

**УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МУП МО Кавказский район  
Комбинат школьного питания»



Д.А. Щербакова

«01» сентября 2022г.

**Перспективное циклическое меню завтраков и обедов  
для организации питания детей  
возрастной группы старше 12 лет  
в общеобразовательных учреждениях МО Кавказский район**



## Меню завтраков и обедов (возрастная категория 12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)			
<b>День 1 (понедельник)</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00				
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	60,00	7,73	10,70	19,77	206,30	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00				
121	Суп молочный с крупой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,17	0,82	33,00	0,00	159,50	113,67	17,67	0,15	0,00	0,00			
т-т	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00			
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00			
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76	0,03	0,02	0,00	0,00	0,06	4,60	17,40	3,50	0,40	0,38	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02			
<b>обед</b>																				
78	Икра свекольная	100,00	2,36	0,10	22,87	185,30	0,03	0,04	5,67	0,00	0,09	59,21	60,91	30,13	1,69	0,15	0,00			
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	3,94	10,93	86,38	0,06	9,17	0,00	0,00	41,97	29,80	65,80	1,37	0,13	0,00	0,00			
244	Плов из отварной говядины (80/100)	180,00	18,36	17,20	29,26	345,28	0,05	0,08	0,31	0,00	0,00	26,03	186,82	2,87	38,40	2,58	0,00			
пр-п	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,00	32,60	136,40	0,40	0,04	4,00	0,80	40,00	24,00	18,00	0,80	0,34	0,05	0,00			
386	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00			
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	1,20	28,98	140,28	0,01	0,02	0,00	0,00	0,07	13,80	52,20	19,80	0,66	0,46	0,00			
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03			
	<b>Итого</b>	<b>1740,00</b>	<b>61,23</b>	<b>55,43</b>	<b>232,20</b>	<b>1753,69</b>	<b>2,46</b>	<b>10,50</b>	<b>17,85</b>	<b>112,64</b>	<b>83,00</b>	<b>914,76</b>	<b>1084,78</b>	<b>178,20</b>	<b>46,65</b>	<b>6,11</b>	<b>0,05</b>			
	Норма по СанПиН	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06			
<b>День 2 (вторник)</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
3	Бутерброд с сыром	65,00	7,73	10,70	19,77	209,33	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00			
182	Каша жидкая молочная	210,00	7,31	10,98	11,19	286,00	0,14	0,19	1,17	58,00	0,00	162,26	160,16	238,51	36,51	0,95	0,00			
382	Каша с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,02	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00			
	Кондитерское изделие - печенье	18,00	2,02	5,87	21,62	176,87	0,05	0,02	0,00	0,01	0,00	5,93	22,48	8,34	0,43	0,00	0,00			
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,28	0,24	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02			
<b>обед</b>																				
70	Овощи порционно	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00			
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	16,63	183,34	0,23	0,07	5,82	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05	0,00	0,00			
259	Жаркое по-домашнему	205,00	14,94	15,52	31,51	370,69	0,11	0,15	6,25	0,00	0,77	28,15	166,59	3,92	0,34	2,60	0,00			
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01			
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00			
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03			
	<b>Итого</b>	<b>1518,00</b>	<b>55,59</b>	<b>64,31</b>	<b>228,24</b>	<b>1905,42</b>	<b>2,68</b>	<b>1,45</b>	<b>35,22</b>	<b>148,63</b>	<b>2,98</b>	<b>671,43</b>	<b>887,08</b>	<b>438,77</b>	<b>86,61</b>	<b>6,90</b>	<b>0,06</b>			
	Норма по СанПиН	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06			
<b>День 3 (среда)</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
311	Картофель отварной в молоке	180,00	3,43	5,18	27,61	170,78	0,18	0,11	25,20	0,00	0,17	95,66	361,53	0,14	0,14	0,00	0,00			
234	Копилеты или биточки рыбные	120,00	13,48	10,80	18,74	224,20	0,10	0,13	0,99	23,02	0,00	76,97	145,18	23,68	1,15	0,00	0,00			
330	Соус №330 сметанный 1/30		0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	0,01	0,01	10,14	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00	0,00			



