

## Примерное циклическое меню горячих обедов

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Начальник ТОУправления Роспотребнадзора  
 по УР в г. Саратове  
 Красноперов А.Ю.



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 директор МБОУ Шадринской СОШ  
 Сапожникова Л.И.



Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Fe
<b>1 день</b>											
<b>завтрак</b>											
106	Запеканка творожная	200	36,0	25,7	32,6	505,68	1,97	0,15	24,67	273,78	1,73
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	<b>Итого</b>		<b>37,68</b>	<b>25,9</b>	<b>53,54</b>	<b>597,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>3,26</b>	<b>273,06</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>											
13	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,2	4,9	10,5	84,5					
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,12	0,07	8,25	24,6	1,07
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	7,72	12,48	42,76	266,17	0,08	0	1,98	211,86	1,98
171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,12	0	13,6	1,02
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>31,68</b>	<b>41,27</b>	<b>140,65</b>	<b>952,6</b>	<b>0,44</b>	<b>0,65</b>	<b>17,59</b>	<b>467,08</b>	<b>6,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,36</b>	<b>67,17</b>	<b>194,19</b>	<b>1549,36</b>	<b>0,6</b>	<b>0,86</b>	<b>20,85</b>	<b>740,14</b>	<b>9,24</b>

**2 день**



завтрак											
99	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,18	0	1,62	184,68	3,24
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1,13
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,09	0	0	4,54	0,75
	<b>Итого</b>		<b>17,31</b>	<b>21,08</b>	<b>75,34</b>	<b>556,12</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>9,32</b>	<b>641,39</b>	<b>4,51</b>
Обед											
29	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	9,7	107,0	0,17	0,05	11,28	17,36	0,56
39	Борщ из свежей капусты с картофелем	250\10	1,90	6,61	10,81	111,11	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,02	0,02	0,76	9,88	0,7
155	Компот из кураги с черносливом	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,36	0,88	33,1	1
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,8					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,08	0,56	0,8	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>39,47</b>	<b>40,46</b>	<b>106,04</b>	<b>997,68</b>	<b>0,28</b>	<b>0,62</b>	<b>33,17</b>	<b>105,51</b>	<b>5,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,78</b>	<b>61,54</b>	<b>181,38</b>	<b>1553,38</b>	<b>0,72</b>	<b>1,03</b>	<b>43,49</b>	<b>746,9</b>	<b>10,04</b>
3 день											
завтрак											
103	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,47	9,2	34,29	244,0	0,18	0	1,62	184,68	3,24
347	Бутерброд с повидлом	40/15	1,27	4,0	20,60	123,60	0,06	0,04	0	11,62	0,77
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,09	0	0	4,54	0,75
	<b>Итого</b>		<b>13,64</b>	<b>18,2</b>	<b>87,39</b>	<b>557,6</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>1,62</b>	<b>200,84</b>	<b>4,76</b>
Обед											
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,02	0,01	5,04	34,56	1,37
38	Суп картофельный с клецками	250\30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
183	Фрикадельки из говядины паровые	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,09	0	6,61	1,71
245	кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,1	0,38	7,32	68,2	1,9
=270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8

	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>32,05</b>	<b>38,76</b>	<b>117,07</b>	<b>948,51</b>	<b>0,31</b>	<b>0,92</b>	<b>35,83</b>	<b>293,56</b>	<b>11,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,69</b>	<b>56,96</b>	<b>204,46</b>	<b>1506,11</b>	<b>0,64</b>	<b>0,96</b>	<b>37,45</b>	<b>494,4</b>	<b>16,5</b>
<b>4 день</b>											
<b>завтрак</b>											
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,17	1,12	132,5	0,57
345	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	0	11,62	0,77
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,8					
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,09	0	0	4,54	0,75
	<b>Итого</b>		<b>16,5</b>	<b>21,69</b>	<b>72,25</b>	<b>544,09</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>1,12</b>	<b>148,66</b>	<b>2,05</b>
<b>Обед</b>											
17	Салат из квашенной капусты с луком	100	16	4,99	9,24	79,7	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,31	0,35	18,10	51,9	2,70
94	Рис припущенный	200	4,6	7,4	46,8	300,0	0,18	0	1,62	184,68	3,24
185	Колбасные изделия	100	6,62	16,04	1,57	249,61	0,06	0,12	0	13,6	1,02
155	Компот из кураги с черносливом	200	0,6	0	31,4	124,0	0,02	0,36	0,88	33,10	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>40,46</b>	<b>28,96</b>	<b>141,19</b>	<b>953,5</b>	<b>0,58</b>	<b>0,98</b>	<b>56,22</b>	<b>342,88</b>	<b>11,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,96</b>	<b>50,65</b>	<b>213,44</b>	<b>1497,59</b>	<b>0,78</b>	<b>1,19</b>	<b>57,34</b>	<b>491,54</b>	<b>13,06</b>
<b>5 день</b>											
<b>завтрак</b>											
112	Омлет натуральный	200	33,3	55,67	6,33	563,33	0,05	0,39	0,24	131,07	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	4,6	0,4
	<b>Итого</b>		<b>34,98</b>	<b>55,87</b>	<b>27,27</b>	<b>625,45</b>	<b>0,2</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>147,23</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>											
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,21	0,05	0,42	97,72	2,87

