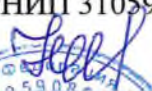



Разработано индивидуальным  
Предпринимателем  
Юкина Любовь Андреевна  
Свидетельство о государственной  
Регистрации от 11.03.2010  
ОГРНИП 310590807000057



  
Юкина Л.А.

202

Утверждаю:  
Директор гимназии

  
Васильева Е.А.

202



## ПРИМЕРНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период  
для возрастной категории с 11 лет и старше  
для МАОУ «Гимназия № 6» г Пермь

### Сводная таблица пищевой ценности

Возрастная категория с 11 лет и старше

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	60,17	60,98	250,23	1780,86	1,06	73,51	0,23	9,51	648,17	1142,35	394,56	21,20
2 день	67,99	54,25	227,77	1666,92	1,28	80,48	0,36	15,32	741,89	970,99	316,92	13,32
3 день	63,13	74,47	150,14	1612,35	1,05	46,38	0,42	11,12	612,08	1045,47	223,09	13,84
4 день	59,75	50,32	229,18	1617,00	1,32	98,79	0,63	20,75	654,55	929,65	239,92	15,20
5 день	49,27	36,93	210,25	1565,98	0,87	71,25	0,21	8,69	569,76	1006,66	270,25	14,25
6 день	56,52	71,55	159,32	1547,90	1,15	109,55	11,09	20,33	435,11	1069,81	233,50	22,80
7 день	58,16	73,55	204,48	1703,31	0,89	91,32	0,32	23,89	705,20	1133,80	304,04	14,69
8 день	52,13	61,32	213,64	1620,85	0,72	35,69	0,42	4,87	637,32	965,19	235,45	14,34
9 день	72,52	72,81	195,09	1736,70	1,23	79,03	0,56	22,02	992,75	1217,60	274,85	12,87
10 день	51,13	74,97	181,66	1590,28	0,77	121,45	0,26	14,20	429,12	762,23	218,77	14,94
11 день	54,68	80,15	149,73	1583,47	0,59	59,91	0,32	15,39	333,34	809,04	230,45	15,80
12 день	49,20	59,09	183,17	1464,90	0,87	141,44	0,24	12,14	346,89	848,25	215,54	16,15
итого	694,65	770,39	2354,66	19490,52	11,80	1008,80	15,06	178,23	7106,18	11901,04	3157,34	189,40
средняя	<b>57,89</b>	<b>64,20</b>	<b>196,22</b>	<b>1624,21</b>	<b>0,98</b>	<b>84,07</b>	<b>1,26</b>	<b>14,85</b>	<b>592,18</b>	<b>991,75</b>	<b>263,11</b>	<b>15,78</b>

