

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МКОУ

Новокаракуртинская СОШ"

Алискеров М.А./

2020 г.



ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА весенне-летний

ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

с 7 до 11 лет

День № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Завтрак													
405 СБР 2013	Курица в соусе с томатом	85	9,6	9,56	2,9	136	0,014	1,63	0,02	0,35	24	63,8	1,3	0,7
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	129	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
501 СБР 2013	Корейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	290	1,4	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		21,44	13,28	67,48	438	0,155	2,95	0,04	1,59	163,7	415,5	16,4	2,02

День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 день	Вторник														
	Обед														
1112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	8	9	11	1,3	
300 СБР 2013	Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,01	0,2	22	5	7,7	1	
	каша рисовая вязкая с сахаром	150	4,71	8,87	47,71	289,4	0,045	1,06	0,06	0,21	55,5	27,9	8,7	0,45	
253 СБР 2013		200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	12	4	0,4	
494 СБР 2013	Чай с лимоном														

108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		28,42	28,74	200,11	1155,8	0,32	27,72	0,14	2,32	219,4	172,8	76,8	7,4
День / № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
3 день	Среда						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
462(2в)СБР2004	Тфтели	80	8,38	11,3	7,78	164	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	128	0,14	5,1	0,05	0,15	39	28,5	55,5	1,05
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	125	60	0	0	0	0	11	9	1	0,3
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	115	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		15,43	18,3	173,73	467	0,485	8,88	0,05	1,46	78,2	105,2	82,8	2,48
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
4 день	Четверг						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,86	4,56	7,8	79,2	0,042	6,3	0,09	1,38	16,1	95,6	21,9	0,54
134 СБР 2013	растительный суп	200	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	0	1,88	12,4	21	10,4	0,74
508 СБР 2013	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	0,5
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в/с	40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,072	0	0	0,56	14	18,7	8,6	0,34
	ИТОГО		5,64	9,24	61,1	355,8	0,196	12,94	0,09	3,82	70,5	154,3	47,9	2,12
		60												
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
5 день	Пятница						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													

381 СБР 2013	Котлеты	80	14,24	14	11,44	211	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	1,24
453 СБР 2013	Соус томатный	30	0,3	1,1	2	19,68	0,004	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
323 СБР 2011	Капуста жареная	150	1,95	3,84	3,76	51	0,02	9	0,024	1,16	5,6	80	28,1	0,9
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	9	4	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		19,63	19,26	52,08	436,68	0,14	12,27	0,064	2,06	60,35	267,62	60,75	3,09
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день	Суббота													
	Обед													
19 СБР 2013	Салат овощной с яблоками	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	87,8	72,8	11,4	0,78
492 СБР 2004	Плов из птицы	180	12,15	11,85	27,1	247,5	0,1	3,61	0,029	0,24	24,4	99	19,2	1,81
496 СБР 2013	Кавказ с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	22,4	110	27	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		20,45	18,85	81,74	562,4	0,207	8,33	0,049	2,17	346,2	314,3	64,6	3,94
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины			Минеральные вещества				
7 день	Понедельник						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
395 СБР 2013	Сосиски, картофель, колбаса отварные	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107	1,6	1,28
444 СБР 2013	Соус сметанный с томатом	30	1	6,36	1,9	65	0,014	0,42	0,04	0,09	27	22,3	4,62	0,14
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	120	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	9	1	0,3
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	15	1,14	0,12	7,38	35	0,016	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	ИТОГО		16,16	23,9	53,28	464	0,199	0,44	0,04	1,37	71,5	183,75	17,42	2,66

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	ИТОГО		14,88	14,96	55,08	521	0,128	3,02	0,19	0,76	549	342,45	61,6	1,47
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11 день	Питицца													
	Обед													
444 СБР 2004	Плов по-узбекски	180	14,4	17,66	45,4	395	0,01	3,25	0	1,6	59	160,2	25,6	1,14
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	49	0	2,8	0	0	14,2	9	4	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	68	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		16,78	17,9	75,36	512	0,043	6,05	0	1,93	79,2	188,7	33,8	1,87
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12 день	Суббота													
	Обед													
462(2в)СБР 2004	Тфтели	90	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	135,2	9,3	0,58
237 СБР 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	252	0,2	0	0,04	0,6	14,3	202	13,6	1,5
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	34	16	1,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		19,71	19,54	82,64	590,8	0,543	8,08	0,04	1,89	60,5	390,7	43,1	3,51
	Итого за 12 дней		193,78	195,56	853,43	5905,88	2,357	90,29	0,773	20,4	1896,8	2954,52	515,02	32,4
	Итого за 1 день в среднем		16,148333	16,296667	71,1191667	492,156667	0,1964167	7,52416667	0,06441667	1,7	158,0666667	246,21	42,9183333	2,7

И.о.Директора МКОУ

"Новокаракуртинская СОШ"

Алискеров М.А./

2020

12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПЕРИОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ В МКОУ "Новокаракуртинская СОШ им. М.Р. Расулова" на 2020

