Начальник Юго-Западного
территориального отдела
Управления роспотребнадзора
по оренбургской области
_____Г.А.Невлер
15.08.2019г

Начальник Отдела Образования
Администрации отдела образования
"Новосергиевского района Оренбургской области"
_____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			
12-18лет							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**													
№189	котлета из говядины	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№219	каша гречневая рассыпчатая	180	9,27	5,31	52,80	299,76	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
			27,06	**24,19**	**89,46**	**687,33**	**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	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 35	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,92	6,33	10,70	104,15	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№ 292	Картофель тушенный с курицей	280	3,73	9,03	16,17	492,39	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72
№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
			12,71	**21,21**	**96,47**	**949,55**	**0,33**	**68,20**	**0,30**	**2,48**	**157,32**	**106,44**	**256,66**	**6,46**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**39,77**	**45,40**	**185,93**	**1636,88**	**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	100	9,46	22,92	2,55	226,73	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№92	рагу из овощей	180	4,54	13,37	47,67	299,12	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	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			17,5	**36,6**	**87,4**	**687,8**	**0,5**	**47,5**	**0,1**	**1,1**	**231,9**	**127,1**	**411,2**	**4,5**
	Обед													
№ 9	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№71	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,46	3,38	15,13	211,18	0,09	8,25	0,06	0,99	26,70	22,78	55,98	0,88
№ 163	Рыба отварная	100	15,37	6,00	0,53	121,12	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	180	25,38	12,42	33,2	171,39	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
			50,8	**34,5**	**126,1**	**951,6**	**1,0**	**62,6**	**1,1**	**3,5**	**233,6**	**191,5**	**567,4**	**10,5**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**68,3**	**71,1**	**213,5**	**1639,3**	**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	100	11,18	6,85	11,45	236,33	0,20	0,85	0,03	1,40	18,75	28,10	187,50	0,56
№ 226	рис, припущенный с томатом	180	7,12	6,34	48,7	344,14	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
			20,57	**13,51**	**85,99**	**692,47**	**0,41**	**47,65**	**0,07**	**2,89**	**109,39**	**86,68**	**406,3**	**2,91**
	Обед													
№ 1	Винегрет овощной	100	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	139,94	0,1	0,6	0	0,3	20	22,8	60,4	0,9
№217	фрикадельки из кур	100	14,42	18,58	8,08	263,78	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	180	3,827	7,27	27,94	149,73	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
			29,247	**37,85**	**124,76**	**942,06**	**1,275**	**56,18**	**0,898**	**1,77**	**195,49**	**164,8**	**457,46**	**10,06** !
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**49,817**	**51,36**	**210,75**	**1634,53**	**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"	200	6,38	8,12	34,22	237,89	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	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			17,32	**13,62**	**123,61**	**680,13**	**0,54**	**0,27**	**0,14**	**0,47**	**244**	**67,83**	**225,38**	**2,23**
	Обед													
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,32	70,01	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	100	9,46	22,92	2,55	310,48	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№ 235	Капуста тушеная	180	4,71	5,8	24,2	167,68	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
			23,68	**39,46**	**110,27**	**940,54**	**0,35**	**81,18**	**0,80**	**3,12**	**198,90**	**110,18**	**362,38**	**7,70**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**41,00**	**53,08**	**233,88**	**1620,67**	**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	100	15,25	16,73	8,20	247,50	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	276,58	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	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			25,90	**24,93**	**90,68**	**684,40**	**0,08**	**4,84**	**0,00**	**0,41**	**273,90**	**35,00**	**86,53**	**2,12**
	Обед													
№ 9	Салат из моркови с сахаром	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 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	300	35,47	46,08	40,5	398,11	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
			46,06	**66,73**	**125,64**	**949,43**	**0,28**	**75,06**	**0,17**	**1,75**	**183,15**	**144,87**	**389,74**	**7,15**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**71,96**	**91,66**	**216,32**	**1633,83**	**0,36**	**79,90**	**0,17**	**2,16**	**457,05**	**179,87**	**476,27**	**9,27**

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	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№219	каша гречневая рассыпчатая	180	9,27	5,31	52,80	299,76	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
			27,1	**24,2**	**89,5**	**687,3**	**0,2**	**48,0**	**0,0**	**0,7**	**65,8**	**47,9**	**113,6**	**2,6**
	Обед													
№28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	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	100	14,42	18,58	8,08	263,78	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
№92	рагу из овощей	180	4,54	13,37	47,67	235,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№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
			29,0	**47,7**	**143,2**	**949,0**	**0,6**	**54,2**	**1,8**	**82,8**	**297,1**	**167,8**	**548,4**	**7,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56,1**	**71,9**	**232,6**	**1636,3**	**0,8**	**102,2**	**1,9**	**83,5**	**362,9**	**215,7**	**661,9**	**10,3**