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
11	Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	1,80	0,80	9,70	56,00	0,05	8,70	0,00	0,30	45,00	50,00	24,00	0,80
268	Каша рисовая, молочная, жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
100	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,01	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,48</b>	<b>17,60</b>	<b>108,18</b>	<b>661,70</b>	<b>0,33</b>	<b>31,65</b>	<b>0,11</b>	<b>1,91</b>	<b>502,40</b>	<b>488,25</b>	<b>118,80</b>	<b>7,83</b>
	<b>Обед</b>													
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	179,17	25,00	2,67
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,46
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
507	Компот из свежих плодов или ягод витаминизированный	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	<b>Итого обед:</b>		<b>39,69</b>	<b>43,38</b>	<b>142,05</b>	<b>1119,16</b>	<b>0,73</b>	<b>41,86</b>	<b>0,12</b>	<b>7,60</b>	<b>145,77</b>	<b>654,10</b>	<b>275,76</b>	<b>13,37</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>60,17</b>	<b>60,98</b>	<b>250,23</b>	<b>1780,86</b>	<b>1,06</b>	<b>73,51</b>	<b>0,23</b>	<b>9,51</b>	<b>648,17</b>	<b>1142,35</b>	<b>394,56</b>	<b>21,20</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
7	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
317/470	Пудинг из творога паровой с яблочным соусом	200	20,94	16,35	41,05	394,75	0,09	1,21	0,10	0,62	185,20	286,05	32,90	1,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,82</b>	<b>27,25</b>	<b>98,19</b>	<b>750,35</b>	<b>0,25</b>	<b>4,41</b>	<b>0,10</b>	<b>6,32</b>	<b>242,20</b>	<b>427,25</b>	<b>91,30</b>	<b>4,55</b>
	<b>Обед</b>													
28	Салат овощной с яблоками	100	1,20	0,20	7,30	36,00	0,03	16,10	0,00	0,20	33,00	30,00	18,00	1,30
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
412	Котлеты, биточки, шницели из курицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
174	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	27,72	201,60	0,20	23,04	0,02	2,70	79,20	136,80	41,40	1,44
108	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,59	31,79	152,75	0,10	0,18	0,00	0,78	15,60	22,10	57,20	1,30
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
618	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Валетек"	200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,17	3,30	250,00	0,00	14,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>40,17</b>	<b>27,01</b>	<b>129,58</b>	<b>916,57</b>	<b>1,03</b>	<b>76,08</b>	<b>0,26</b>	<b>9,00</b>	<b>499,69</b>	<b>543,74</b>	<b>225,62</b>	<b>8,77</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,99</b>	<b>54,25</b>	<b>227,77</b>	<b>1666,92</b>	<b>1,28</b>	<b>80,48</b>	<b>0,36</b>	<b>15,32</b>	<b>741,89</b>	<b>970,99</b>	<b>316,92</b>	<b>13,32</b>

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
106	Овощи натуральные ( помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
302	Омлет с зеленым горошком	200	13,33	15,73	7,20	224,00	0,11	2,40	0,24	0,53	149,33	250,67	29,33	2,40
105	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	0,18	0,29	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>25,44</b>	<b>34,01</b>	<b>51,86</b>	<b>617,80</b>	<b>0,33</b>	<b>17,50</b>	<b>0,37</b>	<b>2,03</b>	<b>418,51</b>	<b>533,15</b>	<b>91,73</b>	<b>5,08</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
132	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,80	106,25	0,20	12,48	0,00	2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,91	0,04	0,73	31,81	241,81	50,91	0,80
108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
280	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,20	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
588	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,01	0,00	0,00	0,18	4,00	9,00	2,50	0,38
	<b>Итого обед:</b>		<b>37,70</b>	<b>40,46</b>	<b>98,28</b>	<b>994,55</b>	<b>0,72</b>	<b>28,88</b>	<b>0,05</b>	<b>9,09</b>	<b>193,56</b>	<b>512,31</b>	<b>131,36</b>	<b>8,76</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>63,13</b>	<b>74,47</b>	<b>150,14</b>	<b>1612,35</b>	<b>1,05</b>	<b>46,38</b>	<b>0,42</b>	<b>11,12</b>	<b>612,08</b>	<b>1045,47</b>	<b>223,09</b>	<b>13,84</b>
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
106	Овощи натуральные ( огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
195	Рагу из овощей	200	4,00	10,71	17,00	180,00	0,12	15,29	0,01	3,91	68,00	105,00	39,00	1,40
100	Сыр порционный	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,01	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
615	Кисель "Валетек" с витаминами и кальцием	200	0,00	0,00	18,00	72,00	0,60	30,00	0,50	3,50	50,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,20</b>	<b>18,18</b>	<b>90,23</b>	<b>640,15</b>	<b>0,96</b>	<b>70,80</b>	<b>0,57</b>	<b>9,69</b>	<b>348,00</b>	<b>463,40</b>	<b>112,80</b>	<b>8,34</b>
<b>Обед</b>														
49	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	0,88	8,16	4,24	93,60	0,02	11,84	0,00	3,60	24,80	16,00	9,60	0,96
167	Суп молочный с овощами	250	5,63	5,63	15,00	133,25	0,12	10,55	0,04	0,13	195,25	172,25	38,75	0,78
406	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
574	Булочка школьная	40	3,20	1,33	22,33	114,00	0,04	0,00	0,01	0,60	6,00	24,00	4,67	0,33
507	Компот из свежих плодов или ягод витаминизированный	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	<b>Итого обед:</b>		<b>32,55</b>	<b>32,14</b>	<b>138,95</b>	<b>976,85</b>	<b>0,36</b>	<b>27,99</b>	<b>0,06</b>	<b>11,07</b>	<b>306,55</b>	<b>466,25</b>	<b>127,12</b>	<b>6,86</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,75</b>	<b>50,32</b>	<b>229,18</b>	<b>1617,00</b>	<b>1,32</b>	<b>98,79</b>	<b>0,63</b>	<b>20,75</b>	<b>654,55</b>	<b>929,65</b>	<b>239,92</b>	<b>15,20</b>

