Согласовано:
Директор
МОАУ "Бердянская СОШ"
Шарапкова Е.И.
"01" 09 2017 г.

Утверждаю:
Директор
ООО "КШП "Валентина"
Пискунова В.М.
"03" 08 2017 г.

Примерное 12-ти дневное меню питания учащихся, с 11 лет и старше, для общеобразовательных школ на осенне- зимний и весенне-летний период 2017-2018 учебного года

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день	**Суббота**													
	Завтрак													
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
372 СБР 2013	Голубцы ленивые	1/200	17	16,6	8	250	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42	3
454 СБР 2013	Соус томатный с овощами	1/50	0,6	2,06	3,7	35,8	0,0055	0,42	0,03	0,22	3,6	10,25	4,6	0,2
496 СБР 2013	Какао с молоком (1-й вариант)	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	144	27	110	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		30	30,46	68,7	670,3								
	Обед													
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	1/100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
147 СБР 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,85	18,8	111	0,1	8,25	0	1,38	15,25	63,5	24	0,95
394 СБР 2004	Тефтели рыбные	1/80/50	27,68	20,1	14,4	330	0,028	5	0,05	0,14	16	19,68	94,6	0,13
195 СБР 2013	Рагу из овощей	1/180	3,6	9,6	15,3	162	0,1	13,8	0,018	3,48	61,2	94,5	35,1	1,26
509 СБР 2013	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/30	1,98	0,36	10	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	14	47,4	1,17
	ИТОГО		40,04	38,85	106,76	917,7								
	Полдник													
540 СБР 2013	Ватрушки с повидлом	1/75	4,6	2,12	51	242	0,05	0,12	0,012	0,062	13,8	38,7	8,7	0,87
517 СБР 2013	Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	ИТОГО		14,6	8,52	68	416								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84,64	77,83	243,46	2004								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	1/100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день	Пятница													
	1 завтрак													
105 СБР 2013	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
444 СБР 2004	Плов по-узбекски	1/60/180	17,28	22,8	54,48	502	0,12	3,9	0	7,2	50,6	72,3	306,7	3,77
494 СБР 2013	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		19,71	31,29	84,52	708,3								
	Обед													
78 СБР 2004	Икра морковная	1/100	2,4	7,6	13	132	0,07	10,5	1,53	3,97	26,85	36,52	59,33	0,9
142 СБР 2013	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	5	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
407 СБР 2013	Рагу из птицы	1/70/180	19,32	19,6	22,26	347,2	0,17	14,56	0,028	4,34	35	194,6	54,6	2,52
614 СБР 2013	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	1/200	0	0	23	92,5	0,38	25	0,15	2,88	0	0	0	0
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/60	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34
	ИТОГО		31,99	33,4	115,48	900,1								
	Полдник													
565 СБР 2013	Булочка дорожная	1/75	5,25	10,37	41,8	282	0,075	0	0,062	0,87	10	40	7,5	0,6
515 СБР 2013	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		11,05	15,37	51,4	388								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,75	80,06	251,4	1996,4								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
78 СБР 2004	Икра морковная	1/100	2,4	7,6	13	132	0,07	10,5	1,53	3,97	26,85	36,52	59,33	0,9