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**	**0,1**	**1,3**	**111,3**	**60,28**	**120,21**	**3,1**
	Обед													
№ 1	Винегрет овощной	100	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	166,90	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№ 292	Картофель тушенный с курицей	280	3,73	9,03	16,17	492,39	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
			17,01	**24,04**	**87,65**	**949,16**	**0,71**	**66,58**	**0,06**	**2,87**	**123,27**	**100,42**	**233,99**	**5,29**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**36,53**	**42,67**	**160,47**	**1537,29**	**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			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 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
№106	каша молочная манная	200	6,36	6,85	37,82	238,93	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	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			16,5	**12,35**	**126,08**	**680,77**	**0,6925**	**47,47**	**0,155**	**0,5**	**282,7**	**101,1275**	**295,28**	**3,6**
	Обед													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,6	5,25	12,67	102,88	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	179,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30	1,00
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	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	180	3,82	7,27	27,94	143,33	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
			27,95	**32,99**	**125,45**	**948,15**	**0,97**	**12,22**	**2,13**	**3,70**	**175,18**	**166,33**	**543,94**	**10,86**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,45**	**45,34**	**251,53**	**1628,92**	**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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			20,44	**26,74**	**90,24**	**651,07**	**0,46**	**48,81**	**0,13**	**1,33**	**234,76**	**135,49**	**388,11**	**4,69**
	Обед													
№28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06
№51	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,30	7,73	15,42	113,00	0,09	8,25	0,06	0,99	26,70	22,78	55,98	0,88
№189	котлета из говядины на пару	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№ 228	Макароны отварные с овощами	180	6,45	7,06	41,07	213,31	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80
№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
			31,63	**42,38**	**138,19**	**948,30**	**0,29**	**64,86**	**1,06**	**83,14**	**361,80**	**108,42**	**263,29**	**6,06**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**52,07**	**69,12**	**228,43**	**1599,37**	**0,75**	**113,67**	**1,19**	**84,47**	**596,56**	**243,91**	**651,40**	**10,75**

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	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№219	каша гречневая рассыпчатая	180	9,27	5,31	52,80	299,76	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
			27,06	**24,19**	**89,46**	**687,33**	**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	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 41	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	202,6	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
№ 289	Биточки из говядины	100	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№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
№335	Картофельное пюре	180	3,827	7,27	27,94	149,73	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 !
			31,877	**42,98**	**133,05**	**949,92**	**0,799**	**15,85**	**0,934**	**2,286**	**291,63**	**145,65**	**474,55**	**99,4**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**58,94**	**67,17**	**222,51**	**1637,25**	**1,04**	**63,87**	**0,98**	**2,97**	**357,47**	**193,50**	**588,10**	**101,97**

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)	25	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№104	Каша молочная "Дружба"	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
	печенье курабье	60	4,02	38,76	15,48	159,72								
№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
			19,63	**54,59**	**98,04**	**687**	**0,19**	**47,08**	**0,62**	**0,43**	**189,7**	**76,52**	**242,9**	**2,38**
№ 4	с-т: из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,05	5,31	70,02	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	200	38,33	30,92	95,68	523,33	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
			52,83	**42,07**	**165,77**	**949,27**	**0,78**	**58,30**	**0,10**	**2,62**	**139,60**	**98,90**	**237,80**	**6,94**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**55,67**	**42,47**	**183,97**	**1032,87**	**0,86**	**58,30**	**0,10**	**3,02**	**148,80**	**112,10**	**271,40**	**7,70**

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	100	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	200	28,2	13,8	36,89	269,87	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	30	3,4	0,32	21,84	100,32	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			45,57	**31,52**	**81,95**	**682,73**	**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	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 62	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	10,49	169,53	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№227	Макароны отварные	180	6,62	6,34	42,38	211,30	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
			29,52	**38,67**	**132,69**	**949,54**	**0,25**	**25,18**	**0,03**	**2,08**	**130,91**	**74,36**	**213,16**	**5,82**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**92,87**	**114,94**	**213,32**	**2303,78**	**2,49**	**14,19**	**2,51**	**2,02**	**354,21**	**301,09**	**1170,50**	**23,45**