№ рсц	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
173	Картофель отварной	200	3,80	8,20	25,40	190,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	106,00	40,00	1,60
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,32</b>	<b>19,02</b>	<b>105,82</b>	<b>679,10</b>	<b>0,47</b>	<b>54,90</b>	<b>0,09</b>	<b>1,99</b>	<b>258,00</b>	<b>451,70</b>	<b>141,00</b>	<b>8,49</b>
<b>Обед</b>														
66	Салат картофельный с огурцами солеными или квашеной капустой	100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	144,50	24,50	0,50
415	Рис припущенный	180	4,25	0,04	7,26	237,78	0,04	0,00	0,05	0,32	5,76	82,26	26,10	0,61
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>Итого обед:</b>		<b>28,95</b>	<b>17,91</b>	<b>104,43</b>	<b>886,88</b>	<b>0,40</b>	<b>16,35</b>	<b>0,12</b>	<b>6,70</b>	<b>311,76</b>	<b>554,96</b>	<b>129,25</b>	<b>5,76</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,27</b>	<b>36,93</b>	<b>210,25</b>	<b>1565,98</b>	<b>0,87</b>	<b>71,25</b>	<b>0,21</b>	<b>8,69</b>	<b>569,76</b>	<b>1006,66</b>	<b>270,25</b>	<b>14,25</b>
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
422	Овощи отварные	180	2,52	6,84	6,66	99,00	0,04	38,16	0,05	0,18	66,60	43,20	23,40	1,08
102	Колбаса вареная	50	5,20	9,35	0,10	105,50	0,11	0,00	0,00	0,15	15,50	74,50	9,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
496	Какао с молоком ( 1 вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,28</b>	<b>31,29</b>	<b>73,14</b>	<b>648,20</b>	<b>0,34</b>	<b>57,86</b>	<b>0,07</b>	<b>5,88</b>	<b>261,60</b>	<b>345,60</b>	<b>104,70</b>	<b>7,18</b>
<b>Обед</b>														
25	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
398/ 442	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	150	24,55	18,82	5,86	290,45	0,40	11,59	10,96	7,36	31,36	430,91	24,55	9,14
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
590	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,53	4,35	13,50	3,00	0,32
	<b>Итого обед:</b>		<b>39,24</b>	<b>40,26</b>	<b>86,18</b>	<b>899,70</b>	<b>0,80</b>	<b>51,69</b>	<b>11,02</b>	<b>14,45</b>	<b>173,51</b>	<b>724,21</b>	<b>128,80</b>	<b>15,62</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,52</b>	<b>71,55</b>	<b>159,32</b>	<b>1547,90</b>	<b>1,15</b>	<b>109,55</b>	<b>11,09</b>	<b>20,33</b>	<b>435,11</b>	<b>1069,81</b>	<b>233,50</b>	<b>22,80</b>

