Начальник Юго-Западного
территориального отдела
Управления роспотребнадзора
по оренбургской области
_____Г.А.Невлер
_____2019г

Начальник Отдела Оборазования
Администрации отдела образования
"Новосергиевского района Оренбургиской облости"
_____Н.В. Стародубцева
_____2019г

Примерное 12-ти девное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков и обедов в ОУ Новосергиевского района

на 2019-2020 учебный год.

День\ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
7-11лет							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**													
№189	котлета из говядины	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№219	каша гречневая рассыпчатая	150	7,73	4,43	44,00	249,80	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35

№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,08	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			22,47	**19,97**	**79,02**	**587,87**	**0,24**	**48,02**	**0,04**	**0,69**	**65,84**	**47,85**	**113,55**	**2,57**
	Обед													
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 35	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,54	5,07	8,56	83,32	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№ 292	Картофель тушенный с курицей	230	3,07	7,42	13,28	415,48	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			11,34	**16,32**	**89,32**	**823,80**	**0,33**	**68,20**	**0,30**	**2,48**	**157,32**	**106,44**	**256,66**	**6,46**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**33,81**	**36,29**	**168,34**	**1411,67**	**0,57**	**116,22**	**0,34**	**3,17**	**223,16**	**154,29**	**370,21**	**9,03**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	**Завтрак**													
№ 205	сосиска отварная	80	7,57	18,34	2,04	209,39	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№92	рагу из овощей	150	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№ 294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			13,7	**29,8**	**71,6**	**587,1**	**0,5**	**47,5**	**0,1**	**1,1**	**231,9**	**127,1**	**411,2**	**4,5**
	Обед													
№ 9	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	6,04	6,22	82,08	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№71	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,97	2,71	12,11	185,75	0,09	8,25	0,06	0,99	26,70	22,78	55,98	0,88
№ 163	Рыба отварная	80	12,30	4,80	0,43	100,10	0,10	0,30	0,10	0,60	39,80	32,40	140,10	0,60
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№119	Гороховое пюре	150	21,15	10,35	27,67	144,5	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			42,6	**26,5**	**113,3**	**823,5**	**1,0**	**62,6**	**1,1**	**3,5**	**233,6**	**191,5**	**567,4**	**10,5**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56,3**	**56,4**	**185,0**	**1410,6**	**1,5**	**110,1**	**1,2**	**4,6**	**465,5**	**318,7**	**978,6**	**15,0**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
3 день	**Завтрак**													
№174	тефтели рыбные	80	8,95	5,48	9,16	189,07	0,20	0,85	0,03	1,40	18,75	28,10	187,50	0,56
№ 226	рис, припущенный с томатом	150	5,94	5,29	40,59	286,79	0,1	0	0,04	1,09	49,04	24,38	160,2	0,89
№ 376	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			17,16	**11,09**	**75,59**	**587,86**	**0,41**	**47,65**	**0,07**	**2,89**	**109,39**	**86,68**	**406,3**	**2,91**
	Обед													
№ 1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№ 46	Суп картофельный с клёцками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,1	0,6	0	0,3	20	22,8	60,4	0,9
№217	фрикадельки из кур	80	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№ 241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	116,45	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			25,73	**32,93**	**118,5**	**823,23**	**1,275**	**56,18**	**0,898**	**1,77**	**195,49**	**164,8**	**457,46**	**10,06**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**42,89**	**44,02**	**194,09**	**1411,09**	**1,685**	**103,8**	**0,968**	**4,66**	**304,88**	**251,5**	**863,76**	**12,97**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	**Завтрак**													
	пирожок печёный с повидлом	80	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
№102	Каша молочная "Дружба"	150	4,79	6,09	25,67	178,42	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			14,6	**11,59**	**107,78**	**587,22**	**0,54**	**0,27**	**0,14**	**0,47**	**244**	**67,83**	**225,38**	**2,23**
	Обед													
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 56	Суп-лапша по-домашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 205	колбаса отварная	80	7,57	18,34	2,04	248,39	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№ 235	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	139,74	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			20,68	**31,90**	**103,60**	**822,51**	**0,35**	**81,18**	**0,80**	**3,12**	**198,90**	**110,18**	**362,38**	**7,70**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**35,28**	**43,49**	**211,38**	**1409,73**	**0,89**	**81,45**	**0,94**	**3,59**	**442,90**	**178,01**	**587,76**	**9,93**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5 день	**Завтрак**													