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день	**Четверг**													
	1 завтрак													
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	1/20	0,6	2,1	10,2	62	0,01	0,05	0,015	0,1	3	6	1,5	0,2
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/180/20	30,24	31,94	39,8	575,6	0,095	0,92	0,248	1,24	417,8	460	52,4	1,24
495 СБР 2013	Чай с молоком	1/200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/15	1,14	0,12	7,38	35	0,016	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	ИТОГО		33,48	35,46	73,28	753,6								
	Обед													
72 СБР 2013	Салат картофельный	1/100	1,9	5,4	13,4	110	0,09	12,2	0	2,3	14	56	21	0,8
134 СБР 2013	Рассольник ленинградский	1/250	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0	2,35	15,5	7,68	26,25	0,9
462(2в) СБР 2004	Тефтели (2-й вариант)	1/80/40	12,3	14,3	12,78	241,4	0,31	3,98	0	0,82	19,4	20,5	36,1	0,595
418 СБР 2013	Пюре из гороха	1/180	17,5	1,7	34,8	209,5	0,38	0	0	0	100	281	94,3	5,94
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	1/200	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	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,072	0	0	0,56	14	18,66	63,2	1,56
	ИТОГО		41,45	27,81	143,15	988,5								
	Полдник													
590 СБР 2013	Печенье	1/60	4,5	5,88	44,64	250	0,048	0	0,006	2,1	17,4	12	54	1,26
516 СБР 2013	Кефир с сахаром	1/200/15	5,8	5	22,97	160	0,08	1,4	0,04	0	240,45	280	28	0,245
	ИТОГО		10,3	10,88	67,61	410								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,23	74,15	284,04	2152,1								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
76 СБР 2013	Винегрет овощной (без лука)	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день	**Среда**													
	Завтрак													
15 СБР 2011	Сыр (порциями)	1/10	0,48	3,2	0	37,6	0,003	0,073	0,027	0,017	90,9	51,67	3,6	0,1
381 СБР 2013	Котлеты	1/100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
453 СБР 2013	Соус томатный	1/50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,006	0,78	0,015	0,1	2,25	7,7	3,75	0,19
429 СБР 2013	Картофельное пюре	1/180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		28,08	33,43	68,05	671,5								
	Обед													
52 СБР 2013	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1/100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5
144 СБР 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	1/250	2,3	4,25	15,1	108	0,2	8,7	0,038	0,23	19	65,75	25,5	0,9
374 СБР 2004	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100/65	17,67	8,5	9,3	186,7	0,2	4,88	0	20	55,88	171,48	186	1,12
195 СБР 2013	Рагу из овощей	1/180	3,6	9,6	15,3	162	0,1	13,8	0,018	3,48	61,2	94,5	35,1	1,26
510 СБР 2013	Компот из апельсинов с яблоками	1/200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/50	3,3	0,6	16,6	87	0,09	0	0	0,7	17,5	23,3	79	1,95
	ИТОГО		33,43	30,13	122,82	901,7								
	Полдник													
415 СБР 2011	Крендель сахарный	1/100	11	14	43	333	0,12	0	0	0	13	11	64,7	0,88
518 СБР 2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО		12	14,2	43,2	425								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,51	77,76	234,07	1998,2								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
52 СБР 2013	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1/100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день	**Вторник**													
	Завтрак													
82 СБР 2013	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	1/35	3,6	5,7	7,4	95	0,07	0	0	0,3	7	39	6	0,5
258 СБР 2013	Каша пшенная вязкая с сахаром	1/200/20	8,72	12,86	57,08	379	0,19	1,36	0,084	0,24	138,6	209,8	55,4	1,52
494 СБР 2013	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО		16,98	19,04	109,2	676								
	Обед													
2 СБР 2013	Салат витаминный	1/100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
129 СБР 2013	Борщ с фасолью и картофелем	1/250	3,7	5,1	13,8	116	0,088	6,75	0	2,45	42,5	99	34,12	1,7
437 СБР 2004	Гуляш	1/50/50	13,9	6,5	4	132	0,05	2,4	0	0,06	24,75	20,6	153	2,34
415 СБР 2013	Рис припущенный	1/180	4,25	7,2	38,9	238	0,03	0	0,048	0,3	5,76	82,26	26,1	0,6
508 СБР 2013	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,072	0	0	0,56	14	18,66	63,2	1,56
	ИТОГО		29,89	29,78	132,2	921,1								
	Полдник													
570 СБР 2013	Сдоба обыкновенная	1/75	6,4	3,5	44	233	0,08	0	0,025	0,8	11	47	8,7	0,75
516 СБР 2013	Ряженка с сахаром	1/200/15	5,8	5	22,97	160	0,08	1,4	0,04	0	240,45	280	28	0,245
	ИТОГО		12,2	8,5	66,97	393								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,07	57,32	308,37	1990,1								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
78 СБР 2004	Икра морковная	1/100	2,4	7,6	13	132	0,07	10,5	1,53	3,97	26,85	36,52	59,33	0,9

