4.97	94.99	545.78	103.6	76.16	271.54	4.15	0	0.23	1.76	73.495

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 соевым соусом, 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	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
Итого			20.32	22.58	80.67	553.61	166.5	82.21	122.61	4.36	0.01	0.11	0.44	67.41

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	Бефстроганов из отварной говядины	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
Итого			23.21	30.74	81.34	724.08	112.73	59.64	131.72	3.87	0.03	0.12	0.42	20.81

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	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	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
Итого			25.89	23.03	75.12	699.6	104.68	57.48	290.85	2.55	0.06	4.12	2.6	77.29

День 6

№ 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 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
102	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
291	1/230/80	Плов из курицы	15.6	20.3	43	301.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.7	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

	2/40	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			20.32	28.27	84.08	623.88	93.43	71.92	217.27	2.7	3.91	12.51	2.36	50.51

День 7

№ 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 свежих помидор с луком 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 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
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	Печень тушенная в соусе	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	Компот из ягод	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
Итого			28.18	32.3	91.63	806.18	92.7	92.6	563.2	12.6	11.24	12.72	20.3	36.65

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0.78	0.1	1.6	13	23	14	24	0.6	0	0	0.2	5
94	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
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 тушенная 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	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	1/60	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	65	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
Итого			28.16	19.59	87.25	740	119.59	136.11	522.2	3.95	0.07	4.29	2	31.31

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	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
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	Тефтели мясные	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
Итого			21.04	22.59	96.12	749	141.21	84.31	289.72	3.91	51.09	0.51	0.48	14.59

День 10

№ 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 помидоры 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
88	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
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	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
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
Итого			32.71	30.81	74.67	776.16	118.92	299.02	232.63	4.29	4.04	13.38	0.77	34.21

День 11

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	1/60	Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	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	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
Итого			24.99	26.84	84.36	689.49	192.93	126.64	191.03	4.96	2.37	1.44	1.23	41.11

День 12

№ реп	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 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	0.15	0.5

259	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
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
Итого			33.14	15.04	67.86	624.51	80.96	101.64	426.18	6.05	24.06	0.35	0.61	22.15