

**Примерное двенадцатидневное циклическое меню для организации питания обучающихся  
с 7-11 лет при 2-х разовом питании**

**1 день завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№12 2003г	1	Огурец свежий (порционно)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	5	0	11,5	21	7	0,3
№167 2003 г.	2	Биточки рубленые из говядины	80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	14,5	119,57	24,1	1,23
№445 2003 г	3	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	266,78	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
№434 2003 г.	4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0,0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>26,18</b>	<b>18,44</b>	<b>100,18</b>	<b>662,08</b>	<b>0,38</b>	<b>7,9</b>	<b>0,05</b>	<b>61,09</b>	<b>393,55</b>	<b>183,09</b>	<b>7,94</b>

**1 день Обед**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,4	54	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№118 2003 г.	3	Суп картофельный с горохом, мясом и сметаной	12,5\250\5	9,19	8,06	20,04	191,95	0,24	15,36	3,02	50,97	37,76	46,19	2,27
№181 2003 г	4	Печень говяжья по -строгановски	50/30	14,16	10,8	3,89	170	0,24	26,12	6,12	91,66	251,14	18,1	5,35
№443 2003 г	5	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,015	74,025	108,63	32,76	2,43
№585 1996 г.	6	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	8,91	0	9	5,94	4,86	1,21
	7	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	8	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>33,83</b>	<b>29,61</b>	<b>114,25</b>	<b>864,3</b>	<b>0,716</b>	<b>94,8</b>	<b>9,155</b>	<b>294,84</b>	<b>500,88</b>	<b>132,41</b>	<b>13,78</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>60,01</b>	<b>48,05</b>	<b>214,43</b>	<b>1526,4</b>	<b>1,096</b>	<b>102,7</b>	<b>9,205</b>	<b>355,93</b>	<b>894,43</b>	<b>315,5</b>	<b>21,72</b>

**2 день Завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№80 2003г	1	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,07	300	162	15	0,33
№344 2003 г	2	Запеканка из творога со сметаной	120/30	22,21	17,05	37,21	391,15	0,08	0,88	0,1	293,28	332,9	40,53	0,83
№383 2003 г.	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0.0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	4	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	5	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>33,44</b>	<b>27,09</b>	<b>79,93</b>	<b>687,25</b>	<b>0,11</b>	<b>1,46</b>	<b>0,17</b>	<b>608,33</b>	<b>538,87</b>	<b>67,93</b>	<b>2,86</b>

### 2 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№61 2003г	1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,4	10,61	0,5
№110 1996 г	2	Борщ из св. капусты,с мясом и сметаной	12,5/250/5	8,89	10,17	13,13	184	0,07	4,49	0,03	49,24	111,9	31,63	1,64
№163 2003 г	3	Котлета «Здоровье»	80	12,77	11,09	7,15	180,8	0,06	1,1	0,03	30,85	114,8	26,14	1,03
№448 2003 г	4	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228	0,04	0	0,04	32,73	82,28	28,66	0,77
№395 2003 г	5	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>32,23</b>	<b>34,34</b>	<b>119,23</b>	<b>984,15</b>	<b>0,26</b>	<b>17,79</b>	<b>0,1</b>	<b>142,76</b>	<b>397,75</b>	<b>112,9</b>	<b>5,87</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>65,67</b>	<b>61,43</b>	<b>199,16</b>	<b>1671,4</b>	<b>0,37</b>	<b>19,25</b>	<b>0,27</b>	<b>751,09</b>	<b>936,62</b>	<b>180,83</b>	<b>8,73</b>

### 3 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
----------------	---	--------------------	----------	---	---	---	------	-----	---	---	----	---	----	----

№ 8 2003г г	1	Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,07	79	0,05	21,6	0	5,85	51,66	9,93	0,69
Таб.№4 1996г.	2	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
№422 2003 г	3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	4	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	5	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>5</b>				<b>18,51</b>	<b>22,29</b>	<b>92,55</b>	<b>633,1</b>	<b>0,31</b>	<b>23,45</b>	<b>0,07</b>	<b>205,17</b>	<b>329,93</b>	<b>78,15</b>	<b>3,04</b>

