Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Начальник управления

по Краснодарскому краю образования администрации

в Лабинском, Курганинском, муниципального образования

Мостовском районах Курганинский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.М.Надеин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э.Романова

**Меню обедов для обучающихся 5-11 классов (сезон осенне-зимний )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Пищевая ценность ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |   |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Кальций (мг)** | **Фосфор (мг)** | **Магний (мг)** | **Железо (мг)** | **Цинк** | **Йод** |
| **День 1 (понедельник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 83,23 | 0,06 | 0,05 | 15,78 | 0 | 0,5 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 | 0,56 | 0,01 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,88 | 220,79 | 0,03 | 0,1 | 0,91 | 0 | 0,38 | 21,8 | 154,15 | 22 | 3,05 | 4,08 | 0,04 |
|   | Каша вязкая (перловая)  | 180 | 3,84 | 6,24 | 24,96 | 171,36 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,38 | 32,18 | 133,44 | 19,19 | 0,7 | 0 | 0 |
| 392 | Чай с молоком  | 200 | 1,1 | 0,9 | 12,56 | 62,74 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 1,08 | 0,12 | 10,8 | 48,6 | 0,03 | 0,06 | 12 | 0 | 1,32 | 33,6 | 31,2 | 9,6 | 0,84 | 0,09 | 0 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,6 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 | 0 | 0 |
|  | **Итого** | **1112** | **30,61** | **30,1** | **126,94** | **901,02** | **0,52** | **0,42** | **32,01** | **0** | **3,73** | **226,09** | **518,47** | **119,52** | **10,63** | **4,73** | **0,09** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| **День 2 (вторник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Овощи свежие (огурцы)  | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 0,02 | 4,9 | 0 | 0 | 17 | 30 | 14 | 0,5 | 0,2 | 0 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой  | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 74,56 | 0,04 | 0,03 | 9,88 | 0 | 0,6 | 35,88 | 33,63 | 14,18 | 0,58 | 0,85 | 0,03 |
| 227 | Рыба припущенная  | 80 | 14,02 | 6,08 | 0,65 | 113,42 | 0,05 | 0,08 | 1,37 | 0,35 | 1,66 | 31,54 | 133,14 | 15,36 | 0,43 | 0,3 | 0,019 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 4,8 | 20,44 | 137,24 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 0 | 0,09 | 36,97 | 86,59 | 27,75 | 1,01 | 0,45 | 0,007 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 0,4 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | **Итого** | **1092** | **33,25** | **22,09** | **123,38** | **825,71** | **0,67** | **0,73** | **37,93** | **0,75** | **3,35** | **461,53** | **624,18** | **155,95** | **6,24** | **1,8** | **0,096** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 3 (среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/20 | 6,18 | 5,52 | 15,54 | 136,56 | 0,12 | 0,07 | 11,07 | 0 | 0,5 | 29,7 | 72,22 | 29,6 | 1,15 | 1,25 | 0,07 |
| 223 | Запеканка из творога | 185 | 20,87 | 14,36 | 32,35 | 342,12 | 0,07 | 0,31 | 0,94 | 0,88 | 0,4 | 184,9 | 256,21 | 29,3 | 1,34 | 1,08 | 0,06 |
|   | Соус сметанный сладкий | 35 | 0,49 | 1,75 | 12,03 | 65,83 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0 | 9,85 | 7,95 | 1,84 | 0,1 | 0,08 | 0,02 |
|   | Компот из фруктов | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,14 | 0,01 | 0,02 | 27,6 | 0 | 0 | 23,7 | 18,4 | 13,4 | 0,71 | 0,01 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности) | 180 | 4,37 | 4,86 | 7,18 | 89,92 | 0,04 | 0,25 | 0,52 | 0,35 | 0 | 217 | 57,96 | 24,5 | 0,18 | 0,7 | 0 |