№189	шницель из говядины на пару	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№ 228	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	262,58	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80
№ 376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			21,72	**21,59**	**81,76**	**587,46**	**0,08**	**4,84**	**0,00**	**0,41**	**273,90**	**35,00**	**86,53**	**2,12**
	Обед													
№11	Салат из моркови с яблоком	60	0,54	6,09	4,94	56,87	0,05	6,95	0	0	21,19	33,98	24	1,32
№ 62	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	10,49	131,53	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№ 211	Плов из мяса птицы	230	27,2	35,33	31,05	351,09	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			37,20	**52,00**	**110,77**	**822,48**	**0,33**	**74,80**	**0,17**	**1,33**	**179,14**	**168,56**	**396,10**	**7,63**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**58,92**	**73,59**	**192,53**	**1409,94**	**0,41**	**79,64**	**0,17**	**1,74**	**453,04**	**203,56**	**482,63**	**9,75**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 день	**Завтрак**													
№189	котлета из говядины на пару	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№219	каша гречневая рассыпчатая	150	7,73	4,43	44,00	249,80	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			22,5	**20,0**	**79,0**	**587,9**	**0,2**	**48,0**	**0,0**	**0,7**	**65,8**	**47,9**	**113,6**	**2,6**
	Обед													
№28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,04	5,53	54,9	0,034	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06
№ 105	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	75,60	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№217	фрикадельки из кур	60	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
№92	рагу из овощей	150	2,72	10,88	16,51	174,87	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			24,1	**39,3**	**109,3**	**822,7**	**0,6**	**54,3**	**1,9**	**82,9**	**305,0**	**170,8**	**553,7**	**8,3**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**46,5**	**59,3**	**188,4**	**1410,5**	**0,9**	**102,3**	**1,9**	**83,6**	**370,8**	**218,7**	**667,3**	**10,8**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	**Завтрак**													
№189	котлета из говядины на пару	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№235	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	190,74	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36
№283	Компот из смеси	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	25	2,83	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			19,52	**18,63**	**72,82**	**588,13**	**0,11**	**71,59**	**0,10**	**1,30**	**111,30**	**60,28**	**120,21**	**3,10**
	Обед													
№ 1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№68	Рассольник «Ленинградский»	250	6,86	8,13	18,81	116,90	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№ 292	Картофель тушенный с курицей	230	3,07	7,42	13,28	415,48	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			16,35	**22,43**	**84,76**	**822,25**	**0,71**	**66,58**	**0,06**	**2,87**	**123,27**	**100,42**	**233,99**	**5,29**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**35,87**	**41,06**	**157,58**	**1410,38**	**0,82**	**138,17**	**0,16**	**4,17**	**234,57**	**160,70**	**354,20**	**8,39**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
	пирожок печёный с повидлом	80	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
№106	каша молочная манная	150	4,77	5,14	28,37	179,20	0,20	0,48	0,08	0,06	132,00	47,50	189,90	1,17
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			13,78	**10,64**	**109,35**	**587,6**	**0,6925**	**47,47**	**0,155**	**0,5**	**282,7**	**101,1275**	**295,28**	**3,6**
	Обед													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,96	3,15	7,6	61,73	0,08	3,38	0,98	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9
№ 44	Суп из овощей	250	1,80	4,10	10,10	121,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30	1,00
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	80	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82
№ 241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	116,45	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			26,68	**29,68**	**115,73**	**822,12**	**0,97**	**12,22**	**2,13**	**3,70**	**175,18**	**166,33**	**543,94**	**10,86**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**40,46**	**40,32**	**225,08**	**1409,72**	**1,66**	**59,69**	**2,29**	**4,20**	**457,88**	**267,46**	**839,22**	**14,46**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день №217	**Завтрак** фрикадельки из кур	80	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
