СОГЛАСОВАНО

Территориальным отделом Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по г. Стерлитамак
и Аургазинскому, Гафурийскому, Стерлибашевскому,
Стерлитамакскому районам РБ
_____ Л.С. Хажиевой

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования АМР
Стерлибашевский район
_____ М.А. Каримов

Примерное меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях

МР Стерлибашевский район для обучающихся 11 лет и старше

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Макаронные изделия отварные №202,сб.2012	200/6	7,12	5,54	42,47	252,14	12,25	9,77	54,16	0,99	35,4	39,18	1,08	0,08	0
	Салат «Мишат» №34,сб.2012	120	1,99	3,54	8,14	70,89	24,45	21,53	45,6	1,49	15	1028,5	0,36	0,04	3
	Кофейный напиток №272,сб.2012	200	3,04	3,50	16,39	105,95	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,91	83,30	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Итого за прием		**24,03**	**12,93**	**83,91**	**512,28**	**165,05**	**56,85**	**220,21**	**3,31**	**80,4**	**1100,68**	**2,00**	**0,22**	**4,3**
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты №6,сб.2012	120	2,06	1,59	11,51	66,29	63,18	19,08	35,99	0,77	0	43,2	0,23	0,03	51,16
	Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2012	250	5,97	4,58	16,25	130,98	23,47	21,66	53,43	1,51	29,5	233,05	0,21	0,16	0,6
	Плов из птицы отварной №123,сб.2012	210	30,79	31,11	33,35	539,29	26,55	48,55	243,59	2,17	20,64	0	0	0,09	0,81
	Компот из свежих плодов (яблоки) №279,сб.2012	200	0,15	0,14	12,65	50,02	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		**42,27**	**38,02**	**90,46**	**873,47**	**136,6**	**115,92**	**415,84**	**7,19**	**50,14**	**278,75**	**73,22**	**0,38**	**106,74**
	Итого за день		**66,30**	**50,95**	**174,37**	**1088,75**	**301,65**	**172,77**	**636,05**	**10,5**	**130,54**	**1379,43**	**75,22**	**0,6**	**111,04**

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	Bl,мг	C,мг
	Завтрак														
	Каша манная молочная жидкая №182,сб.2012	180/4	7,47	9,51	30,55	237,27	195,78	22,12	166,68	0,46	73,67	81,44	0,62	0,1	2,05
	Сыр	20	5,26	2,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с молоком №269, сб.2012	200	1,75	1,64	17,03	86,37	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	11	0	0,02	0,64
	Хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,91	83,30	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Итого за прием		**17,3**	**22,07**	**64,57**	**586,61**	**464,24**	**51,53**	**363,13**	**1,41**	**184,47**	**205,34**	**1,26**	**0,19**	**5,02**
	Обед														
	Салат из моркови с огурцами и зел.горошек №19,сб.2012	120	1,98	10,12	6,14	122,61	32,42	32,62	70,02	0,77	0	1025,4	4,68	0,11	11,52
	Щи из свежей капусты № 52,сб.2012	250/5	2,04	5,22	7,53	84,72	34,44	14	30,13	0,48	37	302,15	0,19	0,02	9,67
	Сосиски, отварные № 119,сб.2012	90	9,14	17,66	0,70	198,35	21,97	13,18	122,15	1,58	0	0	0,44	0,03	0
	Картофель отварной с маслом №129, сб.2012	170/4	3,29	3,79	23,57	143,44	15,12	33,78	85,87	1,33	23,6	31,56	0,22	0,11	1,45
	Напиток из плодов шиповника №286,сб.2012	200	0,68	0,28	29,62	118,17	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0
	Итого за прием		**18,32**	**37,22**	**74,81**	**842,37**	**120,0**	**101,93**	**424,77**	**5,12**	**60,60**	**1522,51**	**6,49**	**0,30**	**222,64**
	Итого за день		**35,62**	**59,29**	**139,38**	**1428,89**	**584,24**	**255,39**	**787,9**	**6,53**	**245,07**	**1727,85**	**7,75**	**0,49**	**227,66**

