



Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (вторник)**

**ЗАВТРАК**

СЫР ПОРЦИЯМИ		20.	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	0,22
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
<i>ИТОГО</i>			12,84	17,72	67,18	478,00	0,22	0,40	2,56	315,00	2,04

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	30\1	100	1,47	15,05	19,63	219,00	0,02	0,06	7,34	40,98	1,55
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	124\1	250/12,5/5	5,27	5,97	7,75	111,00	0,83	0,13	18,29	49,15	0,82
БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУССКИ С МАСЛОМ	467\1	100/5	19,26	23,62	2,06	296,25	0,09	0,30	1,53	44,01	0,48
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520\1	200	4,29	7,55	29,33	206,66	0,12	0,39	34,59	53,93	1,56
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638\1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			34,41	52,99	92,73	1128,91	1,06	1,01	61,75	218,87	7,31

**ПОЛДНИК**

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	738\1	100	5,11	4,94	45,31	246,00	0,02	0,15	6,16	20,70	1,60
КИСЕЛЬ	648\1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,09	10,00	8,00	0,60
<i>ИТОГО</i>			6,61	5,44	100,24	471,00	0,02	0,24	16,16	29,38	2,30

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (среда)**

**ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692\1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	60,40	0,09
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		100	7,32	13,07	61,01	392,00	0,00	0,18	0,00	17,78	0,97
<b>ИТОГО</b>			15,94	26,53	111,17	738,00	0,13	0,54	1,63	172,95	2,48

**ОБЕД**

САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24\1	100	1,16	10,07	4,57	114,00	0,55	0,06	22,60	38,33	0,64
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. С ГОВЯД. СО СМЕТ.	132\1	250/12,5/5	6,08	6,41	17,37	154,00	0,95	0,20	16,79	29,91	0,99
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437\1	50/50	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
РИС ОТВАРНОЙ	511\1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	631\1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<b>ИТОГО</b>			30,99	38,72	105,39	1040,00	1,67	0,54	46,72	114,22	5,86

**ПОЛДНИК**

ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ С РЕП. ЛУКОМ	738\1	60	3,19	9,33	21,00	184,00	0,00	0,12	5,18	13,61	0,63
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ЯБЛОКИ СВ.ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,05	16,50	16,00	2,20
<b>ИТОГО</b>			3,93	9,75	55,33	324,00	0,03	0,17	22,72	35,74	3,41

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ( четверг )**

**ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	366\1	75/10	16,83	21,53	19,68	339,00	0,30	0,50	0,39	144,68	1,88
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
<i>ИТОГО</i>			17,03	21,58	34,69	396,00	0,30	0,51	0,49	149,93	2,75

**ОБЕД**

БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,09	10,00	8,00	0,60
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	110\1	250/12,5	5,24	4,46	9,00	110,00	0,83	0,13	10,97	42,96	1,15
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСОМ	451\1	100	12,64	11,48	9,62	194,00	0,00	0,14	0,10	8,76	0,34
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516\1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638\1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			31,10	23,74	122,19	985,33	0,90	0,62	21,82	108,25	6,23

**ПОЛДНИК**

КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747\1	25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,15	0,00	12,79	0,72
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	0,60
<i>ИТОГО</i>			6,83	7,09	41,31	275,00	0,00	0,27	80,00	48,79	1,32

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (пятница)**

**ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧ. 5 ЗЛАКОВ С МАСЛОМ	311\1	150/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686\1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		50	0,20	0,20	4,90	22,00	0,01	0,02	8,25	8,00	1,10
<b>ИТОГО</b>			<b>7,46</b>	<b>12,02</b>	<b>57,82</b>	<b>364,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>12,40</b>	<b>121,14</b>	<b>2,44</b>

**ОБЕД**

ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,60	0,05	11,25	7,00	0,45
СУП КАРТОФ.С МАКАР.ИЗД.С ГОВЯДИНОЙ	147\1	250/12,5	6,60	4,96	20,84	157,00	0,93	0,22	16,50	25,26	1,04
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	443\1	50/200	20,34	18,69	51,78	461,00	1,47	0,29	4,45	33,21	1,12
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<b>ИТОГО</b>			<b>32,29</b>	<b>24,55</b>	<b>106,28</b>	<b>920,00</b>	<b>3,70</b>	<b>0,70</b>	<b>33,00</b>	<b>112,27</b>	<b>5,55</b>

