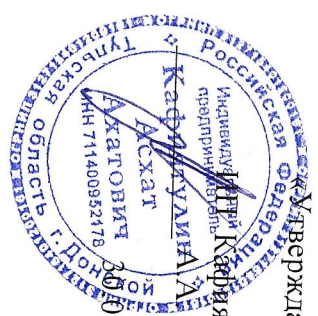


«Согласовано»
Директор МБОУ «БДОУ № 2»
Лица № 2

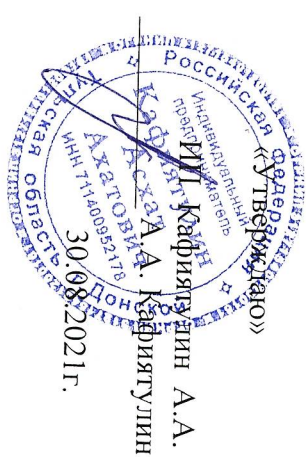
Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся в
муниципальных общеобразовательных учреждениях
на 2021-2022 учебный год

**5 классов, 6-9 классов из многодетных семей
и обедов за счет родительских средств**



«Луганск»
Кафедрант Кафедры А.А.
Хатович
08.08.2021г.

«Согласовано»
Директор МБОУ «ЦО № 2»
Г.А.Семина.



Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся в
муниципальных общеобразовательных учреждениях
на 2021-2022 учебный год

**5 классов, 6-9 классов из многодетных семей
и обедов за счет родительских средств**

МЕНЮ 1 ДНЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, Возраст ная категория 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы гр	Эн.ценн ость, ккал	Витамины, мг											Минеральные в-ва, мг						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	392,3	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1										
94	Еутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2										
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3										
111	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22										
	Итого завтрак:		14,92	22,76	66,34	646,3	0,12	0,1	0,16	1,52	227	197	25,8	1,82										
Обед																								
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	5,1	0	4,7	29	37	25	1,1										
144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,3	4,25	15,125	208	0,02	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,2	0,35										
406	Плов из отварной птицы	280	21,28	21,15	50,41	377,5	0,03	1,36	0,01	5,7	34,5	139,3	32,4	1,36										
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,01	70,00	0,00	0,00	12	3	3	1,50										
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44										
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
	Итого обед:		30,06	36,44	124,62	950,20	0,21	77,21	0,01	13,75	105,00	310,00	100,00	6,31										
515	Молоко 3,2%	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2										
579	Коржик молочный	40	2,7	4,8	26,2	281	0,03	0	0,04	0,4	10	24,6	4	0,3										
	Итого полдник:		8,5	9,8	35,8	387	0,11	2,6	0,08	0,4	250	204,6	32	0,5										
	Итого 1 день:		53,48	69	226,755	1983,5	0,44	79,91	0,25	15,67	582	711,6	157,8	8,63										

МЕНЮ 2 ДНЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр	Возрастная категория 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность ккал	Витамины, мг										Минеральные в-ва, мг
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
329	Оладьи из творога с повидлом	200		22,4	25,4	35	530,1	0,12	0,4	0,22	5,4	204	298	38	0,18			
501	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	15,9	95	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	Итого завтрак:			25,6	28,1	50,9	625,1	0,16	1,7	0,24	5,4	330	388	52	0,28			
106	Отруец свежий	100		0,89	0,1	2,49	13,94	0,04	21,3	0	4,6	38	31	19	0,9			
134	Рассолыник ленинградский	250		2,31	6,75	16,6	137,5	0,03	2,8	0	2,9	19,3	78,7	32,7	1,1			
412	Биточек из курицы припущенный	100		14,85	10,56	9,19	186,67	0,05	3,2	0,005	3	25	145	27,6	0,5			
291	Макаронные изделия отварные	180		6,79	6,79	34,85	174	0,1	7,3	0,05	0,2	56,1	123,1	41	1,5			
508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
110	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
	Итого обед:			28,82	25,14	110,61	728,81	0,34	35,1	0,055	11,7	188,4	486	151,7	7,5			
518	Сок яблочный	200		0,5	0,1	0,1	98	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4			
589	Пряник заварной	30		1,77	1,41	22,5	289,1	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	1,05			
	Итого полдник:			2,27	1,51	22,6	387,1	0,03	2	0	0,72	10,3	15	2,7	2,45			
	Итого 2 День:			56,69	54,75	184,11	1741,01	0,53	38,8	0,295	17,82	528,7	889	206,4	10,23			