171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,09	0	6,61	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	45,12	0,09	0	0	4,54	0,75
245	кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,15	13,3	1,8
	<b>Итого</b>		<b>33,35</b>	<b>42,59</b>	<b>126,42</b>	<b>927,34</b>	<b>0,7</b>	<b>0,61</b>	<b>49,85</b>	<b>211,74</b>	<b>10,15</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,33</b>	<b>98,46</b>	<b>153,69</b>	<b>1552,79</b>	<b>0,9</b>	<b>1,04</b>	<b>50,09</b>	<b>358,97</b>	<b>14,38</b>

**6 день**

<b>завтрак</b>											
105	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	220,13	0,08	0	1,98	211,86	1,98
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	132,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1,13
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	72,8					
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
	<b>Итого</b>		<b>17,98</b>	<b>22,42</b>	<b>60,18</b>	<b>543,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>3,26</b>	<b>603,69</b>	<b>3,25</b>

**Обед**

13	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,2	4,9	10,5	94,5					
34	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	169,60	0,1	0,05	7,55	26,45	0,97
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,14	60,0	311,74	0,04	0,22	1,92	16,24	2,78
183	Фрикадельки из говядины паровые	100	10,68	9,97	5,33	163,79	0,04	0,09	0	6,61	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	Хлеб -пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	<b>Итого</b>		<b>35,11</b>	<b>39,43</b>	<b>159,67</b>	<b>959,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,5</b>	<b>23,97</b>	<b>76,24</b>	<b>8,81</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,09</b>	<b>61,85</b>	<b>219,85</b>	<b>1502,97</b>	<b>0,53</b>	<b>0,75</b>	<b>27,23</b>	<b>679,93</b>	<b>12,06</b>

**7 день**

<b>завтрак</b>											
100	Каша овсяная с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	217,38	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16
347	Бутерброд с повидлом	40/15	1,27	4,0	20,60	133,60	0,06	0,04	0	11,62	0,77
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71

	<b>Итого</b>		<b>12,5</b>	<b>17,9</b>	<b>78,59</b>	<b>540,98</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>1,54</b>	<b>273,44</b>	<b>2,64</b>
<b>Обед</b>											
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,02	0,01	5,04	34,56	1,37
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,62	8,21	18,39	170,98	0,1	0,15	9,1	45,3	1,27
103	Каша пшеничная с маслом	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,09	0	6,61	1,71
155	Компот из кураги с черносливом	200	0,6	0	31,4	124,0	0,02	0,36	0,88	33,10	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	84	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>34,62</b>	<b>41,33</b>	<b>139,33</b>	<b>972,99</b>	<b>0,54</b>	<b>0,75</b>	<b>31,62</b>	<b>326,65</b>	<b>11,19</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,12</b>	<b>59,23</b>	<b>218,32</b>	<b>1513,97</b>	<b>0,76</b>	<b>0,98</b>	<b>33,18</b>	<b>600,09</b>	<b>13,83</b>
<b>8 день</b>											
<b>завтрак</b>											
106	Запеканка творожная	200	36,0	25,7	32,6	505,68	1,97	0,15	24,67	273,78	1,73
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0	0,03	0	4,6	0,4
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
	<b>Итого</b>		<b>37,68</b>	<b>25,9</b>	<b>53,54</b>	<b>597,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>1,46</b>	<b>403,13</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед</b>											
29	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	9,7	107,0	0,17	0,05	11,28	17,36	0,56
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,12	0,87	8,25	24,6	1,07
115	Пюре из гороха с маслом	205	23,06	5,12	50,84	278,18	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
182	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,06	0,12	0	13,6	1,02
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>42,19</b>	<b>34,95</b>	<b>131,85</b>	<b>944,95</b>	<b>0,57</b>	<b>1,78</b>	<b>43,27</b>	<b>167,12</b>	<b>10,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>79,87</b>	<b>60,85</b>	<b>185,39</b>	<b>1542,75</b>	<b>0,85</b>	<b>2,06</b>	<b>44,73</b>	<b>570,25</b>	<b>13,13</b>
<b>9 день</b>											
<b>завтрак</b>											
95	Каша гречневая вязкая на	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78

