

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню для для организации питания обучающихся
с 11 лет и старше при 2-х разовом питании**

1 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№12 2003г	1	Огурец свежий (порционно)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	23	42	14	0,6
№169 2003 г.	2	Котлета "Киевская"	100	9,85	36,05	12,25	414,66	0,44	0,42	0,04	18,45	103,53	22,04	1,49
№447 2003 г	3	Макароны отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,14	0	0,03	49,14	72,07	29,5	1,18
№434 2003 г.	4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0.0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				22,59	43,83	112,56	930,66	0,69	13,32	0,07	117,44	294,48	92,98	5,52

1 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	100	2,25	0,88	7,25	51,66	0,01	15,25	0	59,7	54,08	21,38	0,78
№118 2003 г.	2	Суп картофельный с горохом и сметаной	250\5	9,19	8,06	20,04	191,95	0,24	15,36	3,02	50,97	37,76	46,19	2,02
№181 2003 г	3	Печень говяжья по -строгановски	70/30	14,16	10,8	3,89	170	0,24	26,12	6,12	91,66	251,14	18,1	5,35
№443 2003 г	4	Картофельное пюре	180	3,88	6,71	26,46	187,2	0,18	31,14	0,03	83,39	116,04	41,38	1,67
№585 1996 г.	5	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	8,91	0	9	5,94	4,86	1,21
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				35,82	28,61	121,67	892,85	0,9	96,78	9,17	317,28	545,48	158,55	12,65
Итого за день:				58,41	72,44	234,23	1823,5	1,59	110,1	9,24	434,72	839,96	251,53	18,17

2 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№11 2003г	1	Морковь с сахаром	100	1,23	0,08	11,9	51,66	0,05	4,8	0	49,05	52,8	36,46	0,68
№344 2003 г	2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	31,09	23,87	52,09	547,61	0,11	1,24	0,14	410,59	466,05	56,74	1,16
№383 2003 г.	3	Чай с сахаром	200/7	0,2	0,05	15,01	57	0.0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	4	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	5	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				37,63	25,66	119,64	845,47	0,25	6,14	0,14	483,69	594,19	119,8	4,05

2 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№61 2003 г	1	Салат из свежих помидоров с раст маслом	100	1,08	8,46	4,6	100	0,05	20,33	0	20,13	30,66	17,68	0,83
№110 1996 г	2	Борщ из св. капусты и сметаной	250/5	8,89	10,17	13,13	184	0,07	4,49	0,03	49,24	111,9	31,63	1,64
№237 2003 г	3	Тефтели рыбные	100	8,48	2,82	11,1	105	0,07	2,88	0,01	35,77	120,23	23,28	0,75
№448 2003 г	4	Рис отварной	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0,03	0	0,03	39,27	98,73	34,39	0,91
№ 2003 г	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	0	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				29,75	31,12	156,52	889,64	0,48	31,7	0,07	206,97	466,04	151,62	6,55
Итого за день:				67,38	56,78	276,16	1735,1	0,73	37,84	0,21	690,66	1060,2	271,42	10,6

3 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 8 2003г г	1	Колбаса полукопченая (порциями)	50	8	11	0,1	131,6	0,06	36	0	9,75	86,1	16,5	1,15
Таб.№4 1996г.	2	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
	3	Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	0,06	38	0	35	17	11	0,1
№422 2003 г	4	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
5				23,49	27,26	113,01	776,8	0,45	75,85	0,07	253,07	412,74	109,92	4,11

3 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№64 2003 г	1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4	8,41	8,45	115	0,01	9,4	0	38,45	40,41	20,9	1,33
№122 2003г.	2	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	0,07	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
№186 1996 г	3	Рагу из свинины	180	2,17	5,11	16,07	121,19	0,1	18,2	0,02	29,48	63,29	27,32	1,03
№385 2003г	4	Компот из изюма	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	5	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	6	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				12,97	20,03	119,17	700,23	0,48	27,67	0,04	128,81	281,24	111,54	5,69
Итого за день:				36,46	47,29	232,18	1477	0,93	103,5	0,11	381,88	693,98	221,46	9,8