### 3 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№64 2003г	1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,69	0	23,07	24,25	12,54	0,8
№122 2003г.	2	Суп картофельный с вермишелью и мясом	12,5\250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	0,07	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
№422 1996 г	3	Тефтели с соусом	60/50	9,75	8,44	11,77	164	0,05	0,75	0,02	16,12	117,19	25,21	1,23
Таб.№4 1996г	4	Каша перловая	150	4,35	5,25	34,44	202,5	0,05	0	0	28,5	151,5	21	0,9
	5	Сок яблочный	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	16	18	10	0,4
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>24,91</b>	<b>25,2</b>	<b>143,01</b>	<b>895,85</b>	<b>0,31</b>	<b>10,51</b>	<b>0,04</b>	<b>121,07</b>	<b>448,66</b>	<b>111,63</b>	<b>6,22</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,42</b>	<b>47,49</b>	<b>235,56</b>	<b>1529</b>	<b>0,62</b>	<b>33,96</b>	<b>0,11</b>	<b>326,24</b>	<b>778,59</b>	<b>189,78</b>	<b>9,26</b>

### 4 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003г	1	помидор натуральный (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45

№205 2003 г.	2	Биточки рубленые из птицы	80	20	11,46	13,14	236,8	0,09	0	0,08	24,43	184,19	26,51	1,94
№443 2003 г	3	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,015	74,025	108,63	32,76	2,43
	4	Молоко школьное витаминизированное	1\200	5,6	7	9,4	127	0,15	20	0,02	253,2	189,2	29,54	0,12
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>33,63</b>	<b>25,47</b>	<b>74,58</b>	<b>665,3</b>	<b>0,44</b>	<b>58,45</b>	<b>0,115</b>	<b>368,46</b>	<b>530,75</b>	<b>106,81</b>	<b>5,78</b>

**4 день Обед**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№2 2003г.	1	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	11,08	0,46
№120 1996г.	2	Щи из св. капусты, с мясом, сметаной	12,5/250/5	5,69	8,66	9,62	139,95	0,09	30,99	3,03	49,57	86,5	26,71	0,11
УПКП №5 05.05.2011	3	Рыба "Аппетитная"	80	33,33	21,39	49,25	420	0,21	10,52	0,04	61,59	470,84	76,29	2,37
№447 2003 г	4	Макаронны отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
№585 1996 г.	5	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	8,91	0	9	5,94	4,86	1,21
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>51,56</b>	<b>43,21</b>	<b>161,1</b>	<b>1139,8</b>	<b>0,51</b>	<b>56,03</b>	<b>3,1</b>	<b>193,47</b>	<b>718,06</b>	<b>159,39</b>	<b>7,04</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,19</b>	<b>68,68</b>	<b>235,68</b>	<b>1805,1</b>	<b>0,95</b>	<b>114,5</b>	<b>3,215</b>	<b>561,93</b>	<b>1248,8</b>	<b>266,2</b>	<b>12,82</b>

**5 день Завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№11 2003г.	1	Морковь с сахаром	60	0,74	0,05	7,14	31	0,03	2,88	0	29,43	31,68	21,88	0,41
№393	2	Сосиска отварная	100	19,04	24	0,4	261	2	0	0	35	159	20	0,8

Таб.№4 1996г.	3	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
Сб рец 1996г № 642	4	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	149,96	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>35,96</b>	<b>41,94</b>	<b>102,78</b>	<b>891,06</b>	<b>2,29</b>	<b>4,73</b>	<b>0,07</b>	<b>263,75</b>	<b>468,95</b>	<b>110,1</b>	<b>3,56</b>

**5 день Обед**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
№59 2003г	1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	13,89	23,35	7,85	0,34
№127 2003 г	2	Суп крестьянский с мясом и сметаной	12,5/250/5	2,58	6,77	14	135	0,06	20,05	0,03	36,02	88,05	22,92	0,87
№167 2003 г.	3	Шницель рубленный из говядины	80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	14,5	119,57	24,1	1,23
№439 2003 г	4	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	111,73	75,98	38,36	1,51
Распо.У ПКП	5	Напиток из шиповника	200	0	0	33	135	0,003	8,5	0	1,4	0,4	0,4	0,06
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>25,96</b>	<b>29,58</b>	<b>126,77</b>	<b>885,75</b>	<b>0,26</b>	<b>129,3</b>	<b>0,09</b>	<b>195,2</b>	<b>377,72</b>	<b>109,49</b>	<b>5,91</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,92</b>	<b>71,52</b>	<b>229,55</b>	<b>1776,8</b>	<b>2,55</b>	<b>134</b>	<b>0,16</b>	<b>458,95</b>	<b>846,67</b>	<b>219,59</b>	<b>9,47</b>