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день	**Понедельник**													
	Завтрак													
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
395 СБР 2013	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	1/100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
444 СБР 2013	Соус сметанный с томатом	1/30	1	6,36	1,9	69	0,014	0,42	0,036	0,09	27	22,26	4,62	0,135
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	1/180	6,79	0,81	34,8	174	0,068	0,018	0	0,95	6,84	4,14	9,72	0,9
493 СБР 2013	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		25,57	36,41	73,86	726,5								
	Обед													
76 СБР 2013	Винегрет овощной	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
138 СБР 2004	Суп картофельный с крупой	1/250	2,5	3	18,3	113	0,088	11,85	0	1,2	17,2	21,9	57,9	0,79
462(2в)СБР 2004	Тефтели (2-й вариант)	1/80/40	12,3	14,3	12,78	241,4	0,31	3,98	0	0,82	19,4	36,1	20,5	0,595
237 СБР 2013	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,26	9,4	44,5	303,6	0,23	0	0,048	0,72	17,1	243,2	162,36	5,46
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	1/200	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	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/20	1,32	0,24	6,67	34,8	0,036	0	0	0,28	7	9,33	31,6	0,78
	ИТОГО		30,46	38,18	126,91	989,3								
	Полдник													
588 СБР 2013	Вафля	1/80	2,24	2,64	62	280	0,024	0	0	0,56	12,8	28,8	8	1,2
515 СБР 2013	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		8,04	7,64	71,6	386								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,07	82,23	272,37	2101,8								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
76 СБР 2013	Винегрет овощной (без лука)	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день	Суббота													
	Завтрак													
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	1/60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
492 СБР 2004	Плов из птицы	1/75/150	18,23	17,78	40,7	371,25	0,15	5,48	44	1,85	36,85	58,72	289,34	2,73
496 СБР 2013	Какао с молоком (1-й вариант)	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		26,53	24,78	95,34	686,15								
	Обед													
9 СБР 2013	Салат из моркови и яблок	1/100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	0	4,7	29	37	25	1,1
147 СБР 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,85	18,8	111	0,1	8,25	0	1,38	15,25	63,5	24	0,95
364 СБР 2004	Азу	1/60/190	21,16	22,68	27	397,6	0,22	11,52	0,056	0,76	38,4	241,5	65,6	4,36
510 СБР 2013	Компот из апельсинов с яблоками	1/200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/40	2,64	0,48	13,3	69,6	0,072	0	0	0,56	14	18,66	63,2	1,56
	ИТОГО		31,7	36,81	113,1	912,7								
	Полдник													
415 СБР 2011	Крендель сахарный	1/100	11	14	43	333	0,12	0	0	0	13	11	64,7	0,88
614 СБР 2013	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	1/200	0	0	23	92,5	0,38	25	0,15	2,88	0	0	0	0
	ИТОГО		11	14	66	425,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,23	75,59	274,44	2024,35								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
65 СБР 2013	Салат картофельный с зеленым горошком	1/100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день	Пятница													
	Завтрак													
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	1/30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
381 СБР 2013	Котлеты	1/100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
453 СБР 2013	Соус томатный	1/50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,006	0,78	0,015	0,1	2,25	7,7	3,75	0,19
323 СБР 2011	Капуста жареная	1/180	2,34	4,6	4,5	73	0,024	10,8	28,8	49,86	34,3	9,6	33,7	1,08
494 СБР 2013	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		25,02	36,79	64,65	693,8								
	Обед													
5 СБР 2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/100	2,3	11	3,9	124	0,04	22	0,14	4,7	36	45	17	0,8
144 СБР 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	1/250	2,3	4,25	15,1	108	0,2	8,7	0,038	0,23	19	65,75	25,5	0,9
407 СБР 2013	Рагу из птицы	1/70/180	19,32	19,6	22,26	347,2	0,17	14,56	0,028	4,34	35	194,6	54,6	2,52
509 СБР 2013	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/50	3,3	0,6	16,6	87	0,09	0	0	0,7	17,5	23,3	79	1,95
	ИТОГО		32,08	36,13	112,48	910,2								
	Полдник													
565 СБР 2013	Булочка дорожная	1/75	5,25	10,37	41,8	282	0,075	0	0,062	0,87	10	40	7,5	0,6
515 СБР 2013	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		11,05	15,37	51,4	388								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,15	88,29	228,53	1992								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
52 СБР 2013	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1/100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день	Четверг													
	Завтрак													
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	1/20	0,6	2,1	10,2	62	0,01	0,05	0,015	0,1	3	6	1,5	0,2
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/180/20	30,24	31,94	39,8	575,6	0,095	0,92	0,248	1,24	417,8	460	52,4	1,24
495 СБР 2013	Чай с молоком	1/200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/15	1,14	0,12	7,38	35	0,016	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	ИТОГО		33,48	35,46	73,28	753,6								
	Обед													
76 СБР 2013	Винегрет овощной	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
134 СБР 2013	Рассольник ленинградский	1/250	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0	2,35	15,5	7,68	26,25	0,9
486 СБР 2004	Голубцы	1/170/100	20,4	18,5	16,32	324	0,119	29,92	0,08	0,9	121,55	273,7	51,85	3,58
508 СБР 2013	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/50	3,3	0,6	16,6	87	0,09	0	0	0,7	17,5	23,3	79	1,95
	ИТОГО		32,11	35,63	112,49	913								
	Полдник													
540 СБР 2013	Ватрушки с повидлом	1/75	4,6	2,12	51	242	0,05	0,12	0,012	0,062	13,8	38,7	8,7	0,87
516 СБР 2013	Кефир с сахаром	1/200/15	5,8	5	22,97	160	0,08	1,4	0,04	0	240,45	280	28	0,245
	ИТОГО		10,4	7,12	73,97	402								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,99	78,21	259,74	2068,6								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
76 СБР 2013	Винегрет овощной (без лука)	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8

День / № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллори й-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день	Среда													
	Завтрак													
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	1/35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
462(2в)СБР 2004	Тефтели (2-й вариант)	1/80/40	12,3	14,3	12,78	241,4	0,31	3,98	0	0,82	19,4	36,1	20,5	0,595
429 СБР 2013	Картофельное пюре	1/180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
493 СБР 2013	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	125	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		24,98	30,72	189,4	707,5								
	Обед													
60 СБР 2013	Салат из свеклы с яблоками	1/100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6
135 СБР 2004	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,075	13,6	0	1,24	22,7	18,48	46,5	0,7
374 СБР 2004	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100/65	17,67	8,5	9,3	186,7	0,2	4,88	0	20	55,88	171,48	186	1,12
418 СБР 2013	Пюре из гороха	1/180	17,5	1,7	34,8	209,5	0,38	0	0	0	100	281	94,3	5,94
614 СБР 2013	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	1/200	0	0	23	92,5	0,38	25	0,15	2,88	0	0	0	0
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/60	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34
	ИТОГО		47,85	21,28	145,16	955,6								
	Полдник													
588 СБР 2013	Вафля	1/80	2,24	2,64	62	280	0,024	0	0	0,56	12,8	28,8	8	1,2
515 СБР 2013	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		8,04	7,64	71,6	386								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80,87	59,64	406,16	2049,1								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	1/100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день	Вторник													
	Завтрак													
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	16	18	22	46
300 СБР 2013	Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
253 СБР 2013	Каша рисовая вязкая с сахаром	1/200/20	6,28	11,82	57	300	0,06	1,42	0,08	0,28	131,06	169,4	37,2	0,62
494 СБР 2013	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО		16,84	17,7	121,62	659								
	Обед													
2 СБР 2013	Салат витаминный	1/100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
128 СБР 2013	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
436 СБР 2004	Жаркое по-домашнему	1/75/150	20,47	11,27	24,84	288	0,18	19,65	0	0,08	40,8	52,45	285,91	4,29
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	1/200	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	1/70	1,82	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/60	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34
	ИТОГО		29,65	27,85	123,55	885,9								
	Полдник													
564 СБР 2013	Булочка домашняя	1/60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
516 СБР 2013	Ряженка с сахаром	1/200/15	5,8	5	22,97	160	0,08	1,4	0,04	0	240,45	280	28	0,245
	ИТОГО		10,3	12,8	59,17	393								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,79	58,35	304,34	1937,9								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
78 СБР 2004	Икра морковная	1/100	2,4	7,6	13	132	0,07	10,5	1,53	3,97	26,85	36,52	59,33	0,9

СТ

День \№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	**Понедельник**													
	Завтрак													
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	1/30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
405 СБР 2013	Курица в соусе с томатом	1/70/50	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	1/180	6,79	0,81	34,8	174	0,068	0,018	0	0,95	6,84	4,14	9,72	0,9
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		27,83	29,83	81,98	686								
	Обед													
76 СБР 2013	Винегрет овощной	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
138 СБР 2004	Суп картофельный с крупой	1/250	2,5	3	18,3	113	0,088	11,85	0	1,2	17,2	21,9	57,9	0,79
390 СБР 2013	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	1/70/30	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
423 СБР 2013	Капуста тушеная	1/180	6,66	6,48	21	113	0,064	30,6	0,054	1,26	109,8	99	43,2	1,8
510 СБР 2013	Компот из апельсинов с яблоками	1/200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	1/60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
109 СБР 2013	Хлеб ржаной в\с	1/60	3,96	0,72	19,92	104,4	0,1	0	0	0,84	21	27,96	94,8	2,34
	ИТОГО		28,98	36,98	129,14	915,4								
	Полдник													
590 СБР 2013	Печенье	1/75	5,6	7,35	55,8	312	0,06	0	0,0075	2,6	21,75	67,5	15	1,6
518 СБР 2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО		6,6	7,55	56	404								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,41	74,36	267,12	2005,4								
	Замена салата на весенне-летний период (с 1 марта по 1 сентября)													
76 СБР 2013	Винегрет овощной (без лука)	1/100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8