

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Семилейская СОШ»

И.Н.Пучкова

« 03 » 03 2022



себе

**Примерное меню**

**и основные показатели пищевой и энергетической ценности**

**приготовляемых блюд для горячего питания**

**учащихся начальных классов**

**МБОУ «Семилейская СОШ»**

**Кочкуровского муниципального района**

**Республики Мордовия**

(весеннее-летний вариант)

**Понедельник – 1 Завтрак**

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Ж	Ж	У									
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>13,64</b>	<b>16,41</b>	<b>79,07</b>	<b>523,02</b>	<b>0,16</b>	<b>10,98</b>	<b>110,60</b>	<b>1,15</b>	<b>404,37</b>	<b>378</b>	<b>81,23</b>	<b>5,93</b>

**Понедельник-1**

**Обед**

Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
Борщ сибирский со сметаной	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210	140	5,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>33,13</b>	<b>24,95</b>	<b>108,85</b>	<b>792,48</b>	<b>0,36</b>	<b>17,55</b>	<b>21,00</b>	<b>5,96</b>	<b>226,92</b>	<b>659,57</b>	<b>245,17</b>	<b>12,31</b>

**Вторник-1**

**Завтрак**

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Ж	Ж	У									
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Макаронные отварные с сыром	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>12,14</b>	<b>15,77</b>	<b>73,95</b>	<b>486,25</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>40,00</b>	<b>2,57</b>	<b>156,93</b>	<b>183,41</b>	<b>46,26</b>	<b>3,19</b>

<b>Вторник-1</b>													
<b>Обед</b>													
Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра овощная по домашнему	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	00,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
Суп с макаронными изделиями и птицей	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Птица отварная (голень)	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2,00
Капуста тушеная	150	4,35	12	33,12	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>34,38</b>	<b>37,12</b>	<b>121,65</b>	<b>931,52</b>	<b>0,27</b>	<b>120,30</b>	<b>20</b>	<b>4,34</b>	<b>233,79</b>	<b>542,63</b>	<b>126,21</b>	<b>8,82</b>

<b>Среда-1</b>													
<b>Завтрак</b>													
Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Плов из птицы	200	12,67	13,22	36,8	316,81	0,05	0,00	27	0,80	8,11	102,9	29,46	1,93
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
<b>Итого</b>	<b>472</b>	<b>21,54</b>	<b>20,31</b>	<b>79,53</b>	<b>587,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>79</b>	<b>1,66</b>	<b>171,11</b>	<b>252,23</b>	<b>62,64</b>	<b>4,85</b>

<b>Среда-1</b>													
<b>Обед</b>													
Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
Рыба припущенная	90	14,90	0,72	0,00	65,90	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>26,53</b>	<b>14,11</b>	<b>116,03</b>	<b>696,1</b>	<b>1,41</b>	<b>32,09</b>	<b>39,65</b>	<b>6,47</b>	<b>148,27</b>	<b>425,81</b>	<b>145,10</b>	<b>5,99</b>

<b>Четверг-1</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>11,46</b>	<b>15,08</b>	<b>65,77</b>	<b>448,82</b>	<b>0,17</b>	<b>10,84</b>	<b>120,6</b>	<b>1,15</b>	<b>372,3</b>	<b>338,8</b>	<b>67,30</b>	<b>3,94</b>

<b>Четверг-1</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Суп картофельный с горохом и индейкой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
Гуляш из индейки	90	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	13,10	7,33
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,52
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>28,55</b>	<b>23,94</b>	<b>117,34</b>	<b>798,95</b>	<b>0,31</b>	<b>45,53</b>	<b>49,00</b>	<b>5,43</b>	<b>227,64</b>	<b>649,39</b>	<b>148,21</b>	<b>15,04</b>

<b>Пятница-1</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	200	25,02	17,28	36,18	400,32	0,12	0,36	108,00	1,44	234,38	338,40	39,60	1,62
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,1	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>30,23</b>	<b>25,88</b>	<b>76,20</b>	<b>658,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,83</b>	<b>153,00</b>	<b>2,08</b>	<b>322,98</b>	<b>444,13</b>	<b>71,33</b>	<b>4,23</b>

Обед																
Пятница-1	Выход в граммах	Химический состав(г)					Энергетическая ценность(ккал)			Витамины				Минеральные вещества		
		Б	Ж	У	Y	Y	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свеклы отварной с черносливом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72			
Суп с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55			
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76			
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86			
Компот из кураги витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>31,65</b>	<b>32,99</b>	<b>122,53</b>	<b>913,59</b>	<b>0,57</b>	<b>38,45</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>127,33</b>	<b>637,71</b>	<b>147,87</b>	<b>8,91</b>			