**6 день Завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
№46 2003г	1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком	60	2,2	6,19	2,88	76	0,03	14,75	0,02	27,25	39,9	9,68	0,58
№157 2003г.	2	Ежики мясные	80	10,41	13,99	10,69	212	0,07	3	0,05	17,71	113,12	20,93	0,92

№445 2003 г	3	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	266,78	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
№383 2003 г.	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
				<b>25,69</b>	<b>28,14</b>	<b>99,36</b>	<b>742,88</b>	<b>0,41</b>	<b>17,85</b>	<b>0,1</b>	<b>77,25</b>	<b>404,46</b>	<b>181,76</b>	<b>7,87</b>

**6 день Обед**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№37 2003 г	1	Салат «Студенческий»	60	2,13	7,15	5,39	95	0,05	8,42	0,02	18,97	44,9	14,21	0,61
№135 1996г	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	17,5/250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	23,77	113,39	34,67	1,42
№159 2003 г	3	Зраза «Школьная»	80	11,65	12,4	11,2	204	0,06	1,38	0,05	20,29	122,2	22,7	1,3
№303 2003	4	Картофель и овощи, тушеные в соусе	125/25	2,84	7,92	21,08	171	0,ю15	23,76	0,05	24,16	79,68	30,51	1,19
№383 2003 г	5	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9,98	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>29,4</b>	<b>36,36</b>	<b>113,7</b>	<b>904,15</b>	<b>0,31</b>	<b>55,91</b>	<b>0,15</b>	<b>105,05</b>	<b>430,54</b>	<b>117,95</b>	<b>6,42</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>55,09</b>	<b>64,5</b>	<b>213,06</b>	<b>1647</b>	<b>0,72</b>	<b>73,76</b>	<b>0,25</b>	<b>182,3</b>	<b>835</b>	<b>299,71</b>	<b>14,29</b>

**7 день Завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№61 2003 г	1	Салат из свежих помидор	60	0,64	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,4	10,61	0,5
№ 167 2003 г.	2	Котлеты рубленые из говядины	80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	14,5	119,57	24,1	1,23
№447 2003 г	3	Макаронны отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
№434 2003 г	4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9

	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого</b>				<b>23,07</b>	<b>21,82</b>	<b>93,19</b>	<b>658,4</b>	<b>0,23</b>	<b>15,1</b>	<b>0,05</b>	<b>85,38</b>	<b>243,54</b>	<b>72,54</b>	<b>4,46</b>

**7 день Обед**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,4	54	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№15 1996 г.	2	Суп с рыбными консервами	10/250/5	5,7	8,9	20	183	0,15	24	0,02	8,37	111	37,5	1,42
№162 2003г	3	Колбаса вареная отварная	80	19,04	17,46	0,22	234	0,28	32,48	0	16,8	202,26	34,72	2,46
№445 2003 г	4	Каша гречневая	150	8,75	6,6	43,06	266,8	0,28	0	0,04	17,23	207,45	138,7	4,7
№586 1996 г.	5	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	5,91	0	9	6	4,86	1,21
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>40,73</b>	<b>38,11</b>	<b>131,55</b>	<b>1030,2</b>	<b>0,796</b>	<b>80,85</b>	<b>0,06</b>	<b>120,58</b>	<b>624,12</b>	<b>246,28</b>	<b>12,31</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>63,8</b>	<b>59,93</b>	<b>224,74</b>	<b>1688,6</b>	<b>1,026</b>	<b>95,95</b>	<b>0,11</b>	<b>205,96</b>	<b>867,66</b>	<b>318,82</b>	<b>16,77</b>

**8 день Завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
№80 2003г	1	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,07	300	162	15	0,33
2003г № 327	2	Каша молочная "Дружба"с маслом сливочным	200/10	5,86	12,04	33,16	264	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
№422 2003 г	3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	4	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>18,89</b>	<b>24,23</b>	<b>97,88</b>	<b>678,6</b>	<b>0,31</b>	<b>17,33</b>	<b>0,14</b>	<b>523,32</b>	<b>456,77</b>	<b>96,72</b>	<b>5,98</b>