|  | **Итого** | **982** | **39,95** | **27,77** | **148,65** | **1004,3** | **0,55** | **0,83** | **40,43** | **1,24** | **1,9** | **532,81** | **550,12** | **137,84** | **6,31** | **3,12** | **0,19** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 4 (четверг)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 96 | Рассольник по-ленинградски | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 101,81 | 0,09 | 0,06 | 8,38 | 0 | 0,5 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 | 0,47 | 0,05 |
|   | Птица запеченная  | 90 | 20,44 | 16,94 | 0,06 | 234,47 | 0,06 | 0,14 | 2,2 | 0 | 0,32 | 46,22 | 158,38 | 20,38 | 1,81 | 0 | 0 |
| 143 | Рагу из овощей | 130 | 2,19 | 13,61 | 10,65 | 173,85 | 0,07 | 0,07 | 15,49 | 0,57 | 0 | 46 | 55,71 | 20,13 | 0,74 | 0,35 | 0,02 |
| 397 | Компот из фруктов  | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,5 | 111,38 | 0,01 | 0,01 | 2,07 | 0 | 0 | 16,2 | 7,2 | 7,51 | 0,89 | 0,07 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,042 |
|   | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 | 0,04 | 0,02 | 5 | 0 | 0,33 | 25 | 18,33 | 14,17 | 0,5 | 0,09 | 0 |
|   | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 0,4 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | **Итого** | **1082** | **38,59** | **42,34** | **125,31** | **1037** | **0,65** | **0,77** | **36,03** | **0,97** | **2,15** | **470,23** | **613,73** | **153,57** | **7,9** | **0,98** | **0,122** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 5 (пятница)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 84 | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 117 | 0,1 | 0,06 | 6,7 | 0 | 0,5 | 54,18 | 99,5 | 34,45 | 1,73 | 0,33 | 0,02 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами  | 200 | 19,5 | 9,9 | 7,6 | 197,5 | 0,1 | 0,1 | 7,46 | 0,11 | 0,9 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,7 | 1,04 | 0,048 |
| 392 | Чай с молоком  | 200 | 1,1 | 0,9 | 12,56 | 62,74 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,042 |
|   | Пирог фруктовый "Кубанский" | 80 | 4,9 | 6,57 | 54,25 | 295,73 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,13 | 1,2 | 15,6 | 49,12 | 19,28 | 1,11 | 0,2 | 0 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,6 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 | 0 | 0 |
|  | **Итого** | **992** | **37,33** | **23,59** | **156,42** | **987,27** | **0,6** | **0,41** | **17,54** | **0,24** | **3,75** | **237,18** | **623,68** | **197,39** | **9,75** | **1,57** | **0,11** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 6 (суббота)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 83,23 | 0,06 | 0,05 | 15,78 | 0 | 0,5 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 | 0,56 | 0,01 |
| 260 | Гуляш | 80 | 11,64 | 13,43 | 2,3 | 176,63 | 0,02 | 0,08 | 0,73 | 0 | 0,3 | 17,44 | 123,32 | 17,6 | 2,44 | 3,26 | 0,03 |
|   | Каша вязкая (гречневая) | 150 | 3,2 | 5,2 | 20,8 | 142,8 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0,31 | 26,82 | 111,2 | 15,99 | 0,58 | 0 | 0 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,69 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | 42 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | 0,22 | 0,14 | 0,28 | 0 | 0,22 | 51,1 | 87,5 | 28 | 1,96 | 0 | 0,04 |
|  | **Итого** | **792** | **24,66** | **24,75** | **114,86** | **780,75** | **0,45** | **0,33** | **17,52** | **0** | **2,1** | **191,09** | **439,96** | **110,98** | **7,27** | **3,82** | **0,08** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| **День 7 (понедельник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Л135 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 87,87 | 0,07 | 0,05 | 10,38 | 0 | 0,3 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 0,58 | 0,01 |