	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,00	32,60	136,40	0,40	0,04	4,00	0,80	40,00	24,00	18,00	0,80	0,34	0,05	0,00
	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,04	0,00	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00
	<b>обед</b>																
101	Икра кабачковая	100,00	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	0,04	4,67	0,00	0,00	90,94	55,80	18,10	0,74	0,00	0,00
131	Расолы/рыба дожаренный	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50	0,10	0,06	13,12	0,00	0,00	39,75	65,82	28,07	1,07	0,00	0,00
288	Птица отварная	135,00	26,39	29,05	0,06	369,00	0,05	0,18	108,22	0,00	0,00	63,00	187,98	22,82	1,82	0,00	0,00
223	Каша вязкая пшеничная	180,00	3,43	5,18	27,61	170,78	0,18	0,11	25,20	0,00	0,17	95,66	361,53	0,14	0,14	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03
	<b>Итого</b>	<b>1685,00</b>	<b>71,15</b>	<b>74,63</b>	<b>239,57</b>	<b>1878,97</b>	<b>2,79</b>	<b>1,33</b>	<b>163,84</b>	<b>44,00</b>	<b>41,02</b>	<b>865,43</b>	<b>1319,11</b>	<b>201,20</b>	<b>10,33</b>	<b>3,06</b>	<b>0,05</b>
	Норма по СанПин	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06
	<b>День 4 (четверг)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200,00	18,60	14,90	41,85	375,90	0,01	0,32	0,52	0,10	0,00	213,40	280,10	37,27	1,47	0,74	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00
	Кисель витаминизированный	200,00	0,13	0,05	24,54	99,11	0,01	0,01	2,16	0,00	0,00	12,66	7,64	3,34	25,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие - печенье	18,00	2,02	5,87	21,62	176,87	0,05	0,02	0,00	0,01	0,00	5,93	22,48	8,34	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,28	0,24	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	<b>обед</b>																
52	Салат " из свежлы отварной	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00
109	Борщ	250,00	2,68	5,67	17,45	131,55	0,11	0,06	8,25	0,00	0,00	29,20	67,57	27,27	1,12	0,00	0,00
228	Рыба, припущенная в молоке	120,00	8,32	10,60	4,56	146,92	0,01	0,11	1,51	0,02	0,00	0,00	69,22	17,93	0,28	0,52	0,00
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	3,76	1,37	0,77	0,00
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03
	<b>Итого</b>	<b>1538,00</b>	<b>49,93</b>	<b>50,79</b>	<b>247,70</b>	<b>1677,50</b>	<b>2,44</b>	<b>1,40</b>	<b>57,24</b>	<b>12,14</b>	<b>2,45</b>	<b>452,25</b>	<b>793,56</b>	<b>219,55</b>	<b>75,99</b>	<b>4,88</b>	<b>0,06</b>
	Норма по СанПин	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06
	<b>День 5 (пятница)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
131	Горох овощной отварной	100,00	3,25	3,73	6,01	70,61	0,07	0,05	10,90	20,00	0,00	26,68	69,13	22,65	0,79	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	180,00	18,30	32,60	3,46	380,44	0,13	0,68	0,34	426,22	0,00	135,30	296,40	21,19	3,46	0,00	0,00
386	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00
	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,00	32,60	136,40	0,40	0,04	4,00	0,80	40,00	24,00	18,00	0,80	0,34	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00
	<b>обед</b>																
70	Овощи порционно	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00
138	Суп картофельный с крупой	250,00	1,97	5,43	12,11	105,19	1,22	0,88	8,25	0,00	0,00	26,70	55,97	22,77	0,87	0,00	0,00
255	Печень по-строгановски	120,00	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	174,02	10,14	6,00	0,00	39,98	287,18	20,96	6,00	0,00	0,00
205	Макаронны отварные с овощами 140/40	180,00	4,83	5,19	26,62	102,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00