4 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003г	1	помидор натуральный (порционно)	100	1,1	0,02	3,8	24	0,05	20,83	0	11,67	21,66	16,66	0,75
№205 2003 г.	2	Биточки рубленные из птицы	100	28,6	16,38	18,8	338,13	0,11	0	0,11	34,9	263	37,8	2,68
№443 2003 г	3	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187,2	0,18	7,14	0,04	83,39	116,04	41,38	1,67
	4	Молоко школьное витаминизированное	200	5,6	7	9,4	127	0,15	20	0,02	253,2	189,2	29,54	0,12
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				44,3	31,77	99,1	865,53	0,58	47,97	0,17	401,96	657	147,58	6,57

4 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№2 2003г.	1	Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	0,03	9,35	0	24,5	40,58	18,47	0,77
№150 2003г	2	Щи из св. капусты и сметаной	250/5	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
№157 2003г	3	Ежики мясные	100	13,01	17,48	13,36	265	0,66	3	0,06	22,13	141,4	26,16	1,15
№447 2003 г	4	Макароны отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,14	0	0,04	49,14	72,07	36,42	1,19
	5	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				29,91	41,04	140,97	966,51	1,15	47,24	0,13	174,77	398,54	136,81	8,29
Итого за день:				74,21	72,81	240,07	1832	1,73	95,21	0,3	576,73	1055,5	284,39	14,86

5 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№80 2003г.	1	Сыр порционный	50	11,5	14,5	0	180	0,01	0,8	0,11	500	270	25	0,55
	2	Рыба "Аппетитная"	100	41,66	30,48	20,92	525	0,26	13,15	0,03	76,98	121,61	41,86	1,6
№448 2003г.	3	Рис отварной	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0,03	0	0,03	39,27	98,73	34,39	0,91
№642 1996г	4	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	149,96	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	13,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				76,71	57,76	132,96	1317,8	0,41	14,6	0,15	695,45	602,44	130,45	4,5

5 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№59 2003г	1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,73	8,41	2,4	88,33	0,02	9,26	0	23,15	38,92	13,08	0,06
№127 2003 г	2	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,58	6,77	14	135	0,06	20,05	0,03	36,02	88,05	22,92	0,87
№167 2003 г.	3	Шницель рубленный из говядины	100	15,7	13,01	15,79	246	0,09	0	0,01	18,11	149,48	30,11	1,53
№439 2003 г	4	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	111,73	75,98	38,36	1,51
Распо.У ПКП	5	Напиток из шиповника	200	0	0	33	135	0.003	8,5	0	1,4	0,4	0,4	0,06
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				29,41	35,58	132,06	969,97	0,46	133	0,08	212,97	433,35	131,51	5,65
Итого за день:				106,12	93,34	265,02	2287,7	0,87	147,6	0,23	908,42	1035,8	261,96	10,15

6 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№446 2003г	1	Кукуруза консервированная	100	2,15	3,27	10,89	92	0,01	4,65	0,02	5,27	49,16	0,01	0,39
№157 2003г.	2	Зразы"Школьные"	100	14,56	15,5	14	255	0,08	1,73	0,06	25,35	152,71	28,41	1,61
№442 2003 г	3	Картофель отварной с маслом	180	3,61	5,9	29,37	190,8	0,21	36	0,03	51,87	105,58	43,39	1,89
№431 2003 г.	4	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
				26,97	27,96	104,26	783	0,41	43,1	0,12	164,89	425,31	104,09	5,86

6 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№37 2003г	1	Салат «Студенческий»	100	3,55	11,92	8,98	158,33	0,08	14,03	0,03	31,57	74,83	23,68	1,02
№132 1996г	2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161	0,1	1,62	0,03	156,19	136,08	25,65	0,39
№207 2003 г	3	Кура отварная	100	30,56	11,8	1,12	234	0,1	0,3	0,1	31,26	275,34	30,92	2,36
№445 2003г	4	Каша гречневая	180	10,49	7,93	51,67	320,13	0,34	0	0,03	20,68	248,95	166,5	5,59
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	0	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				56,98	39,91	164,19	1100,5	0,88	19,95	0,19	302,26	839,72	291,39	11,78
Итого за день:				83,95	67,87	268,45	1883,5	1,29	63,05	0,31	467,15	1265	395,48	17,64

7 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003 г	1	Помидор натуральный (порционно)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
№ 169 2003 г.	2	Котлета "Киевская"	100	9,85	36,05	12,25	414,66	0,44	0,42	0,04	18,45	103,53	22,04	1,49
№447 2003 г	3	Макароны отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,14	0	0,04	49,14	72,07	36,42	1,19
№434 2003 г	4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого				22,34	43,83	111,86	928,66	0,7	15,82	0,08	101,44	265,48	95,9	5,38