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,20	5,40	11,30	99,00	0,02	6,00	0,00	2,30	31,00	33,00	18,00	1,60
314/481	Запеканка морковная с творогом и сгущ молоком	200	17,16	20,42	43,86	413,60	0,14	3,08	0,13	0,16	236,60	303,00	70,40	1,72
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>28,42</b>	<b>31,42</b>	<b>89,54</b>	<b>741,30</b>	<b>0,33</b>	<b>11,68</b>	<b>0,17</b>	<b>3,21</b>	<b>524,10</b>	<b>582,90</b>	<b>134,70</b>	<b>5,02</b>
	<b>Обед</b>													
5	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,75	153,21	0,10	5,04	0,01	4,50	37,50	217,50	41,79	0,86
428	Картофель жареный из отварного	180	4,32	17,10	27,36	280,80	0,22	31,50	0,00	7,74	21,60	113,40	43,20	1,62
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
512	Компот из кураги витаминизированный	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,74</b>	<b>42,13</b>	<b>114,94</b>	<b>962,01</b>	<b>0,56</b>	<b>79,64</b>	<b>0,15</b>	<b>20,68</b>	<b>181,10</b>	<b>550,90</b>	<b>169,34</b>	<b>9,67</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,16</b>	<b>73,55</b>	<b>204,48</b>	<b>1703,31</b>	<b>0,89</b>	<b>91,32</b>	<b>0,32</b>	<b>23,89</b>	<b>705,20</b>	<b>1133,80</b>	<b>304,04</b>	<b>14,69</b>
	<b>8 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
62	Салат из моркови с курагой	100	1,60	0,10	15,10	68,00	0,06	3,60	0,00	0,40	43,00	57,00	40,00	0,80
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	0,12	0,19	0,00	0,02
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,17</b>	<b>26,91</b>	<b>91,02</b>	<b>682,70</b>	<b>0,33</b>	<b>16,22</b>	<b>0,25</b>	<b>1,85</b>	<b>351,22</b>	<b>445,49</b>	<b>117,90</b>	<b>6,48</b>
	<b>Обед</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
164	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	0,08	1,60	0,06	0,08	194,50	171,50	28,75	0,33
381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
294	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80	0,07	2,07	0,07	0,99	12,60	54,00	23,40	1,08
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
509	Компот из яблок с лимоном витаминизированный	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,96</b>	<b>34,41</b>	<b>122,62</b>	<b>938,15</b>	<b>0,39</b>	<b>19,47</b>	<b>0,17</b>	<b>3,02</b>	<b>286,10</b>	<b>519,70</b>	<b>117,55</b>	<b>7,86</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,13</b>	<b>61,32</b>	<b>213,64</b>	<b>1620,85</b>	<b>0,72</b>	<b>35,69</b>	<b>0,42</b>	<b>4,87</b>	<b>637,32</b>	<b>965,19</b>	<b>235,45</b>	<b>14,34</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
7	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
313/470	Запеканка из творога с яблочным соусом	200	24,04	25,25	31,95	457,75	0,07	1,51	0,20	0,72	299,20	349,05	38,90	1,25
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30,92</b>	<b>36,15</b>	<b>89,09</b>	<b>813,35</b>	<b>0,23</b>	<b>4,71</b>	<b>0,20</b>	<b>6,42</b>	<b>356,20</b>	<b>490,25</b>	<b>97,30</b>	<b>4,15</b>
<b>Обед</b>														
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
167	Суп молочный с овощами	250	5,63	5,63	15,00	133,25	0,12	10,55	0,04	0,13	195,25	172,25	38,75	0,78
337	Рыба, запеченная в омлете	150	23,85	11,70	4,80	220,50	0,14	0,75	0,09	6,15	60,00	304,50	37,50	1,50
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
618	Напиток с витаминами, кальцием и магнием "Валетек"	200	0,00	0,00	17,40	67,00	0,40	28,00	0,17	3,30	250,00	0,00	14,00	0,00
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого обед:</b>			<b>41,60</b>	<b>36,67</b>	<b>106,00</b>	<b>923,35</b>	<b>1,00</b>	<b>74,32</b>	<b>0,36</b>	<b>15,60</b>	<b>636,55</b>	<b>727,35</b>	<b>177,55</b>	<b>8,73</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>72,52</b>	<b>72,81</b>	<b>195,09</b>	<b>1736,70</b>	<b>1,23</b>	<b>79,03</b>	<b>0,56</b>	<b>22,02</b>	<b>992,75</b>	<b>1217,60</b>	<b>274,85</b>	<b>12,87</b>
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
102	Колбаса вареная	50	5,20	9,35	0,10	105,50	0,11	0,00	0,00	0,15	15,50	74,50	9,00	0,80
422	Овощи отварные	180	2,52	6,84	6,66	99,00	0,04	38,16	0,05	0,18	66,60	43,20	23,40	1,08
105	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	0,18	0,29	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,86</b>	<b>41,97</b>	<b>57,16</b>	<b>654,40</b>	<b>0,31</b>	<b>67,26</b>	<b>0,16</b>	<b>5,73</b>	<b>268,78</b>	<b>306,89</b>	<b>81,70</b>	<b>4,11</b>
<b>Обед</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,03	3,00	19,00	64,00	23,00	0,90
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244,00	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50
291	Макаронные отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого обед:</b>			<b>34,28</b>	<b>33,01</b>	<b>124,50</b>	<b>935,88</b>	<b>0,45</b>	<b>54,19</b>	<b>0,10</b>	<b>8,47</b>	<b>160,34</b>	<b>455,34</b>	<b>137,07</b>	<b>10,83</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>51,13</b>	<b>74,97</b>	<b>181,66</b>	<b>1590,28</b>	<b>0,77</b>	<b>121,45</b>	<b>0,26</b>	<b>14,20</b>	<b>429,12</b>	<b>762,23</b>	<b>218,77</b>	<b>14,94</b>