Год



								Минеральные вещества									
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины										
							В1	С	А	Е	Са				Р	Мg	Fe
1 день	Понедельник																
	Обед																
	Курица в соусе с томатом	85	9,6	9,56	2,9	136	0,014	1,63	0,02	0,35		24	63,8		1,3	0,7	
405 СБР 2013	макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	0,057	0,02	0	0,8		5,7	35,7		8,1	0,78	
291 СБР 2013	кисельный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0		126	290		1,4	0,1	
501 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44		8	26			5,6	0,44	
108 СБР 2013	ИТОГО		21,44	13,28	67,48	454	0,155	2,95	0,04	1,59		163,7	415,5		16,4	2,02	
	Обед																
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины					Минеральные вещества					
2 день	Вторник						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Обед																
2 СБР 2013	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,93	86	0,02	7,02		2,48		15,9	114,3		8,88	0,5	
436 СБР 2004	Жаркое по-домашнему	200	10,47	6,27	24,84	288	0,18	9,7	0	0,08		40,8	52,5		87	1,25	
	компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2		22	14		16	1,1	
507 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66		12	39		8,4	0,66	
108 СБР 2013	ИТОГО		16,21	13,01	84,39	611	0,286	21,02	0	3,42		90,7	219,8		120,28	3,55	

День / № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины					Минеральные вещества				
3 день	Среда						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
462(2в)СБР2004	Тертлеи (2-й вариант)	80	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58		
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	28,5	55,5	1,05		
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	125	60	0	0	0	0	11	9	1	0,3		
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	ИТОГО		15,43	18,3	173,73	487,8	0,485	8,88	0,05	1,46	78,2	105,2	82,8	2,48		
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины					Минеральные вещества				
4 день	Четверг						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Обед															
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком ступенным	150	22,24	23,54	31,8	433,6	0,072	0,72	0,018	0,6	319	139,7	15	0,91		
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	193	15	0,4		
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	15	1,14	0,12	7,38	35	0,016	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16		
	ИТОГО		24,88	24,96	55,08	549,6	0,128	2,02	0,028	0,76	449	342,45	32,1	1,47		
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины					Минеральные вещества				
5 день	Пятница						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Обед															
381 СБР 2013	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	1,24		
323 СБР 2011	Капуста жареная	150	1,95	3,84	3,76	61	0,02	9	0,024	1,16	5,6	80	28,1	0,9		
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	9	4	0,4		
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
	ИТОГО		19,33	18,16	50,08	444,8	0,136	11,8	0,054	2	59	263	58,5	2,98		

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
6 день	Суббота																	
	Обед																	
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	87,8	72,8	11,4	0,78				
50 СБР 2013	Плов из птицы	180	12,15	11,85	27,1	247,5	0,1	3,61	0,029	0,24	24,4	99	19,2	1,81				
492 СБР 2004	Кавказ с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	224	110	27	0,8				
496 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
108 СБР 2013	ИТОГО		20,45	18,85	81,74	562,4	0,207	8,33	0,049	2,17	346,2	314,3	64,6	3,94				
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины						Минеральные вещества					
7 день	Понедельник						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
76 СБР 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	5,04	0	1,76	87,8	104	10,8	0,48				
138 СБР 2004	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,07	9,48	0	0,97	13,8	87,5	4,4	0,63				
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	34	16	1,1				
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
	ИТОГО		5,56	9,32	56,58	334,9	0,147	18,82	0	3,26	129,6	245	35,4	2,54				
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины						Минеральные вещества					
8 день	Вторник						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Обед																	
437 СБР 2004	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,04	1,93	0	0,05	49,2	116,5	12,2	0,87				
415 СБР 2013	Рис припущенный	150	3,54	6	32,4	198	0,027	0	0,04	0,27	4,8	138,6	21,8	0,51				
508 СБР 2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				

108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		18,96	11,6	87,2	531,1	0,132	2,43	0,04	0,87	92	306,6	48	3,43
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9 день	Среда													
	Обед													
381 СБР 2013	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	0,24
237 СБР 2013	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	252	0,2	0	0,04	0,6	14,3	202	13,6	1,5
501 СБР 2013	кофеинный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	190	14	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		28,27	24,74	79,1	630,3	0,345	1,3	0,09	1,33	177,5	559,5	52,6	2,17
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10 день	Четверг													
	Обед													
462(2в)СБР 2004	Тефтели (2-й вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	135,2	19,3	0,58
418 СБР 2013	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29	174,6	0,3	0	0	0	92	235	58,6	1,95
507 СБР 2013	компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	14	16	1,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		27,29	13,34	84,48	560,4	0,665	8,08	0	1,51	142,2	416,7	100,9	4,18
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
11 день	Пятница						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
142 СБР 2013	Пш из свежих капуст с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	0,046	14,8	0	0,9	134	38	17,8	1,64

614 СБР 2013	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	23	92,5	0,038	25	0,15	0,88	0	0	0	0
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО		5,96	4,46	58,74	299,5	0,15	39,8	0,15	2,44	146	77	26,2	2,3
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
12 день	Суббота						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
291 СБР 2013	макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
395 СБР 2013	сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107	1,6	1,28
496 СБР 2013	пакет с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	2,7	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		21,32	21,12	78,6	590,5	0,264	1,32	0,2	1,67	164,5	285,2	19,4	3,41