7 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	100	1,54	5,06	9,04	90	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№15 1996 г.	2	Суп с рыбными консервами	10/250/5	5,7	8,9	20	183	0,15	24	0,02	8,37	111	37,5	1,42
№162 2003г	3	Колбаса вареная отварная	100	19,04	17,46	0,22	234	0,28	32,48	0	16,8	202,26	34,72	2,46
№444 2003 г	4	Картофельное пюре с морковью	180	3,6	8,83	22,87	189	0,16	25,57	0,05	69,01	112,57	42,85	1,35
№586 1996 г.	5	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	5,91	0	9	6	4,86	1,21
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				36,22	42,41	116,16	988,04	0,836	106,4	0,07	177,26	539,39	161,21	8,68
Итого за день:				58,56	86,24	228,02	1916,7	1,536	122,2	0,15	278,7	804,87	257,11	14,06

8 день Завтрак

Сб..№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№80 2003г	1	Сыр порционный	50	12,5	13,5	0	180	0,02	0,8	0,11	500	270	25	0,55
2003г № 344	2	Запеканка из творога со сметаной	180/30	31,09	23,87	52,09	547,61	0,11	1,24	0,14	410,59	466,05	56,74	1,16
№422 2003 г	3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	4	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	5	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				48,9	39,08	107,74	973,81	0,22	2,14	0,25	934,64	811,39	108,34	3,92

8 день Обед

Сб..№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№2 2003г.	1	Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	0,03	9,35	0	24,5	40,58	18,47	0,77
№129 1996 г	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	6	8,3	17,95	174	0,11	17,29	0,03	27,05	103,25	32,87	1,13
№226 2003 г.	3	Котлета рыбная	100	13,6	9,86	16,92	212	0,12	0,96	0	60,66	186,7	34,08	1,18
№317 2003г	4	Рагу из овощей	180	3,28	7,18	19,04	156,6	0,11	42,82	0,05	62,6	85,22	39,96	1,37
	5	Сок яблочно- виноградный	200	0,6	0	24,6	0	0	2,6	0	20	20	12	1,2
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				30,84	37,41	134,74	896,31	0,59	73,02	0,08	217,37	516,27	164,02	7,27
Итого за день:				79,74	76,49	242,48	1870,1	0,81	75,16	0,33	1152	1327,7	272,36	11,19

9 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№8 2003г	1	Колбаса полукопченая (порциями)	50	8	11	0,11	131,66	0,08	36	0	9,75	86,1	16,55	1,15
№327 2003г	2	Каша молочная "Дружба"	180	5,02	10,31	28,42	226,28	0,1	1,04	0,05	107,34	130,85	31,13	0,66
	3	Кокао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	149,96	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	4	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	5	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				22,6	27,37	108,94	767,6	0,33	52,69	0,06	220,29	345,55	90,38	6,55

9 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№71 2003 г	1	Салат картофельный с кукурузой	100	1,92	5,28	10,43	100	0,05	23,66	0	24,65	44,88	13,5	0,65
№150 2003г	2	Щи из св. капусты и сметаной	250/5	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
№292 2003 г	3	Запеканка картофельная с мясом	180	13,98	15,78	30,68	327,14	0,24	34,42	0,05	33,37	202,14	56,61	2,38
№395 2003г	4	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	5	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	6	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				24	28,33	109,18	852,18	0,59	88,97	0,08	123,22	377,51	117,87	5,44
Итого за день:				46,6	55,7	218,12	1619,8	0,92	141,7	0,14	343,51	723,06	208,25	11,99

10 день Завтрак

Сб..№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№435 2003г	1	Зеленый горошек	50	1,51	1,54	3,16	32,5	0,05	4,85	1	9,91	30,4	10,19	0,34
№205 2003 г.	2	Биточки рубленные из птицы	100	28,6	16,38	18,8	338,13	0,11	0	0,11	34,9	263	37,8	2,68
№447 2003 г	3	Макароны отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,14	0	0,04	49,14	72,07	36,42	1,19
	4	Молоко школьное витаминизированное	200	5,6	7	9,4	127	0,15	20	0,02	253,2	189,2	29,54	0,12
	5	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	6	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				47,39	32,55	113,85	940,63	0,49	24,85	1,17	365,95	621,77	136,15	5,68