| 211 | Омлет с сыром | 160 | 21,85 | 29,01 | 3,11 | 360,89 | 0,12 | 0,66 | 0,39 | 0 | 1,92 | 318,78 | 380,64 | 26,61 | 3,35 | 2,96 | 0,03 |
|   | Зеленый горошек консервированный  | 100 | 2,88 | 2,72 | 5,78 | 59,12 | 0,06 | 0,03 | 9,7 | 0 | 0 | 23,92 | 61,17 | 20,17 | 0,7 | 0 | 0 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0,6 | 0,6 | 15,41 | 69,44 | 0,05 | 0,02 | 6 | 0 | 0,41 | 30 | 22,01 | 17 | 0,62 | 0,18 | 0 |
|   | Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности) | 200 | 4,86 | 5,4 | 7,97 | 99,91 | 0,04 | 0,27 | 0,58 | 0 | 0 | 241,11 | 64,4 | 27,22 | 0,19 | 0,78 | 0 |
|  | **Итого** | **1142** | **40,3** | **43,82** | **114,31** | **1012,7** | **0,66** | **1,22** | **31,34** | **0** | **3,83** | **730,32** | **728,88** | **158,95** | **11,27** | **4,5** | **0,08** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 8 (вторник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 81 | Борщ  | 250 | 1,6 | 4,86 | 8,56 | 84,38 | 0,03 | 0,04 | 10,93 | 0 | 0,5 | 52,53 | 46,1 | 23,13 | 1,1 | 0,74 | 0 |
| 256/330 | Мясо тушеное в соусе | 100 | 7,33 | 20,39 | 3,84 | 228,14 | 0,18 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,38 | 11,93 | 79,23 | 14,13 | 0,93 | 1,4 | 0,03 |
|   | Каша рассыпчатая (рисовая)  | 130 | 5,86 | 16,31 | 3,07 | 182,51 | 0,14 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,3 | 9,54 | 63,38 | 11,3 | 0,75 | 1,12 | 0,02 |
|   | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 0,01 | 0,06 | 100 | 0 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | 0,02 | 0,04 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200 | 5 | 5 | 6 | 89 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 0,4 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
|  | **Итого** | **992** | **27,99** | **47,94** | **94,92** | **923,01** | **0,74** | **0,68** | **113,73** | **0,4** | **2,18** | **403** | **509,53** | **119,2** | **6,44** | **3,28** | **0,13** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 9 (среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | Овощи натуральные  | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 0,04 | 0,02 | 4,9 | 0 | 0 | 17 | 30 | 14 | 0,5 | 0,2 | 0 |
| Л 147 | Суп с макронными изделиями  | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,9 | 106,81 | 0,06 | 0,02 | 0,95 | 0 | 0,2 | 27,3 | 36,77 | 15,22 | 0,72 | 0,21 | 0 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные  | 90 | 7,86 | 6,53 | 11,22 | 135,05 | 0,05 | 0,08 | 0,99 | 0 | 0,45 | 46,04 | 103,85 | 31,01 | 0,87 | 1,01 | 0,02 |
| 125 | Картофель отварной  | 140 | 2,67 | 5,24 | 18,54 | 132 | 0,15 | 0,1 | 19,11 | 0,08 | 0 | 18,1 | 73,9 | 26,92 | 1,08 | 0,37 | 0 |
| 397 | Компот из фруктов  | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,5 | 111,38 | 0,01 | 0,01 | 2,07 | 0 | 0 | 16,2 | 7,2 | 7,51 | 0,89 | 0,07 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Фрукты свежие (яблоки) | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 71,04 | 0,05 | 0,03 | 16 | 0 | 0,2 | 25,6 | 17,6 | 14,4 | 3,52 | 0,24 | 0 |
|  | **Итого** | **1052** | **21,89** | **18,79** | **140,43** | **818,28** | **0,66** | **0,43** | **44,31** | **0,08** | **1,85** | **217,9** | **406,7** | **148,26** | **10,41** | **2,1** | **0,06** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 10 (четверг)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Л 145 | Суп летний овощной | 250 | 1,59 | 4,9 | 9,15 | 87,06 | 0,07 | 0,05 | 10,38 | 0 | 0,3 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 0,58 | 0,01 |