№ респ	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>11 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
306	Омлет с сосисками	200	16,75	19,84	3,73	260,27	0,07	10,35	0,07	0,64	39,47	180,27	32,00	2,67
9	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
499	Какао с молоком сгущенным ( 2-й вариант)	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,11</b>	<b>32,84</b>	<b>58,11</b>	<b>624,97</b>	<b>0,22</b>	<b>15,65</b>	<b>0,08</b>	<b>6,09</b>	<b>146,97</b>	<b>355,17</b>	<b>98,30</b>	<b>6,27</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	179,17	25,00	2,67
197	Овощи в молочном соусе (1й вариант)	180	3,60	12,15	14,40	180,90	0,09	15,48	0,21	0,54	74,70	94,50	36,00	0,99
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
588	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,01	0,00	0,00	0,18	4,00	9,00	2,50	0,38
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,58</b>	<b>47,31</b>	<b>91,62</b>	<b>958,50</b>	<b>0,37</b>	<b>44,26</b>	<b>0,24</b>	<b>9,30</b>	<b>186,37</b>	<b>453,87</b>	<b>132,15</b>	<b>9,54</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,68</b>	<b>80,15</b>	<b>149,73</b>	<b>1583,47</b>	<b>0,59</b>	<b>59,91</b>	<b>0,32</b>	<b>15,39</b>	<b>333,34</b>	<b>809,04</b>	<b>230,45</b>	<b>15,80</b>
	<b>12 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,33	7,42	18,92	195,83	0,14	7,33	0,04	0,83	36,67	313,33	41,67	1,33
105	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	0,15	0,18	0,29	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,72</b>	<b>20,89</b>	<b>70,72</b>	<b>550,73</b>	<b>0,29</b>	<b>32,63</b>	<b>0,13</b>	<b>2,28</b>	<b>90,55</b>	<b>408,52</b>	<b>80,97</b>	<b>5,91</b>
	<b>Обед</b>													
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,22	19,00	65,75	25,50	0,93
412	Котлеты, биточки, шницели из курицы	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	0,11	13,77	0,02	3,51	61,20	94,50	35,10	1,26
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
112	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,48</b>	<b>38,19</b>	<b>112,46</b>	<b>914,17</b>	<b>0,58</b>	<b>108,81</b>	<b>0,11</b>	<b>9,86</b>	<b>256,34</b>	<b>439,74</b>	<b>134,57</b>	<b>10,23</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,20</b>	<b>59,09</b>	<b>183,17</b>	<b>1464,90</b>	<b>0,87</b>	<b>141,44</b>	<b>0,24</b>	<b>12,14</b>	<b>346,89</b>	<b>848,25</b>	<b>215,54</b>	<b>16,15</b>