10 день Обед

Сб..№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№12 2003г	1	Салат из свежих огурцов	100	0,08	0,1	2,6	14	0,02	8,3	0	19,61	35	11,66	0,5
№96 2003г	2	Борщ из св. капусты и сметаной	250/5	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
№ 184 2003г	3	Плов из говядины	180	22,78	8,61	36,95	320,4	0,14	2,47	0,03	26,06	283,05	55,91	2,72
	4	Сок яблочный	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	16	18	10	0,4
	5	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	6	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				32,05	15,93	124,72	763,44	0,45	35,23	0,06	127,12	472,07	126,54	6,44
Итого за день:				79,44	48,48	238,57	1704,1	0,94	60,08	1,23	493,07	1093,8	262,69	12,12

11 день Завтрак

Сб..№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	100	1,54	5,06	9,04	90	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№443 2003г	2	Картофельное пюре	180	3,88	6,71	26,46	187,2	0,18	31,14	0,03	83,39	116,04	41,38	1,67
№226 2003 г	3	Котлета рыбная	100	13,6	9,86	16,92	212	0,12	0,96	0	60,66	186,7	34,08	1,18
	4	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
№422 2003г.	5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	6	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	7	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				26,13	25,49	130,07	853,9	0,466	66,21	0,04	298,77	458,38	132,8	8,21

11 день Обед

Сб..№ре цеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№61 2003г	1	Салат из свежих помидоров	100	1,08	8,46	4,6	100	0,05	20,33	0	20,13	30,66	17,68	0,83
№132 2003 г	2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161	0,1	1,62	0,03	156,19	136,08	26,56	0,39
№167 2003г	3	Биточки рубленные из говядины	100	15,7	13,02	15,78	246	0,08	0	0,02	18,12	149,46	30,12	1,54
№303 2003 г	4	Картофель и овощи тушенные в соусе	180	3,4	9,5	25,29	205,2	0,18	28,51	0,05	28,99	95,61	36,61	1,42
	5	Компот из изюма	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				32,37	38,84	140,65	1037,2	0,66	50,46	0,1	264,59	522	147,27	6,52
Итого за день:				58,5	64,33	270,72	1891,1	1,126	116,7	0,14	563,36	980,38	280,07	14,73

12 день Завтрак														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№40 2003г	1	Помидор натуральный (порционно)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
№163 2003 г	3	Котлета «Здоровье»	100	15,96	13,86	8,94	226,25	0,08	1,38	0,04	46,28	172,13	32,68	1,54
№439 2003 г	4	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	111,73	75,98	38,36	1,51
№433 2003 г	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	6	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6
	7	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0	0	12,5	41	16,5	0,75
Итого завтрак:				26,09	21,11	84,6	623,05	0,27	109,2	0,08	189,06	336,45	107,64	5,71

12 день Обед														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№85 2003г	1	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,15	10,88	93,33	0,01	27,36	0	42,81	26,76	16,53	1,01
№135 1996г	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	17,5/250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	23,77	113,39	34,67	1,42
	2	Каша перловая	180	9,3	1,1	66,9	320,13	0,34	0	0,03	20,68	248,95	166,5	5,59
№ 226 2003г	4	Котлета рыбная	100	13,6	9,86	16,92	212	0,12	0,96	0	60,66	186,7	34,08	1,18
№383 2003 г	5	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0
	6	Хлеб ржаной	36	1,69	0,21	17,92	77,04	0,03	0	0	7,56	31,32	6,84	0,72
	7	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,74	30,84	150	0,19	0	0	15	49,2	19,8	0,9
Итого обед:				36,9	25,05	171,89	1059,3	0,83	50,67	0,06	170,68	656,32	278,42	10,82
Итого за день:				62,99	46,16	256,49	1682,35	1,1	159,83	0,14	359,74	992,77	386,06	16,53
Всего за 12 дней				812,36	787,93	2970,51	21723,1	13,572	1233	12,53	6649,95	11873,1	3352,78	161,84
Итого за 1 день:				67,70	65,66	247,543	1810,26	1,131	102,75	1,0442	554,163	989,426	279,398	13,49
Норма за 1 день				54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,54	720	1080	180	10,2

1	125,36	118,95	107,72	111,21	134,64	244,6	193,4	76,967	91,614	155,22	132,22
---	--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	--------