МЕНЮ 3 Дня

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, возрастная категория 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витаминный и минеральный состав																	
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
Завтрак																								
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,1	410,3	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44										
300	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1										
459	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4										
111	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,6	94	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44											
	Итого завтрак:		15,84	13,68	65,9	648,3	0,188	2,68	0,162	1,16	289,8	317,2	45,8	2,28										
Обед																								
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,29	10,76	6,77	129,48	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8										
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2	0,1	8,6	0,04	0,2	19	65,7	25,5	0,9										
364	Азу	280	22,44	25,2	28,68	422,04	0,1	0,6	0,03	0,3	37,1	93,6	18,4	1										
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,2	0	0,05	32,8	17	243,1	162,3	5,4										
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44											
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56											
	Итого обед:		30,45	43,70	86,83	854,42	0,55	17,60	0,12	38,90	118,10	531,60	248,60	10,10										
Полдник																								
516	Кефир 2,5%	200	5,8	5	9,5	100	0,07	1,4	0,03	0	240	180	28	0,2										
559	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,08	28,5	277,4	0,05	0	0,025	0,58	8,3	31,6	5,8	0,5										
	Итого полдник:		9,7	8,08	38	377,4	0,12	1,4	0,055	0,58	248,3	211,6	33,8	0,7										
	Итого 3 день:		55,99	65,46	190,73	1880,12	0,86	21,68	0,34	40,64	656,20	1060,40	328,20	13,08										

МЕНЮ 4 ДНЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, Возраст ная категория 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Эн.ценн ость, ккал	Витаминны,мг							Минеральные в-ва,мг							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																					
258	Каша пшенная молочная	200	8,56	14,12	31,5	441,3	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7							
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2							
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3							
	Итого завтрак:		9,86	26,62	54	648,3	0,2	1,42	0,17	1,1	170,6	257,6	74	2,2							
Обед																					
69	Салат овощной с зеленым горошком и свеж. огур	100	1,49	1,89	2,64	33,37	0,04	3,3	0	0,7	49	62	54	1,3							
155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3	0,05	18,3	0	2,3	34	47,5	22,2	0,76							
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,6	0,01	1,91	0,02	0,3	28,2	75	13,2	0,8							
367	Гуляш из говядины	110	18	13,8	4,3	213	0,02	0	0,05	0,2	6,12	84,9	27,3	0,6							
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,3	0,1	17,2	71	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6							
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44							
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56							
	Итого обед:		34,23	42,33	103,07	931,97	0,23	24,31	0,07	4,5	149,32	364,6	144,1	6,06							
Полдник																					
515	Молоко 3,2%	200	5,7	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2							
590	Печенье "Сахарное"	30	1,77	1,41	22,5	279,1	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24							
	Итого полдник:		7,47	6,41	32,1	385,1	0,1	2,6	0,04	0,72	243,3	195	30,7	0,44							
	Итого 4 День:		51,56	75,36	189,17	1965,37	0,53	28,33	0,28	6,32	563,22	817,2	248,8	8,7							

МЕНЮ 5 ДНЯ

№ ре- цеп- та	Наименование блюда	Выход продук- та на 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Эн.ценн ость, ккал	Витаминны, мг							Минеральные в-ва, мг										
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
299	Запеканка из макарон с творогом	200	3,69	6,07	33,8	471,3	0,02	0	0,04	0,2	5,1	70,8	22,8	0,5										
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4										
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
	Итого завтрак:		6,69	7,95	59,98	604,7	0,13	1,3	0,05	0,76	146,1	227	56,6	2,46										
Обед																								
106	Огурец свежий	100	0,8	0,08	2,49	13,94	0,03	16,1	0	0,2	33	30	18	1,3										
152	Уха с крупной	250	6,5	2,48	14,4	105,8	0,1	7,9	0,03	0,75	63,7	165,7	482,5	1,25										
390	Тефтели из говядины	100	23,8	23,24	11,2	350	0,24	4,6	0,08	0,92	28,7	334,6	64,4	4										
423	Капуста тушеная	180	2,3	0,4	1,5	175,6	0,09	7,7	0	2,25	15,5	63	26,2	0,90										
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1										
110	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44										
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56										
	Итого обед:		38,28	27,14	79,07	874,04	0,57	36,30	0,11	5,12	163,90	682,50	615,50	9,55										
Полдник																								
516	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2										
588	Вафли	30	0,84	0,99	23,1	278,2	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45										
	Итого полдник:		6,64	5,99	31,1	378,2	0,089	1,4	0,04	0,21	244,8	190,8	31	0,65										
	Итого 5 день:		49,31	40,68	168,65	1681,34	0,699	31,3	0,2	3,84	539,3	1037,3	676,9	11,76										