	молоке с маслом											
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56							
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1	
	<b>Итого</b>		<b>17,81</b>	<b>21,22</b>	<b>75,19</b>	<b>190,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,30</b>	<b>122,6</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>												
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32							
60	Уха с взбитым яйцом	250\25	13,5	3,6	12,5	129,26	0,22	0,04	16,81	32,51	0	
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	132,0	0,12	0,07	8,25	24,6	1	
185	Колбасные изделия	100	8,27	20,05	1,96	213,94	0,04	0,28	1,85	18,42	2	
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	224,65	1,38	0,03	3,5	30,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	116,19	0,09	0	0	4,54	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	94	0	0,06	0	9,2	0	
	<b>Итого</b>		<b>34,89</b>	<b>42,83</b>	<b>117,26</b>	<b>80,4</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>14,5</b>	<b>13,2</b>	<b>11</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,7</b>	<b>64,05</b>	<b>192,45</b>	<b>990,44</b>	<b>0,63</b>	<b>0,63</b>	<b>21,02</b>	<b>392,19</b>	<b>11</b>	
<b>10 день</b>												
<b>завтрак</b>												
93	Каша «дружба» с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09							
347	Бутерброд с повидлом	40/10	1,27	4,0	20,6	241,11	0,08	0	1,98	211,86	1,9	
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	123,6	0,14	0,11	0,34	266,09	1,1	
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	62,8						
	<b>Итого</b>		<b>15,71</b>	<b>20,12</b>	<b>75,7</b>	<b>118,69</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,54</b>	<b>0,7</b>	
<b>Обед</b>												
17	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45	
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	0,06	7,08	22,6	1	
101	Каша перловая	205	6,94	7,20	39,48	250,52						
171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,12	0	13,6	1,02	
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,09	0	0	4,54	0,75	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	<b>Итого</b>		<b>29,65</b>	<b>27,73</b>	<b>139,64</b>	<b>80,4</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>14,5</b>	<b>13,2</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,36</b>	<b>47,85</b>	<b>215,34</b>	<b>951,65</b>	<b>0,3</b>	<b>0,93</b>	<b>11,05</b>	<b>114,12</b>	<b>9,47</b>	
<b>10 день</b>												
<b>завтрак</b>												
93	Каша «дружба» с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09							
347	Бутерброд с повидлом	40/10	1,27	4,0	20,6	241,11	0,08	0	1,98	211,86	1,9	
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	123,6	0,14	0,11	0,34	266,09	1,1	
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	62,8						
	<b>Итого</b>		<b>15,71</b>	<b>20,12</b>	<b>75,7</b>	<b>118,69</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,54</b>	<b>0,7</b>	
<b>Обед</b>												
17	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45	
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	0,06	7,08	22,6	1	
101	Каша перловая	205	6,94	7,20	39,48	250,52						
171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,12	0	13,6	1,02	
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,09	0	0	4,54	0,75	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8	
	<b>Итого</b>		<b>29,65</b>	<b>27,73</b>	<b>139,64</b>	<b>80,4</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>14,5</b>	<b>13,2</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,36</b>	<b>47,85</b>	<b>215,34</b>	<b>1497,85</b>	<b>0,61</b>	<b>1,04</b>	<b>13,37</b>	<b>596,61</b>	<b>13,33</b>	