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Омлет натуральный № 209,сб.2012	140/7	14,14	23,88	2,70	281,72	105,48	17,8	233,66	2,61	343,31	367,92	0,78	0,09	0,52
	Колбаса варенная отварная	50	7,65	5,97	0,05	84,50	11,73	10,71	160,59	1,79	0	0	0,2	0,03	0
	Какао с молоком №274.сб.2012	200	3,27	3,40	13,58	95,33	108,57	21,05	91,98	0,57	18	33,07	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	3,56	0,45	21,74	107,10	10,35	14,85	39,15	0,9	0	0	059	0,07	0
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4
	Итого за прием		**29,22**	**34,1**	**70,67**	**698,53**	**276,13**	**145,97**	**549,38**	**6,67**	**361,31**	**400,99**	**2,08**	**3,23**	**5,04**
	Обед														
	Салат из свеклы с растительным маслом №25,сб.2012	120	1,68	10,10	9,86	135,12	45,86	24,9	49,26	1,6	0	2,24	4,51	0,02	11,2
	Суп картофельный с крупой №61,сб.2012	250	3,02	2,92	16,97	107,23	9,96	9,2	44,17	0,34	17,7	219,59	0,2	0,02	1,5
	Плов из птицы отварной № 123,сб.2012	210	30,79	31,11	33,35	539,29	26,55	48,55	243,59	2,17	20,64	0	0	0,09	0,81
	Кисель «Валетек»	200	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,18	0,46	0	0	0	7	0,12	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		**38,06**	**88,56**	**78,57**	**869,04**	**89,51**	**92,73**	**363,58**	**4,71**	**38,34**	**221,83**	**12,1**	**0,3**	**19,51**
	Итого за день		**67,28**	**122,66**	**149,24**	**1567,57**	**365,64**	**238,7**	**912,96**	**11,38**	**399,65**	**622,82**	**14,18**	**3,53**	**24,55**

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями №75,сб.2012	250	8,35	6,74	24,56	191,09	246,49	30,8	195,56	0,49	34,68	63,66	0,32	0,09	1,2
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Чай с молоком №269 сб,2012	200	1,75	1,68	17,38	88,13	60,45	7	45	0,1	10	11	0,	0,02	0,65
	Хлеб пшеничный	130	4,94	0,52	31,98	155,42	13	9,1	42,25	0,72	0	0	0,72	0,07	0
	Итого за прием		**28,65**	**14,26**	**73,92**	**503,56**	**559,94**	**57,9**	**402,81**	**1,45**	**86,68**	**122,26**	**1,12**	**0,19**	**1,99**
	Обед														
	Салат из белокочанной капусты № 6,сб.2012	120	2,06	1,59	11,51	66,29	63,18	19,08	35,99	0,77	0	43,2	0,23	0,03	51,16
	Суп из овощей №67,сб.2012	250	1,99	4,30	10,80	89,97	22,26	21,61	52,64	0,76	29,5	239,78	0,2	0,09	8,95
	Рыба отварная с соусом польским №76,сб.2012	80/30	18,55	12,54	1,44	192,78	17,37	12,71	125,18	0,6	59,95	0	0	0,11	0,23
	Сложный овощной гарнир(карт.пюре, гор.зел.)ТТК	180/5	4,40	5,70	20,41	151,46	50,99	36,9	111,53	1,3	38,66	71,06	0,29	0,16	9,51
	Компот из смеси свежих сухофруктов	200	0,35	0,00	22,92	88,49	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		**30,65**	**24,73**	**83,78**	**675,88**	**171,16**	**113,80**	**404,34**	**8,87**	**128,11**	**354,57**	**1,42**	**0,48**	**69,85**
	Итого за день		**59,30**	**38,99**	**157,70**	**1179,44**	**731,54**	**171,70**	**807,15**	**10,32**	**214,79**	**476,83**	**2,54**	**0,67**	**71,84**