МЕНЮ 6 дня

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, возраст ная категория 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.Ценн ость, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,2	7,46	30,86	397,2	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44				
91	Бутерброд с сыром	30	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3				
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1				
111	Батон нарезной	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0,22	4	13	2,8	0,22					
	Итого завтрак		15,92	18,42	64	646,2	0,158	2,78	0,132	1,04	399,8	323,2	47	1,06				
22	Салат из свежих помидор	100	1	10,16	3,49	109,56	0,06	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7				
158	Суп с маронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,8	0,12	11	0	1,28	16,2	71	29,2	1,1				
414	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	245,52	0,1	10	5,7	0,8	25	227	13	4,8				
381	Котлеты, биточки, шницели	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,2	0	0,05	32,7	17	243,1	162,3	5,4				
512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
	Итого обед:		35,38	37,51	103,81	895,44	0,6	31,6	5,75	38,58	124,2	695,3	253,9	15,5				
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0					
575	Булочка к завтраку	50	4	2,08	21,8	265,3	0,05	0,5	0,008	0,8	14,1	36,6	6,6	0,4				
	Итого полдник:		5	2,08	21,8	375,3	0,09	8,5	0,008	0,8	54,1	36,6	6,6	0,4				
	Итого 6 день:		54,8	57,43	179,33	1864,54	0,778	42,88	5,89	39,86	564,1	991,9	288,7	15,4				

МЕНЮ 8 ДНЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр	Возрастная категория	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг														
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
								Завтрак																					
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200		12,1	10,1	34	352,4	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1														
94	Бутерброд с маслом	30		1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2														
495	Чай с молоком	200		1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4														
111	Батон нарезной	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22														
								Итого завтрак:																					
								16,32	24,06	67,24	627,4	0,16	1,4	0,17	1,52	343	287	39,8	1,92										
								Обед																					
76	Винегрет овощной	100		1,29	10,76	6,77	129,48	0,03	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7														
142	Шпи из свежей капусты с картофелем	250		2,54	6,5	8,1	99,2	0,025	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	1														
412	Шницель из курицы припущенный	100		14,85	10,56	9,2	186,67	0,06	1	0,04	1	37	152	26	0,8														
237	Каша гречневая рассыпчатая	180		3,78	7,92	19,62	165,6	0,1	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	157,3	1,26														
511	Компот из смородины черной	200		0,3	0,1	17,2	71	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5														
110	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44														
111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56														
								Итого обед:																					
								26,24	36,78	81,37	758,65	0,335	91,97	0,09	7,13	142,3	420,3	241,95	7,26										
								Полдник																					
518	Сок мультифруктовый	200		1,4	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6														
579	Коржик молочный	40		3,6	4,2	29,9	258	0,04	0	0,03	0,4	15,3	38	5,3	0,4														
								Итого полдник:																					
								5	4,4	30,1	378	0,12	8	0,03	0,4	51,3	38	5,3	1										
								Итого 8 День:																					
								47,56	65,24	178,71	1764,05	0,615	101,37	0,29	9,05	536,6	745,3	287,05	10,18										

МЕНЮ 9 дня

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, возраст 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Эн.ценн ость, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
329	Оладьи из творога с повидлом	200	22,4	25,4	35	530,1	0,12	0,4	0,22	5,4	204	298	38	0,18				
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,4	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8				
	Итого завтрак:		26	28,7	60	674,1	0,52	1,7	0,24	5,4	328	408	65	0,98				
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,15	3,78	23,9	0,06	13	0	2,4	20,3	49	21	0,7				
144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,3	4,25	15,125	208	0,02	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,2	0,35				
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	275,6	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13	1,6				
429	Картофельное пюре	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,02	0	0,05	0,2	6,12	84,9	27,3	0,6				
508	Копмот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6				
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
	Итого обед:		20,16	19,22	93,675	907,8	0,26	14,65	0,06	6,55	75,92	371,6	103,9	5,85				
516	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
590	Печенье "Земляничное"	30	2,2	2,94	22,3	274,2	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63				
	Итого полдник:		8	7,94	30,3	374,2	0,1	1,4	0,043	1,05	248,7	207	34	0,83				
	Итого 9 день:		54,16	55,86	183,98	1956,10	0,88	17,75	0,34	13,00	652,62	986,60	202,90	7,66				