**ПОЛДНИК**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741\1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	0,80
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ГРУШИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		50	0,75	0,05	10,50	24,00	0,00	0,05	10,00	4,00	0,30
<b>ИТОГО</b>			<b>9,55</b>	<b>7,41</b>	<b>66,93</b>	<b>348,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>11,17</b>	<b>63,31</b>	<b>1,68</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (суббота)**

**ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧ. ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	5,62	11,66	28,07	240,00	0,13	0,29	0,98	102,87	0,91
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686\1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		15	0,40	3,85	8,25	69,00	0,50	0,01	0,00	5,50	0,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
<b>ИТОГО</b>			<b>8,56</b>	<b>15,81</b>	<b>66,12</b>	<b>439,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,35</b>	<b>4,10</b>	<b>122,42</b>	<b>2,45</b>

**ОБЕД**

ОГУРЦЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	0,30
СУП КАРТ.С РИСОМ С ГОВЯДИНОЙ	138\1	250/12,5	5,91	4,90	17,44	139,00	0,93	0,20	16,50	23,76	0,93
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437\1	50/50	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508\1	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,06	0,17	0,00	19,32	6,20
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	638\1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<b>ИТОГО</b>			<b>36,66</b>	<b>27,88</b>	<b>108,15</b>	<b>975,33</b>	<b>1,09</b>	<b>0,68</b>	<b>26,33</b>	<b>93,72</b>	<b>10,93</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Ca	Fe

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)**

**ЗАВТРАК**

СЫР ПОРЦИЯМИ		20.	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	200,00	0,22
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	4,65	11,01	23,93	214,00	0,12	0,20	1,03	103,71	0,33
КАКАО С МОЛОКОМ	693\1	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,19	1,30	120,64	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
<i>ИТОГО</i>			14,57	20,44	66,42	506,00	0,24	0,50	2,87	430,35	1,12

**ОБЕД**

ЯБЛОКИ СВ.ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,05	16,50	16,00	2,20
СУП КАРТОФ. ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	139\1	250/12,5	9,66	5,07	19,96	166,00	0,93	0,37	11,50	40,50	2,07
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	413\1	100	11,00	23,83	1,60	265,33	0,01	0,00	0,00	35,00	1,80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516\1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			32,55	36,62	104,05	1020,66	1,03	0,66	29,04	125,76	9,98

**ПОЛДНИК**

ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ С РЕП. ЛУКОМ	738\1	60	3,19	9,33	21,00	184,00	0,00	0,12	5,18	13,61	0,63
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	36,00	0,60
<i>ИТОГО</i>			4,59	9,53	47,40	304,00	0,00	0,24	85,18	49,61	1,23

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (вторник)**

**ЗАВТРАК**

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,52
КАША МОЛ.ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686\1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	8,05	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
<i>ИТОГО</i>			12,68	15,54	56,85	417,00	0,12	0,32	4,10	113,22	3,18

**ОБЕД**

ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,60	0,05	11,25	7,00	0,45
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	157\1	250/5	6,68	12,57	7,31	182,00	0,13	0,15	5,81	31,86	1,12
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ		50/50	16,37	5,09	3,79	127,00	0,06	0,12	0,83	24,43	1,33
РИС ОТВАРНОЙ	511\1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631\1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			32,60	26,86	93,15	901,00	0,90	0,43	24,49	91,41	6,82

**ПОЛДНИК**

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741\1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,06	0,05	15,11	0,92
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
<i>ИТОГО</i>			4,96	2,40	73,98	330,00	0,09	0,06	1,09	21,24	1,50



Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Ca	Fe

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)**

**ЗАВТРАК**

ВЕТЧИНА ПОРЦИЯМИ		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,52
КАША МОЛОЧ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	3,89	11,01	24,78	214,00	0,12	0,19	1,03	100,94	0,33
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,00	6,00	0,33
<i>ИТОГО</i>			11,03	15,45	63,89	436,00	0,12	0,23	2,07	117,47	1,76

**ОБЕД**

САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24\1	100	1,16	10,07	4,57	114,00	0,55	0,06	22,60	38,33	0,64
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	110\1	250/12,5	5,24	4,46	9,00	110,00	0,83	0,13	10,97	42,96	1,15
РЫБА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	369\1	100/5	26,36	13,35	0,64	221,25	0,35	0,21	0,60	43,00	0,96
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520\1	200	4,29	7,55	29,33	206,66	0,12	0,39	34,59	53,93	1,56
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			41,85	36,23	74,66	942,91	2,55	0,93	69,56	225,02	6,29