382	Квасо с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,02	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03
	<b>Итого</b>	<b>1830,00</b>	<b>71,86</b>	<b>77,04</b>	<b>224,21</b>	<b>1829,40</b>	<b>4,11</b>	<b>176,51</b>	<b>50,57</b>	<b>465,09</b>	<b>40,85</b>	<b>779,30</b>	<b>1297,44</b>	<b>257,97</b>	<b>58,96</b>	<b>4,28</b>	<b>0,05</b>
	Норма по СанПиН	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06
	<b>День 6 (понельник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	7,73	10,70	19,77	209,33	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00
121	Суп молочный с крутой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82	33,00	0,00	159,50	113,60	17,67	0,15	0,00	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00
386	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00
	Кондитерское изделие - печенье	18,00	2,02	5,87	21,62	176,87	0,05	0,02	0,00	0,01	0,00	5,93	22,48	8,34	0,43	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,28	0,24	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	<b>обед</b>																
101	Икра кабачковая	100,00	2,44	3,73	6,02	67,41	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	4,95	7,90	83,19	0,06	0,05	15,77	0,00	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82	0,00
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200,00	10,26	11,18	41,31	341,00	0,16	0,16	7,65	23,46	0,00	58,30	159,30	68,79	23,46	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03
	<b>Итого</b>	<b>1538,00</b>	<b>46,81</b>	<b>50,60</b>	<b>215,11</b>	<b>1573,31</b>	<b>2,45</b>	<b>1,48</b>	<b>45,23</b>	<b>147,12</b>	<b>2,21</b>	<b>745,25</b>	<b>848,90</b>	<b>302,13</b>	<b>92,97</b>	<b>4,39</b>	<b>0,06</b>
	Норма по СанПиН	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06
	<b>День 7 (вторник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
229	Рыба, тушенная в томате с овощ.	150,00	14,06	4,42	5,70	157,50	0,08	0,08	5,59	8,73	0,00	58,60	243,28	72,80	1,27	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,50	27,66	185,74	0,19	0,14	24,54	0,00	0,24	50,04	117,30	3,76	1,37	0,77	0,00
Т-г	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	<b>обед</b>																
43	Овощи порционно	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	16,63	183,34	0,23	0,07	5,82	0,00	0,00	42,67	88,10	35,57	2,05	0,00	0,00
437	Туляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	0,10	0,01	1,10	0,00	0,00	21,81	22,03	3,06	0,00	0,00
таб.	Каша вязкая(Гречневая)	180,00	9,96	10,74	44,84	315,50	0,24	0,14	0,00	45,00	0,00	29,69	236,64	158,08	5,32	0,00	0,00
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,00	32,60	136,40	0,40	0,04	4,00	0,80	0,00	24,00	18,00	0,80	0,34	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03
	<b>Итого</b>	<b>1670,00</b>	<b>49,62</b>	<b>49,09</b>	<b>217,98</b>	<b>1513,09</b>	<b>2,81</b>	<b>0,81</b>	<b>20,06</b>	<b>47,00</b>	<b>41,02</b>	<b>327,25</b>	<b>678,15</b>	<b>303,62</b>	<b>15,79</b>	<b>2,79</b>	<b>0,05</b>
	Норма по СанПиН	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06
	<b>День 8 (среда)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
223	Затеканка из творога со стущ. молоком	200,00	18,60	14,90	41,85	375,90	0,01	0,32	0,52	0,10	0,00	213,40	280,10	37,27	1,47	0,74	0,00
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00
385	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Кондитерское изделие - печенье	18,00	2,02	5,87	21,62	176,87	0,05	0,02	0,00	0,01	0,00	5,93	22,48	8,34	0,43	0,00	0,00