МЕНЮ 10 ДНЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр	Возрастная категория 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.Ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва, мг									
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																								
258	Каша пшеничная молочная	200		8,72	12,86	37,12	430,2	0,19	1,36	0,084	0,24	138	209,8	55,4	1,46									
82	Бутерброд с колбасой п\к	35		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1									
494	Чай с лимоном	200		0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4									
111	Батон нарезной	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33									
Итого завтрак:								16,2	17,7	67,38	624,7	0,25	4,16	0,184	0,77	180,2	310,3	66,6	3,19					
Обед																								
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1	10,16	3,49	109,56	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,6									
152	Уха с крупной	250		6,5	2,48	14,4	105,8	0,18	8,6	0,04	0,2	19	65,7	25,5	0,9									
405	Курица в соусе	100		24,3	13,4	4,1	234	0,15	13,5	0,02	4	32,7	182,6	51,1	2,35									
414	Рис отварной	180		4,43	7,32	40,57	245,52	0	0	0	0	1	0	0	0,1									
503	Кисель плодово-ягодный	200		1,4	0	29	122	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44									
110	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44									
111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56									
Итого обед:								41,11	34,30	112,04	923,58	0,52	36,20	0,06	8,24	99,70	395,50	122,60	6,39					
Полдник																								
516	Кефир 2,5%	200		5,8	5	9,5	100	0,07	1,4	0,03	0	240	180	28	0,2									
588	Вафли	30		0,84	0,99	23,1	277,3	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45									
Итого полдник:								6,64	5,99	32,6	377,3	0,079	1,4	0,03	0,21	244,8	190,8	31	0,65					
Итого 10 День:								62,45	57,41	201,74	1873,18	0,779	41,76	0,274	8,66	510,7	833,4	201,4	8,67					

МЕНЮ 11 ДНЯ

№ ре- цепта	Наименование блюд	Выход, возраст 11 и старше	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Эн.Ценн ость, ккал	Витаминны,мг							Минеральные в-ва,мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
							Завтрак												
316	Запеканка рисовая с творогом	200	3,9	8,7	18,7	525,2	0,06	0,99	0,06	0,15	94,9	105,3	22,9	0,42					
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4					
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
							Итого завтрак:												
							6,9	10,58	44,88	658,6	0,17	2,29	0,07	0,71	235,9	261,5	56,7	2,38	
							Обед												
8	Салат из моркови с черносливом	100	1,49	1,89	2,64	33,37	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,40					
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,09	7,7	0	2,25	15,5	63	26,2	0,90					
367	Гуляш из говядины	110	18	13,8	4,3	213	0,02	0	0,05	0,2	6,12	84,9	27,3	0,6					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,6	0,072	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8					
510	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2					
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
							Итого обед:												
							34,65	42,35	101,67	928,67	0,322	47,1	0,1	9,31	201,42	384,1	147,1	7,9	
							Полдник												
515	Молоко 3,2%	200	5,7	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2					
589	Гранник заварной	30	1,77	1,41	22,50	279,20	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24					
							Итого полдник:												
							7,47	6,41	32,1	385,2	0,1	2,6	0,04	0,72	243,3	195	30,7	0,44	
							Итого 11 День:												
							49,02	59,34	178,65	1972,47	0,592	51,99	0,21	10,74	680,62	840,6	234,5	10,72	

МЕНЮ 12 ДНЯ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	Эн.Ценн ость, ккал	Витаминь, мг							Минеральные в-ва, мг				
		гр	и					В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
262	Каша манная молочная жидкая	200		6,2	7,46	30,86	314,6	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44				
91	Бутерброд с сыром	30		5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3				
496	Какао с молоком	200		3,6	3,3	25	144	0,4	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8				
111	Батон нарезной	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
	Итого завтрак			16,32	19,02	73,1	628,6	0,518	2,78	0,132	1,04	397,8	343,2	60	1,76				
22	Салат из свежих помидор с раст.маслом	100		1	10,16	3,49	109,56	0,06	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7				
134	Рассольник ленинградский	250		2,6	2,8	18,6	109,8	0,12	11	0	1,28	16,2	71	29,2	1,1				
291	Макаронные изделия отварные	180		5,5	8,1	37,6	251,1	0,1	10	5,7	0,8	25	227	13	4,8				
389	Тфтели из говядины припущенные	100		13,8	12,7	8,7	204	0,2	0	0,05	32,7	17	243,1	162,3	5,4				
512	Компот из плодов и ягод сушеных	200		0,3	0	20,1	81	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
110	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,98	0,36	10,2	54,3	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56				
	Итого обед:			26,68	34,7	108,97	862,16	0,6	31,6	5,75	38,58	124,2	695,3	253,9	15,5				
518	Сок абрикосовый	200		1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0					
575	Булочка к завтраку	50		4	2,08	21,8	265,3	0,05	0,5	0,008	0,8	14,1	36,6	6,6	0,4				
	Итого полдник:			5	2,08	21,8	375,3	0,09	8,5	0,008	0,8	54,1	36,6	6,6	0,4				
	Итого 12 День:			46,5	55,22	193,59	1813,66	1,138	42,88	5,89	39,86	562,1	1011,9	301,7	16,1				