| 267 | Шницель натуральный рубленный | 90 | 15,84 | 22,56 | 10,92 | 310,08 | 0,11 | 0,22 | 0 | 0 | 0,36 | 22 | 250,78 | 38,76 | 4,57 | 2,23 | 0,07 |
|   | Каша вязкая (пшеничная) | 160 | 3,41 | 5,55 | 22,19 | 152,32 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0,53 | 28,61 | 118,61 | 17,06 | 0,62 | 0 | 0 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 |
|   |  Хлеб пшеничный | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности) | 200 | 4,86 | 5,4 | 7,97 | 99,91 | 0,04 | 0,27 | 0,58 | 0 | 0 | 241,11 | 64,4 | 27,22 | 0,19 | 0,78 | 0 |
|  | **Итого** | **1012** | **34,22** | **39,51** | **123,12** | **984,87** | **0,6** | **0,75** | **15,25** | **0** | **2,39** | **408,23** | **634,45** | **150,99** | **11,79** | **3,59** | **0,12** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День 11 (пятница)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 95,2 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 0 | 0,5 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 | 0,74 | 0,07 |
| 250 | Сосиска запеченная с сыром  | 90 | 16,07 | 8,23 | 1,67 | 145,03 | 0,03 | 0,06 | 1,45 | 0 | 0,64 | 95,95 | 114,43 | 34,52 | 0,68 | 0,86 | 0 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с овощами  | 150 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | 188,68 | 0,07 | 0,04 | 2,71 | 0 | 0,06 | 19,42 | 50,88 | 17,34 | 1,03 | 1,14 | 0 |
| 392 | Чай с сахаром  | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,06 | 40,7 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,42 |
|   | Кондитерское изделие ( печенье)  | 52,5 | 3,26 | 17,01 | 34,44 | 303,91 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0 | 5,2 | 15,21 | 56,39 | 11,54 | 0,96 | 0 | 0 |
|   | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200 | 5 | 5 | 6 | 89 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 0,4 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0 | 0 |
|   | **Итого** | **1054,5** | **30,89** | **32,27** | **134,31** | **1113,2** | **0,59** | **0,71** | **17,76** | **0,4** | **7,4** | **499,07** | **596,48** | **158,13** | **7,21** | **2,74** | **0,49** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
| **День 12 ( суббота)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Л135 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 187,87 | 0,07 | 0,05 | 10,38 | 0 | 0,3 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 | 0,58 | 0,01 |
| 211 | Омлет с сыром | 140 | 19,12 | 25,38 | 2,72 | 315,78 | 0,11 | 0,58 | 0,34 | 3,87 | 1,68 | 278,93 | 333,06 | 23,28 | 2,93 | 2,59 | 0,06 |
|   | Зеленый горошек консервированный  | 100 | 2,88 | 2,72 | 5,78 | 159,12 | 0,06 | 0,03 | 9,7 | 0 | 0 | 23,92 | 61,17 | 20,17 | 0,7 | 0 | 0 |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 70 | 4,73 | 0,6 | 35,11 | 164,68 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0,77 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный  | 42 | 2,79 | 0,5 | 17,58 | 86,02 | 0,23 | 0,15 | 0,29 | 0 | 0,23 | 53,66 | 91,88 | 29,4 | 2,06 | 0 | 0,04 |
|   | **Итого** | **802** | **32,11** | **34,19** | **90,54** | **998,27** | **0,56** | **0,85** | **24,71** | **3,87** | **3,18** | **419,36** | **594,89** | **111,4** | **10,04** | **3,17** | **0,11** |
|  | Норма по СанПин |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   |   |   | Б | Ж | У | кКал | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк | Йод |
|  | Норма по СанПин обед 35% |   | 31,5 | 32,2 | 135,45 | 949,55 | 0,49 | 0,56 | 24,5 | 0,31 | 0,88 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | 4,9 | 0,05 |
|   | **Среднее за 12 дней (фактич.)** |   | 31,90 | 32,60 | 135,60 | 948,87 | 0,50 | 0,54 | 24,52 | 0,32 | 0,90 | 420,30 | 630,90 | 104,90 | 6,00 | 5,00 | 0,06 |