11 день											
завтрак											
98	Каша манная с маслом	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
345	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	0	11,62	0,77
149	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,09	0	0	4,54	0,75
	<b>Итого</b>		<b>10,62</b>	<b>17,49</b>	<b>78,38</b>	<b>582,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>9,28</b>	<b>218,66</b>	<b>3,69</b>
Обед											
10	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,16	8,24	128,12	0,03	0,05	46,7	11,28	0,59
34	Рассольник «Ленинградский»	200	5,03	11,30	32,38	149,60	0,1	0,05	7,55	26,45	0,97
94	Рис припущенный	200	4,6	7,4	46,8	300,0	0,18	0	1,62	184,68	3,24
16	Колбасные изделия	100	6,62	16,04	1,57	179,72	1,38	0,03	3,5	30,85	2
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,09	0	0	4,54	0,75
	Хлеб пшеничный	60	6,16	1,12	30,16	170	0,06	0,16	0	26,4	3,6
	<b>Итого</b>		<b>23,43</b>	<b>46,02</b>	<b>131,19</b>	<b>956,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>26,59</b>	<b>270,22</b>	<b>5,24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,05</b>	<b>63,51</b>	<b>209,57</b>	<b>1538,1</b>	<b>0,47</b>	<b>1,09</b>	<b>35,87</b>	<b>488,88</b>	<b>8,93</b>
12 день											
завтрак											
44	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,05	0,17	1,12	132,5	0,57
345	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	0	11,62	0,77
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,81					
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	7,36	190,69	0,14
	<b>Итого</b>		<b>17,13</b>	<b>24,81</b>	<b>61,56</b>	<b>547,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>1,12</b>	<b>148,66</b>	<b>2,09</b>
Обед											
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,01	0,02	5,3	34,56	1,37
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,31	0,35	18,1	51,9	2,7
154	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,04	0,09	0	6,61	1,71
103	Каша пшеничная с маслом	150	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,12	0,3	7,36	190,69	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8

	<b>Итого</b>										
	<b>Итого за день</b>		<b>36,37</b>	<b>36,51</b>	<b>124,63</b>	<b>945,43</b>	<b>0,44</b>	<b>0,3</b>	<b>7,37</b>	<b>245</b>	<b>9</b>
			<b>53,5</b>	<b>61,32</b>	<b>186,19</b>	<b>1492,61</b>	<b>0,64</b>	<b>0,51</b>	<b>8,49</b>	<b>393,66</b>	<b>12</b>

**13 день**

<b>завтрак</b>											
106	Запеканка творожная	200	36,0	25,7	32,6	505,68	1,97	0,15	24,67	273,78	1,
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0	0,03	0	4,6	0,
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,04	0,03	1,3	122,6	0,
	<b>Итого</b>		<b>37,68</b>	<b>25,9</b>	<b>53,54</b>	<b>597,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>2,92</b>	<b>318,9</b>	<b>4,</b>

**Обед**

29	Салат картофельный с соленным огурцом	100	1,3	7,6	9,7	117,0	21,7	0,7	0,07	0,22	14
39	Борщ со свежей капусты и картофелем	250/10	1,90	6,66	10,81	131,11	0,04	0,03	10	0,8	0,
105	Каша рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	220,13	0,08	0	1,98	211,86	1,9
171	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	178,75	0,06	0,12	0	13,6	1,0
155	Компот из кураги с черносливом	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,36	0,08	31,1	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	88,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>25,84</b>	<b>33,56</b>	<b>124,66</b>	<b>953,39</b>	<b>0,44</b>	<b>0,65</b>	<b>17,59</b>	<b>467,08</b>	<b>6,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63,52</b>	<b>59,46</b>	<b>178,2</b>	<b>1551,19</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>20,51</b>	<b>785,98</b>	<b>11,4</b>

**14 день**

<b>завтрак</b>											
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
342	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,14	0,11	0,34	266,09	1,13
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	62,81					
258	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,05	145,03	0,12	0,3	7,36	190,69	0,14
	<b>Итого</b>		<b>22,59</b>	<b>25,86</b>	<b>64,04</b>	<b>576,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,71</b>	<b>9,58</b>	<b>350,71</b>	<b>5,81</b>

**Обед**

17	Салат из квашенной капусты с луком	80	1,6	4,99	9,24	79,7	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45
55	Щи из свежей капусты с	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8



	картофелем										
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0	0,06	0,06	11,86	0,72
183	Фрикадельки из говядины паровые	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,09	0	6,61	1,71
270	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,28	45,12	0,04	0,03	1,3	122,6	0,71
245	кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,1	0,38	7,32	68,2	1,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	9,2	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0	0,08	14,5	13,2	1,8
	<b>Итого</b>		<b>34,39</b>	<b>35,69</b>	<b>126,17</b>	<b>954,82</b>	<b>0,29</b>	<b>0,73</b>	<b>61,47</b>	<b>194,13</b>	<b>8,93</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,98</b>	<b>61,55</b>	<b>190,21</b>	<b>1531,03</b>	<b>0,57</b>	<b>1,44</b>	<b>71,05</b>	<b>544,84</b>	<b>14,74</b>