6 день

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Плов с изюмом №196,сб.2012	180	4,25	17,59	47,94	367,13	19,6	38,39	95,39	0,86	0	754,84	8,04	0,06	1,57
	Чай с молоком №269 сб,2012	200	1,72	1,79	17,03	87,69	59,24	6,86	44,1	0,09	14,7	16,5	0,05	0,02	0,64
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	191,29	16	11,2	52	0,88	0	0	0,88	0,09	0
	Итого за прием		**12,05**	**20,02**	**104,33**	**646,11**	**94,84**	**56,45**	**191,49**	**1,83**	**14,7**	**771,34**	**9,27**	**0,17**	**2,21**
	Обед														
	Салат степной №38,сб.2012	100	1,67	4,26	7,20	73,26	18,05	15,91	37,38	0,45	0	388,22	1,98	0,06	6,13
	Рассольник ленинградский №56,сб.2012	250/5	2,93	5,63	14,67	121,87	15,82	9,58	37,92	0,35	38,5	243	0,22	0,02	0,71
	Фрикадельки из кур, ТТК	100/6	13,78	15,32	8,83	228,75	35,8	16,31	110,21	1,22	50,5	108,97	0,68	0,05	0,49
	Картофель отварной с маслом №129, сб.2012	170/4	3,29	3,79	23,57	143,44	15,12	33,78	85,87	1,33	23,6	31,56	0,22	0,11	1,45
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	97,41	30	13,5	18	0,6	0	0	0,3	0,03	3
	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,18	34	12	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		**28,96**	**30,58**	**116,88**	**857,31**	**180,29**	**168,87**	**454,58**	**7,76**	**112,6**	**780,65**	**4,08**	**0,47**	**71,78**
	Итого за день		**41,01**	**50,60**	**221,21**	**1503,42**	**275,13**	**225,32**	**646,07**	**9,59**	**127,3**	**1551,99**	**13,35**	**0,64**	**73,99**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Запеканка из творога с повидлом №213,сб.2012	180/35	31,64	22,13	52,50	528,92	266,65	43,38	346,84	1,56	141,89	163,5	0,78	0,09	0,61
	Чай с молоком №269,сб.2012	200	1,75	1,68	17,38	88,13	60,45	7	45	0,1	10	11	0	0,02	0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		**36,55**	**24,21**	**89,2**	**712,25**	**336,3**	**63,58**	**426,64**	**2,46**	**151,89**	**174,5**	**1,3**	**0,17**	**1,26**
	Салат из моркови с курагой или изюмом №17,сб.2012	120	2,42	0,16	24,44	104,26	62,88	59,4	84,54	1,42	0	1939,92	1,68	0,08	5,46
	Суп картофельный с клецками №62, сб.2012	250/30	2,71	3,75	16,56	111,85	14,52	18,6	54,78	0,79	28,87	232,11	0,31	0,09	11,49
	Плов из птицы отварной №123,сб.2012	210	30,79	31,11	33,35	539,29	26,55	48,55	243,59	2,17	20,64	0	0	0,09	0,81
	Компот из свежих плодов (груши) №279,сб.2012	200	0,15	0,11	12,83	50,36	6,95	4,18	5,57	0,83	0	0,8	0,16	0,01	0,8
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,65	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**40,69**	**36,97**	**110,56**	**1031,67**	**135,4**	**163,63**	**449,08**	**7,94**	**49,51**	**2173,53**	**3,13**	**0,4**	**18,56**
	Итого за день		**77,24**	**61,18**	**199,76**	**1743,92**	**471,7**	**227,21**	**875,72**	**10,4**	**201,4**	**2348,03**	**4,43**	**0,57**	**19,82**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Каша молочная «дружба» №187,сб.2012	180/4	5,78	8,43	31,34	224,67	117,72	35,02	147,6	0,75	59,6	66,32	0,26	0,12	1,2
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с молоком ,ТТК	200	1,56	1,63	2,37	29,93	60	7	45	0,05	10	11	0	0,02	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	239,11	20	14	65	1,1	0	0	1,1	0,11	0
	Итого за прием		**14,99**	**19,11**	**82,99**	**568,46**	**198,92**	**71,02**	**283,5**	**2,72**	**128,6**	**142,62**	**1,46**	**0,25**	**1,85**
	Обед														
	Салат «Здоровье» № 20,сб.2012	120	2,09	5,87	8,78	94,87	31,34	29,49	57,89	0,97	0	822,24	2,88	0,08	3
	Борщ с капустой и картофелем №54,сб.2012	250/5	1,76	5,68	12,48	106,49	32,49	22,14	45,84	1,07	29,5	243,65	0,22	0,05	7,94
	Отварные сосиски, сардельки №119,сб.2012	90	9,14	17,66	0,70	198,35	21,97	13,18	122,15	1,58	0	0	0,44	0,03	0