№92	рагу из овощей	150	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			17,60	**26,34**	**72,04**	**567,47**	**0,38**	**48,81**	**0,13**	**0,93**	**225,56**	**122,29**	**354,51**	**3,93**
	Обед													
№28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,04	5,53	54,9	0,034	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06
№51	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,84	6,19	12,34	90,47	0,09	8,25	0,06	0,99	26,70	22,78	55,98	0,88
№189	котлета из говядины на пару	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№ 228	Макароны отварные с овощами	150	5,38	5,89	34,23	196,93	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80
№283	Компот из смеси	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			26,49	**32,31**	**122,95**	**823,29**	**0,27**	**64,86**	**1,06**	**83,14**	**361,80**	**108,42**	**263,29**	**6,06** !
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,09**	**58,65**	**194,99**	**1390,76**	**0,65**	**113,67**	**1,19**	**84,07**	**587,36**	**230,71**	**617,80**	**9,99**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	**Завтрак**													
№189	котлета из говядины на	80	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№219	каша гречневая рассыпчатая	150	7,73	4,43	44,00	249,80	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			22,47	**19,97**	**79,02**	**587,87**	**0,24**	**48,02**	**0,04**	**0,69**	**65,84**	**47,85**	**113,55**	**2,57**
	Обед													
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 41	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	209,6	0,024	0,4	0,016	0,02	122,8	13,6	87,6	87,6
№ 289	Биточки из говядины	80	12,20	13,39	6,56	194,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№587	Соус томатный	25	1,3	2,4	4,2	34	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№335	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	116,45	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№ 389	Сок фруктовый	100	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0,02	0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			28,89	**36,98**	**126,22**	**848,06**	**0,799**	**15,85**	**0,934**	**2,29**	**291,63**	**145,7**	**474,55**	**99,4**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**51,36**	**56,95**	**205,24**	**1435,93**	**1,04**	**63,87**	**0,977**	**2,97**	**357,47**	**193,5**	**588,1**	**102**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
11	**Завтрак**													
	сыр (нарезка)	20	4,67	5,85	0,18	72	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№104	Каша молочная "Дружба"	150	4,79	6,09	25,67	178,42	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
	печенье курабье	50	3,35	32,3	12,9	138,1								
№283	Компот из смеси	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			16,21	**44,64**	**84,84**	**587,91**	**0,19**	**47,08**	**0,62**	**0,43**	**189,7**	**76,52**	**242,9**	**2,38**
	Обед													
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 45	Суп картофельный с бобовыми	250	8,00	5,30	17,10	143,60	0,20	0,80	0,10	0,70	36,80	33,10	84,20	2,50
№ 123	Макаронник с мясом птицы	150	28,75	23,19	71,76	424,57	0,43	0,4	0	0	13,4	1,9	8,6	0,2
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			42,92	**32,32**	**139,73**	**822,50**	**0,78**	**58,30**	**0,10**	**2,62**	**139,60**	**98,90**	**237,80**	**6,94**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**59,13**	**76,96**	**224,57**	**1410,41**	**0,97**	**105,38**	**0,72**	**3,05**	**329,30**	**175,42**	**480,70**	**9,32**

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12день	**Завтрак**													
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	80	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82
№119	Гороховое пюре	150	21,15	10,35	27,67	144,5	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	20	2,27	0,32	14,56	66,88	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			37,39	**28,07**	**65,45**	**523,92**	**0,852**	**47,18**	**1,08**	**2,76**	**153,27**	**130,05**	**400,4**	**8,46**
	Обед													
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 62	Щи из свежей капусты с	250	3,23	9,78	10,49	106,53	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№227	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	176,09	0,06	0,00	0,00	0,00	7,65	5,60	32,30	0,56
№217	фрикадельки из кур	80	11,54	14,87	6,47	187,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
			28,09	**35,60**	**123,51**	**823,32**	**0,25**	**25,18**	**0,03**	**2,08**	**130,91**	**74,36**	**213,16**	**5,82**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**65,48**	**63,67**	**188,96**	**1347,24**	**1,11**	**72,36**	**1,11**	**4,84**	**284,18**	**204,41**	**613,56**	**14,28**