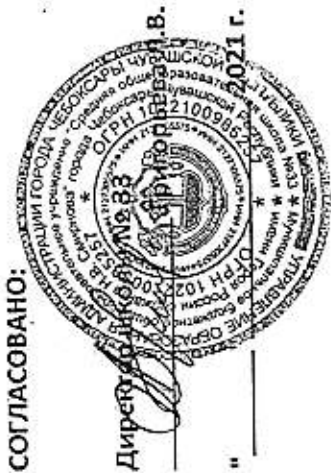


СОГЛАСОВАНО:



Директор ООО "Кулинарий Плюс"
Безыда Л.М.
2021 г.

УТВ. ЖДАЮ:



2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	МФ	Р	Fe				
Национальное блюдо																		
Первый день (понеделний) завтрак																		
Мясо сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55	183,38	2,55	183,38	2,55
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	9,78	0,91	0,91	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	32,50	0,55	0,55	0,55
Итого:			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,20	1,28	206,60	26,54	228,51	4,04	228,51	4,04	4,04	4,04
Второй день (вторник) обед																		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46**	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,00	0,03	16,87	2,30	33,49	16,00	29,35	0,98	29,35	0,98	0,98	0,98
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	88,32	2,08	2,08	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	128,74	1,03	1,03	1,03
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	54,34	0,99	0,99	0,99
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	15,40	1,26	1,26	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	52,20	2,24	2,24	2,24
Итого:			26,71	33,40	107,14	805,10	0,20	0,46	29,29	5,93	147,59	82,35	316,15	6,34	316,15	6,34	6,34	6,34

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
															Жиры	Углеводы
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
Итого:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52		
Всего			10,65	25,56	117,44	918,73	0,16	0,37	84,25	1,33	257,71	58,33	101,6	3,38		
Второй день (вторник)																
завтрак																
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22		
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			16,00	20,20	71,27	532,00	0,16	0,33	1,65	1,00	356,49	84,75	296,84	2,96		
обед																
Салат из моркови с яблоками	59**	100	0,86	5,22	7,87	82,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			26,48	36,52	105,72	973,00	0,19	0,31	31,01	8,97	159,06	232,39	452,24	10,78		
полдник																
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79		
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
Итого:			8,29	2,40	51,61	339,00	0,76	0,14	25,93	1,40	85,62	49,29	101,88	4,79		
всего			50,77	59,12	228,60	1844,00	1,17	0,78	58,59	11,37	601,17	366,43	850,96	18,53		

Наименование блюда	номер по ОП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл.	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
Третий день (среда)																		
Завтрак																		
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00				
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43				
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00				
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55				
Итого:			17,77	19,28	85,85	590,00	0,17	1,15	1,77	1,25	255,79	266,44	230,90	4,98				
обед																		
Салат из кваш. капусты с рос. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58				
Рассольник панигральный со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00				
Рыба копченая с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95				
Пюре картофельное	530*	180	7,07	6,63	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	43,55	39,21	114,76	1,42				
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24				
Итого:			27,60	26,04	89,45	842,00	0,20	0,68	74,76	5,13	191,73	128,78	486,64	6,85				
Полдник																		
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8				
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17				
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06				
Итого:			9,08	7,54	61,19	349,00	0,05	0,21	29,33	0,28	81,06	22,45	119,46	1,03				
всего			59,45	52,86	236,09	1731,00	0,42	2,04	205,86	6,66	528,58	317	838,00	12,86				
Четвертый день (четверг)																		
Завтрак																		
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03				
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	4,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06				
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90				
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55				
Итого:			13,20	19,07	71,74	565,68	0,24	0,36	2,06	1,20	299,08	90,81	244,48	3,54				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Pi	Fe	
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			25,50	109,43	81,42	777,52	0,29	20,50	16,30	4,17	165,29	468,28	176,95	10,91	
полдник															
Запеканка из творога с соусом	223**	150	16,76	11,34	51,39	375	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Итого:			16,96	2,06	66,40	432,00	0,06	0,17	1,00	0,73	157,75	31,00	216,74	1,97	
всего			70,71	182,15	213,58	1747,71	0,52	21,00	21,83	5,68	724,93	577,38	708,53	16,03	

Шестой день (суббота)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,20	2,06
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108,00	115,20	0,08	0,05	26,40	2,88	86,40	28,80	57,60	1,20
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			23,02	33,49	171,75	813,12	1,70	0,32	51,49	12,26	214,11	109,67	294,09	6,17

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
полдник																		
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246	0,02	0,09	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	58,68	1,6		
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45			
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	0	12,4	3,4	3,4	0,66			
ИТОГО:			7,14	5,52	77,46	439,00	0,10	0,16	96,22	1,54	84,10	34,83	96,58	2,71				
всего			58,13	94,59	429,05	1898,85	1,97	0,79	150,24	14,83	615,77	174,55	501,87	10,94				
Седьмой день (понедельник)																		
завтрак																		
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22				
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55				
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90				
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55				
ИТОГО:			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22				
обед																		
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57				
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08				
Птица тушенная в смет.соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03				
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82				
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24				
ИТОГО:			30,40	34,96	96,01	894,00	0,25	0,69	22,16	8,96	111,56	88,47	361,57	7,32				
полдник																		
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92				
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6				
ИТОГО:			6,02	2,58	54,48	355,00	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	32,04	75,14	1,52				
всего			66,91	55,54	215,51	1798,73	0,52	1,15	104,58	10,89	624,67	163,15	813,83	13,06				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:			12,66	18,71	93,48	594,00	0,10	0,28	12,13	1,30	167,29	80,59	204,38	3,08
обед														
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты (особые)	452*	100(60/40)	16,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			27,58	42,04	93,83	937,00	1,12	0,28	31,66	8,91	147,13	106,72	363,02	7,17
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Яблоки св. порциями		150	0,6	0,6	14,7	68	0,05	0,05	24,75	0,3	24	13,5	16,5	3,3
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
итого:			9,20	7,96	71,03	393,00	0,10	0,22	31,28	0,46	84,06	29,35	125,76	4,27
всего			49,44	68,71	258,34	1924,00	1,32	0,78	75,07	10,67	398,48	216,66	693,16	14,52

Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл.	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			10,45	23,50	71,54	544,50	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,90	181,99	1,88	
обед															
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42	
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого:			21,59	27,96	90,69	827,00	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74	
полдник															
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72	
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6	
Итого:			8,64	5,93	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46	
всего:			40,68	57,89	237,60	1743,50	0,28	0,92	115,61	9,74	401,77	230,00	584,43	10,68	
Десятый день (четверг)															
завтрак															
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16	
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого:			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75	
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31		
Котлеты руб. из птицы с соусом	498*	100(60/40)	10,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			30,49	26,31	128,30	992,00	0,12	0,52	41,32	7,82	170,52	259,88	605,23	11,66		
полдник																
Булочка домашняя	769*	50.	3,72	6,58	30,45	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45		
Итого:			6,11	6,88	73,56	379,00	0,78	0,16	90,80	1,92	92,27	46,59	97,62	1,44		
всего			63,78	52,36	276,93	1927,18	1,04	1,00	134,71	10,55	612,27	380,80	988,11	15,85		
Одиннадцатый день (пятница)																
завтрак																
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	2,06		
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10	1,20		
Итого:			14,43	17,35	92,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81		
обед																
Салат из свежлы	52**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34		
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Печенье сахарное		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18		
Итого:			36,30	33,09	116,63	1017,48	0,31	0,34	21,48	9,65	121,75	118,46	398,24	8,95		