	Картофель отварной с маслом № 129,сб2012	170/4	3,29	3,79	23,57	143,44	15,12	33,78	85,87	1,33	23,6	31,56	0,22	0,11	1,45
	Напиток из плодов шиповника №286,сб.2012	200	0,68	0,28	29,62	118,17	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	200
	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0
	Итого за прием		**18,15**	**33,43**	**82,40**	**697,02**	**116,97**	**106,94**	**328,2**	**317,66**	**531**	**1260,85**	**4,72**	**0,3**	**212,39**
	Итого за день		**33,14**	**52,54**	**165,39**	**1265,48**	**315,89**	**177,96**	**611,7**	**320,38**	**181,7**	**1403,47**	**928**	**0,55**	**214,24**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Суп молочный с овощами №74,сб.2012	250	5,30	6,71	17,56	151,19	166,5	38,19	159,67	0,86	52,25	259,92	0,27	0,14	21,48
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток №272,сб.2012	200	3,33	3,85	16,86	112,05	132,3	15,4	99	0,14	33	36,3	0,11	0,04	1,43
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	215,20	18	12,6	58,5	0,99	0	0	0,99	0,1	0
	Итого за прием		**20,78**	**24,85**	**78,78**	**622,11**	**518**	**77,19**	**439,07**	**2,15**	**186,25**	**409,12**	**1,55**	**0,29**	**23,05**
	Обед														
	Салат «Пестрый» №33,сб 2012	120	1,33	6,20	14,17	115,07	34,84	20,48	38,04	1,84	0	3,2	2,78	0,03	11,2
	Суп-лапша домашняя №66,сб.2012	250	2,89	4,87	13,80	111,49	13,93	8,46	35,63	0,51	42	232,65	0,11	0,04	0,6
	Рыба тушеная в томате с овощами №78, сб.2012	140	24,60	9,90	2,63	197,46	23,63	32,51	170,32	0,76	28,57	0	0	0,18	1,89
	Картофельное пюре №131сб.2012	150	3,55	4,85	14,21	115,64	24,8	2,84	19,01	0,03	33,98	37,56	0,07	0,01	0,06
	Напиток «Валетек» витаминный	200	0,00	0,00	19,01	73,96	0	0	0	0,03	0,12	0	2,34	0,3	20
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	38,441	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,18	0,03	9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,65	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**37,35**	**27,02**	**96,02**	**773,711**	**136,1**	**105,29**	**383,5**	**7,88**	**104,67**	**278,61**	**6,46**	**0,72**	**42,75**
	Итого за день		**58,13**	**51,87**	**147,8**	**1395,821**	**654,1**	**182,48**	**822,57**	**10,03**	**290,92**	**687,73**	**8,01**	**1,01**	**65,8**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Оладьи из творога №220,б.2012	180/35	31,56	10,25	68,47	487,50	198,26	42,65	310,08	1,59	90,58	1,05	0,11	0,15	4
	Чай с молоком, ТТК	200	1,44	1,56	2,15	27,96	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,18	166,60	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		**38,53**	**12,51**	**103,8**	**682,06**	**267,16**	**71,84**	**759,36**	**3,03**	**99,58**	**17,55**	**1,07**	**0,27**	**4,26**
	Обед														
	Салат «Студенческий» №39,сб.2012	100	6,93	13,43	11,02	192,16	36,18	32,2	122,03	1,26	73,5	909,23	0,41	0,17	10,96
	Суп картофельный с крупой №61,сб.2012	250	3,02	2,92	16,97	107,23	9,96	9,2	44,17	0,34	17,7	219,59	0,2	0,02	1,5
	Фрикадельки мясные паровые в мол.соусе ТТК	70/30	11,48	8,98	8,04	159,27	43,49	21,57	124,63	0,87	26,03	0	0	0,05	0,36
	Каша рисовая рассыпчатая №169,сб.2012	170/4	4,32	3,91	45,23	237,81	5,39	30,77	92,88	0,62	23,6	26,12	0,29	0,05	0
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,6	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,65	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**30,97**	**30,48**	**137,24**	**948**	**159,52**	**144,64**	**518,31**	**6,62**	**140,83**	**1155,64**	**2,28**	**0,46**	**16,82**
	Итого за день		**69,50**	**42,99**	**241,04**	**1630,06**	**426,68**	**216,48**	**1277,67**	**9,65**	**240,41**	**1173,19**	**3,35**	**0,73**	**21,08**