		<b>обед</b>																
78	Квара свекольная	100,00	2,36	0,10	22,87	185,30	0,03	0,04	5,67	0,00	0,09	59,21	60,91	30,13	1,69	0,15	0,00	
145	Суп летний овощной	250,00	1,80	3,94	10,93	86,38	0,06	9,17	0,00	0,00	41,97	29,80	65,80	1,37	0,13	0,00	0,00	
269	Котлеты (осobyе)	100,00	10,20	13,40	10,32	202,68	0,11	0,11	0,17	15,12	0,00	0,00	29,36	124,95	1,70	0,00	0,00	
203	Макаронные изделия отв. с маслом	180,00	6,55	6,94	36,55	234,86	0,04	0,02	0,00	20,00	0,00	0,00	8,50	26,30	5,70	0,57	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>1548,00</b>	<b>60,96</b>	<b>53,90</b>	<b>272,80</b>	<b>1933,91</b>	<b>2,43</b>	<b>10,70</b>	<b>22,68</b>	<b>75,23</b>	<b>44,01</b>	<b>679,36</b>	<b>882,31</b>	<b>340,73</b>	<b>16,56</b>	<b>4,53</b>	<b>0,06</b>	
	Норма по СанПин	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06	
	<b>День 9 (четверг)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00	
395	Вареники пром. производства	185,00	9,82	5,08	36,44	230,76	0,01	0,00	0,00	53,30	0,00	73,04	127,68	31,87	0,63	0,00	0,00	
330	Соус сметанный 1/30		0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	0,01	0,01	10,14	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00	0,00	
386	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00	
пр.л	Кисломолочный продукт	200,00	7,30	6,23	6,81	112,51	0,03	0,28	0,58	0,04	0,00	241,30	179,02	27,24	0,00	0,72	0,00	
	Сок фруктовый	200,00	1,20	0,00	32,60	136,40	0,40	0,04	4,00	0,80	40,00	24,00	18,00	8,80	0,34	0,05	0,00	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	1,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,00	
	<b>обед</b>																	
132	Расоольник ленинградский	250,00	2,02	7,68	11,98	125,12	0,09	0,06	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92	0,00	0,00	
235	Шиндель рыбный натуральный	100,00	10,82	11,62	7,25	176,86	0,04	0,11	2,82	0,21	0,38	54,75	144,87	21,43	0,18	0,74	0,00	
224	Рагу из овощей	180,00	10,74	18,84	14,74	271,48	0,10	0,10	21,44	78,80	0,00	63,70	77,14	27,80	1,03	0,77	0,00	
пр.л	Кисель витаминизированный	200,00	0,13	0,05	24,54	99,11	0,01	0,01	2,16	0,00	0,00	12,66	7,64	3,34	25,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>1655,00</b>	<b>44,80</b>	<b>47,57</b>	<b>206,78</b>	<b>1436,04</b>	<b>2,52</b>	<b>0,92</b>	<b>45,09</b>	<b>79,85</b>	<b>41,23</b>	<b>524,58</b>	<b>689,55</b>	<b>168,15</b>	<b>32,07</b>	<b>4,57</b>	<b>0,03</b>	
	Норма по СанПин	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06	
	<b>День 10 (пятница)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бульброд с сыром	60,00	7,73	10,70	19,77	209,33	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00	
121	Суп молочный с крутой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,17	0,82	33,00	0,00	159,50	113,67	17,67	0,15	0,00	0,00	
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие - печенье	18,00	2,02	5,87	21,62	176,87	0,05	0,02	0,00	0,01	0,00	5,93	22,48	8,34	0,43	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,04	70,49	0,03	0,02	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,28	0,24	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,96	0,16	0,11	0,22	0,00	0,15	38,32	65,63	21,00	1,47	0,36	0,02	
	<b>обед</b>																	
43	Овоши порционно	100,00	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
147	Суп картофельный с мак. изл.	250,00	2,38	5,08	12,99	107,20	0,06	0,02	0,95	0,00	0,00	27,30	36,77	15,22	0,72	0,00	0,00	
482	Запеканка из печени с рисом (1/160)	190,00	13,73	20,03	51,65	305,07	0,03	0,09	0,11	0,98	0,00	0,00	23,26	23,50	3,06	0,00	0,00	
	Соус йогуртовый 1/30		0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	0,01	0,01	10,14	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,06	0,53	30,10	141,41	0,07	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	39,00	8,40	0,67	0,46	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	91,96	1,51	0,15	0,00	0,00	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	0,48	0,03	
	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,55	0,55	14,08	69,82	0,04	0,01	5,50	0,00	0,36	27,50	20,13	15,57	0,55	0,53	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>1538,00</b>	<b>43,80</b>	<b>52,57</b>	<b>237,27</b>	<b>1495,99</b>	<b>2,33</b>	<b>1,28</b>	<b>21,00</b>	<b>132,73</b>	<b>2,29</b>	<b>605,31</b>	<b>631,40</b>	<b>182,50</b>	<b>10,57</b>	<b>2,99</b>	<b>0,06</b>	
	Норма по СанПин	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06	



	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	10,00	0,10		
завтрак и обед 50-60 %	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	42,00	540,00	0,00	720,00	720,00	180,00	10,80	0,00	0,06		
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	55,58	57,59	232,19	1699,73	2,29	20,64	47,88	126,44	30,11	656,49	911,23	259,28	44,65	4,45	0,05		