## 8 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№2 2003г.	1	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	11,08	0,46
№129 1996 г	2	Рассольник "Ленинградский" с говядиной тушёной, со сметаной	10/250/5	6	8,3	17,95	174	0,11	17,29	0,03	27,05	103,25	32,87	1,13
№ 167 2003 г.	3	Биточки рубленые из говядины	80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	14,5	119,57	24,1	1,23
№317 2003г	4	Рагу из овощей	150	2,74	5,98	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03	52,17	71,02	33,33	1,14
№395 2003 г	5	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>28,15</b>	<b>32,67</b>	<b>108,5</b>	<b>908,65</b>	<b>0,34</b>	<b>58,58</b>	<b>0,08</b>	<b>126,28</b>	<b>388,56</b>	<b>117,24</b>	<b>5,89</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,04</b>	<b>56,9</b>	<b>206,38</b>	<b>1587,3</b>	<b>0,65</b>	<b>75,91</b>	<b>0,22</b>	<b>649,6</b>	<b>845,33</b>	<b>213,96</b>	<b>11,87</b>

## 9 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003г	1	помидор натуральный (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
УПКП №5 05.05.2011	2	Рыба "Аппетитная"	80	33,33	21,39	49,25	420	0,21	10,52	0,04	61,59	470,84	76,29	2,37
№443 2003 г.	3	Картофельное пюре	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,49	96,71	34,49	1,4
№383 2003 г.	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>41,56</b>	<b>28,44</b>	<b>116,3</b>	<b>778,5</b>	<b>0,41</b>	<b>49,07</b>	<b>0,07</b>	<b>153,13</b>	<b>624,52</b>	<b>133,18</b>	<b>5,92</b>

## 9 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№71 2003 г	1	Салат картофельный с кукурузой	60	1,15	3,17	6,26	61	0,03	14,2	0	14,79	26,93	8,1	0,39
№132 2003 г	2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161	0,1	1,62	0,03	156,19	136,08	26,56	0,39
№155 2003 г.	3	Гуляш из говядины	50/75	16,14	7,02	4,78	147	0,1	3,12	0,02	16,92	178,64	25,64	8,84
№448 2003 г	4	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228	0,04	0	0,04	32,73	82,28	28,66	0,77
	5	Сок яблочный	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	16	18	10	0,4
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>33,86</b>	<b>24,1</b>	<b>141,71</b>	<b>918,35</b>	<b>0,35</b>	<b>22,94</b>	<b>0,09</b>	<b>254,29</b>	<b>512,3</b>	<b>114,82</b>	<b>12,69</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>75,42</b>	<b>52,54</b>	<b>258,01</b>	<b>1696,9</b>	<b>0,76</b>	<b>72,01</b>	<b>0,16</b>	<b>407,42</b>	<b>1136,8</b>	<b>248</b>	<b>18,61</b>

**10 день Завтрак**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№38 2003г.	1	Салат "Школьные годы"	60	0,71	3,07	2,11	39	0,01	15,22	0	19,25	19,52	9,5	0,4
№205 2003 г.	2	Биточки рубленые из птицы	80	20	11,46	13,14	236,8	0,09	0	0,08	24,43	184,19	26,51	1,94
№447 2003 г	3	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
	4	Молоко школьное витаминизированное	1\200	5,6	7	9,4	127	0,15	20	0,02	253,2	189,2	29,54	0,12
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>35,92</b>	<b>27,8</b>	<b>87,24</b>	<b>745,4</b>	<b>0,39</b>	<b>35,22</b>	<b>0,13</b>	<b>347,63</b>	<b>488,7</b>	<b>98,14</b>	<b>4,29</b>

**10 день Обед**

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№12 2003г	1	Огурец свежий (порционно)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	5	0	11,5	21	7	0,3
№110 1996 г	2	Борщ из св. капусты,с мясом и сметаной	12,5/250/5	8,89	10,17	13,13	184	0,07	4,49	0,03	49,24	111,9	31,63	1,64
№ 292 2003г	3	Запеканка картофельная с мясом	150	11,65	13,15	25,57	272,62	0,2	28,71	0,05	27,81	168,45	47,18	2
№586 1996 г.	4	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	5,91	0	9	6	4,86	1,21
	5	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	6	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>27,34</b>	<b>25,49</b>	<b>103,13</b>	<b>757,37</b>	<b>0,35</b>	<b>44,11</b>	<b>0,08</b>	<b>115,21</b>	<b>377,72</b>	<b>106,53</b>	<b>7,05</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>63,26</b>	<b>53,29</b>	<b>190,37</b>	<b>1502,8</b>	<b>0,74</b>	<b>79,33</b>	<b>0,21</b>	<b>462,84</b>	<b>866,42</b>	<b>204,67</b>	<b>11,34</b>