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Суп молочный с крупой пшенной №73,сб.2012	250	8,76	10,10	26,73	231,37	272,73	47,75	247,23	0,78	78,55	87,09	0,3	0,17	2,89
	Сыр	20	3,95	3,99	0,00	51,69	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток №272,сб.2012	200	3,04	3,50	16,39	105,95	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	239,11	20	14	65	1,1	0	0	1,1	0,11	0
	Итого за прием		**23,4**	**26,64**	**156,77**	**702,87**	**564,23**	**84**	**494,13**	**2,14**	**199,05**	**221,09**	**1,66**	**0,32**	**4,3**
	Обед														
	Салат витаминный №21,сб.2012	120	1,87	6,08	13,98	115,42	46,79	24,9	41,19	1,23	0	601,35	2,81	0,04	18,79
	Суп крестьянский с крупой №65,сб.2012	250/5	2,38	6,14	11,93	112,69	27,1	13,52	51,32	0,5	7,5	208,88	2,42	0,03	5,9
	Фрикадельки из кур,ТТК	100/6	13,78	15,32	8,83	228,75	35,8	16,31	110,21	1,22	50,5	108,97	0,68	0,05	0,49
	Рагу из овощей №144,сб.2012	180	3,43	8,99	19,66	172,67	46,91	42,32	92,24	1,45	68,44	887,19	0,52	0,11	13,67
	Компот из смеси сухофруктов №278,сб.2012	200	0,33	0,00	20,85	80,57	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	38,41	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,18	0,03	9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,65	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		**26,77**	**37,73**	**107,45**	**870,16**	**195,76**	**138,05**	**415,46**	**9,14**	**126,44**	**1811,59**	**14,2**	**0,29**	**47,85**
	Итого за день		**50,17**	**64,37**	**264,22**	**1573,03**	**759,99**	**222,05**	**909,59**	**11,28**	**325,49**	**2032,68**	**15,86**	**0,61**	**52,15**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эц.ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгк	ТЭ,мг	BI,мг	C,мг
	Завтрак														
	Каша гречневая молочная вязкая,№175,СБ.2012	180/4	7,98	8,20	33,15	238,90	112,7	98,63	207,4	3,01	52,73	59,05	0,48	0,22	1,12
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	68,92	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Чай с молоком №269,сб.2012	200	1,75	1,68	17,38	88,13	60,45	7	45	0,1	10	11	0	0,02	0,65
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	95,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		**18,20**	**23,85**	**69,93**	**565,9**	**383,55**	**129,83**	**409,1**	**4,07**	**163,73**	**182,95**	**1,18**	**0,31**	**1,91**
	Обед														
	Салат «Здоровье» №20, сб.2012 г.	120	2,09	5,87	8,78	94,87	31,34	29,49	57,89	0,97	0	822,24	2,88	0,08	3
	Борщ с капустой и картофелем № 54, сб.2012	250/5	1,76	5,68	12,48	106,49	32,49	22,14	45,84	1,07	29,5	243,65	0,22	0,05	7,94
	Фрикадельки из кур, ТТК	100/6	13,78	15,32	8,83	228,75	35,8	16,31	110,21	1,22	50,5	108,97	0,68	0,05	0,49
	Каша рисовая рассыпчатая №169,сб.2012	170/4	4,32	3,91	45,23	237,81	5,39	30,71	92,88	0,62	23,6	26,12	0,29	0,05	0
	Компот из смеси сухофруктов №278,сб.2012	200	0,35	0,00	22,92	88,49	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		**25,46**	**31,18**	**117,56**	**851,61**	**145,86**	**111,85**	**341,62**	**4,71**	**267,33**	**1383,93**	**3,91**	**5,24**	**11,43**
	Итого за день		**43,66**	**55,03**	**187,49**	**1417,51**	**529,41**	**241,68**	**750,72**	**8,78**	**431,06**	**1566,88**	**5,09**	**5,55**	**13,34**