Понедельник-2 Завтрак																
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)					Энергетическая ценность(ккал)			Витамины				Минеральные вещества		
		Б	Ж	У	Y	Y	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30			
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64			
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,14</b>	<b>16,58</b>	<b>79,35</b>	<b>532,02</b>	<b>0,18</b>	<b>10,87</b>	<b>171,6</b>	<b>1,07</b>	<b>294,37</b>	<b>379,80</b>	<b>80,78</b>	<b>6,78</b>			

Понедельник-2 Обед																
салат из квашеной капусты с яблоком	Выход в граммах	Химический состав(г)					Энергетическая ценность(ккал)			Витамины				Минеральные вещества		
		Б	Ж	У	Y	Y	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52			
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25			
Тефтели из филе индейки	90	7,00	7,47	11,81	139,20	0,05	1,60	23,30	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00			
Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75			
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>26,36</b>	<b>29,95</b>	<b>122,06</b>	<b>848,60</b>	<b>0,32</b>	<b>32,91</b>	<b>38,30</b>	<b>6,06</b>	<b>135,32</b>	<b>468,59</b>	<b>113,95</b>	<b>6,79</b>			

<b>Вторник-2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
<b>Итого</b>	572	<b>12,17</b>	<b>15,99</b>	<b>73,28</b>	<b>490,72</b>	<b>0,15</b>	<b>9,78</b>	<b>123,6</b>	<b>1,41</b>	<b>267,5</b>	<b>285,53</b>	<b>66,63</b>	<b>5,86</b>

<b>Вторник-2</b>													
<b>Обед</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра овощная по-домашнему	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
Борщ сибирский со сметаной	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210	140	5,01
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>		<b>36,21</b>	<b>38,14</b>	<b>139,85</b>	<b>1057,08</b>	<b>0,57</b>	<b>25,40</b>	<b>37,74</b>	<b>0,20</b>	<b>198,73</b>	<b>479,53</b>	<b>238,74</b>	<b>10,66</b>

<b>Среда-2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с молоком и с сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
<b>Итого</b>		<b>17,20</b>	<b>19,44</b>	<b>93,73</b>	<b>622,64</b>	<b>0,35</b>	<b>14,30</b>	<b>70,05</b>	<b>1,91</b>	<b>418,18</b>	<b>390,69</b>	<b>74,64</b>	<b>1,94</b>

<b>Среда-2</b>													
<b>Обед</b>													
	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Овощное рагу с индейкой	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
Сок	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>		<b>28,44</b>	<b>27,19</b>	<b>101,01</b>	<b>804,42</b>	<b>0,28</b>	<b>32,00</b>	<b>37,44</b>	<b>0,89</b>	<b>151,84</b>	<b>379,66</b>	<b>87,81</b>	<b>5,80</b>

<b>Четверг-2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Творожно-вермишелевая запеканка	200	25,02	17,28	36,18	400,32	0,12	0,36	108,00	1,44	234,38	338,40	39,60	1,62
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>Итого</b>		<b>13,67</b>	<b>14,69</b>	<b>77,23</b>	<b>500,59</b>	<b>0,38</b>	<b>53,44</b>	<b>0,05</b>	<b>1,22</b>	<b>228,06</b>	<b>193,95</b>	<b>55,01</b>	<b>4,15</b>

<b>Четверг-2</b>													
<b>Обед</b>													
	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Салат из квашеной капусты с кукурузой	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
Котлета рубленая из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>		<b>30,03</b>	<b>19,89</b>	<b>104,32</b>	<b>709,88</b>	<b>0,34</b>	<b>44,63</b>	<b>7,69</b>	<b>2,14</b>	<b>181,43</b>	<b>524,31</b>	<b>109,66</b>	<b>5,23</b>

**Пятница-2**

**Завтрак**

Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Макароньы отварные с сыром	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>Итого</b>		<b>20,81</b>	<b>24,97</b>	<b>113,08</b>	<b>760,57</b>	<b>0,25</b>	<b>2,02</b>	<b>58,03</b>	<b>1,13</b>	<b>328,02</b>	<b>351,00</b>	<b>57,67</b>	<b>4,21</b>

**Пятница-2**

**Обед**

Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с крупой и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Птица отварная (голень)	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2,00
Капуста тушеная	150	4,35	12	33,12	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Аскорбиновая кислота	0,035												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого</b>		<b>24,24</b>	<b>24,86</b>	<b>107,59</b>	<b>755,33</b>	<b>0,54</b>	<b>53,03</b>	<b>11,04</b>	<b>0,44</b>	<b>358,96</b>	<b>332,36</b>	<b>127,21</b>	<b>6,25</b>