<b>11 день Завтрак</b>														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,4	54	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№158 2003 г	2	Жаркое по домашнему	60/150	21,81	7,6	21,54	246	0,24	27,07	0,024	28,62	278,98	54,08	3,34
№422 2003г.	3	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	4	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	5	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>28,26</b>	<b>13,53</b>	<b>76,96</b>	<b>536,1</b>	<b>0,296</b>	<b>46,18</b>	<b>0,034</b>	<b>150,34</b>	<b>386,75</b>	<b>83,72</b>	<b>4,89</b>

<b>11 день Обед</b>														
Сб.№ре цеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№37 2003г	1	Салат «Студенческий»	60	2,13	7,15	5,39	95	0,05	8,42	0,02	18,94	44,9	14,21	0,61

№120 1996г.	2	Щи из св. капусты, с мясом, сметаной	12,5/250/5	5,69	8,66	9,62	139,95	0,09	30,99	3,03	49,57	86,5	26,71	0,11
№226 2003г	3	Биточки из рыбы	80	10,88	7,89	13,54	169,6	0,09	0,77	0	48,52	149,36	27,26	0,94
№445 2003 г	4	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	266,78	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	5	Сок яблочный	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	16	18	10	0,4
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>34,56</b>	<b>32,22</b>	<b>142,62</b>	<b>992,68</b>	<b>0,6</b>	<b>44,18</b>	<b>3,08</b>	<b>167,93</b>	<b>576,6</b>	<b>232,79</b>	<b>8,63</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>62,82</b>	<b>45,75</b>	<b>219,58</b>	<b>1528,8</b>	<b>0,896</b>	<b>90,36</b>	<b>3,114</b>	<b>318,27</b>	<b>963,35</b>	<b>316,51</b>	<b>13,52</b>

#### 12 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№40 2003г	1	Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	25,69	16,06	9,92	0,61
№163 2003 г	3	Котлета «Здоровье»	80	12,77	11,09	7,15	181	0,06	1,1	0,03	37,02	137,7	26,14	1,23
№439 2003 г	3	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	111,73	75,98	38,36	1,51
№433 2003 г	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого завтрак:</b>				<b>22,09</b>	<b>20,96</b>	<b>74,51</b>	<b>563,7</b>	<b>0,16</b>	<b>112,8</b>	<b>0,07</b>	<b>189,49</b>	<b>273,71</b>	<b>86,82</b>	<b>5,05</b>

#### 12 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003г	1	помидор натуральный (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45

№135 1996г	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	17,5/250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	23,77	113,39	34,67	1,42
№157 2003г.	2	Ежики мясные	80	10,41	13,99	10,69	212	0,07	3	0,05	17,71	113,12	20,93	0,92
№ 442 2003г	4	Картофель отварной	150	3,01	4,92	24,48	159	0,18	30	0,03	43,23	87,99	36,16	1,55
№383 2003 г	5	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
<b>Итого обед:</b>				<b>26,86</b>	<b>27,92</b>	<b>113,48</b>	<b>819,55</b>	<b>0,48</b>	<b>67,85</b>	<b>0,11</b>	<b>109,57</b>	<b>397,87</b>	<b>117,62</b>	<b>6,24</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,95</b>	<b>48,88</b>	<b>187,99</b>	<b>1383,25</b>	<b>0,64</b>	<b>180,65</b>	<b>0,18</b>	<b>299,06</b>	<b>671,58</b>	<b>204,44</b>	<b>11,29</b>
<b>Всего за 12 дней</b>				<b>732,59</b>	<b>678,96</b>	<b>2614,51</b>	<b>19343,1</b>	<b>11,018</b>	<b>1072,4</b>	<b>17,204</b>	<b>4979,58</b>	<b>10891,3</b>	<b>2978,01</b>	<b>159,69</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>61,0492</b>	<b>56,58</b>	<b>217,876</b>	<b>1611,93</b>	<b>0,91817</b>	<b>89,365</b>	<b>1,4337</b>	<b>414,965</b>	<b>907,607</b>	<b>248,168</b>	<b>13,3075</b>
<b>Норма за 1 день</b>				<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>

132,14 119,37 108,4 114,32 127,52 248,2 341,3 62,873 91,677 165,45 184,83



