**ПОЛДНИК**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	741\1	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	53,18	0,80
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638\1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
<i>ИТОГО</i>			9,03	7,34	66,31	365,00	0,06	0,18	0,88	73,58	1,61

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)**

**ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	366\1	75/10	16,83	21,53	19,68	339,00	0,30	0,50	0,39	144,68	1,88
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
<i>ИТОГО</i>			17,03	21,58	34,69	396,00	0,30	0,51	0,49	149,93	2,75

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	30\1	100	1,47	15,05	19,63	219,00	0,02	0,06	7,34	40,98	1,55
СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	137\1	250/12,5	6,41	5,43	18,39	151,00	0,98	0,29	22,19	33,68	1,40
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	498\1	100	20,70	12,50	17,04	264,00	0,01	2,28	0,35	73,25	1,80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516\1	200	7,39	6,50	47,36	281,33	0,06	0,16	0,00	13,73	1,09
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638\1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	16,40	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			40,09	40,28	136,38	1211,33	1,07	2,92	29,88	192,44	8,74

**ПОЛДНИК**

ЯБЛОКИ СВ.ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,05	16,50	16,00	2,20
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738\1	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,16	14,20	25,43	0,72
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
<i>ИТОГО</i>			7,54	6,29	48,45	278,00	0,05	0,22	30,80	46,68	3,79

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)**

**ЗАВТРАК**

АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,07	60,00	34,00	0,30
КАША МОЛОЧ. 5 ЗЛАКОВ С МАСЛОМ	311\1	150/10	4,72	11,52	23,12	212,00	0,12	0,27	1,03	99,09	0,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686\1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,75	5,09	37,22	218,00	0,00	0,06	0,00	14,50	1,05
<i>ИТОГО</i>			<u>9,57</u>	<u>16,86</u>	<u>83,45</u>	<u>527,00</u>	<u>0,17</u>	<u>0,41</u>	<u>61,13</u>	<u>152,84</u>	<u>2,32</u>

**ОБЕД**

ОГУРЦЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,03	0,04	2,50	11,50	0,30
СУП КАРТ.С РИСОМ С ГОВЯДИНОЙ	138\1	250/12,5	5,91	4,90	17,44	139,00	0,93	0,20	16,50	23,76	0,93
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	436\1	50/250	19,84	18,84	36,78	402,00	0,38	0,58	47,40	44,52	2,38
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638\1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,02	0,75	20,40	0,81
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<i>ИТОГО</i>			<u>30,48</u>	<u>24,59</u>	<u>90,73</u>	<u>852,00</u>	<u>1,35</u>	<u>0,92</u>	<u>67,15</u>	<u>114,58</u>	<u>6,66</u>

**ПОЛДНИК**

КОЛБАСА В ТЕСТЕ	747\1	25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,15	0,00	12,79	0,72
ЧАЙ С СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	6,13	0,58
<i>ИТОГО</i>			<u>5,77</u>	<u>6,91</u>	<u>39,44</u>	<u>250,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,15</u>	<u>1,04</u>	<u>18,92</u>	<u>1,30</u>

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Са	Fe

**ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)**

**ЗАВТРАК**

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311\1	150/10	5,62	11,06	27,05	231,00	0,12	0,27	0,98	94,77	1,42
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,87
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ		50	0,20	0,20	4,90	22,00	0,01	0,02	8,25	8,00	1,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,04	0,22	6,00	0,33
<b>ИТОГО</b>			8,30	11,55	61,54	381,00	0,13	0,34	9,55	114,02	3,72

**ОБЕД**

ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,60	0,05	11,25	7,00	0,45
СУП КАРТОФ.С МАКАР.ИЗД.С ГОВЯД.	147\1	250/12,5	6,60	4,96	20,84	157,00	0,93	0,22	16,50	25,26	1,04
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	437\1	50/50	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,17	0,73	17,86	0,31
РИС ОТВАРНОЙ	511\1	200	5,08	8,14	51,48	304,00	0,10	0,01	0,00	6,84	0,73
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,06	0,80	32,40	0,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	3,76	0,80	0,80	168,00	0,00	0,08	0,00	14,40	2,24
<b>ИТОГО</b>			31,78	27,14	109,28	954,00	2,39	0,59	29,28	103,76	5,47

Технолог  
ООО "Комбинат школьного питания №2"



И.В. Панькова

При составлении меню использовались

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004год
- 2.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года