«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

_____ Шерстнева В.П.

«___» _____ 20___ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт отдела надзора по гигиене детей и подростков Управления Роспотрбенадзора по Самарской области

_____ Климова С.И.

«___» _____ 20___ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы № 116 г.о. Самары

_____ А.Е. Виноградов

« 31 » августа 2020 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню завтраков, обедов и полдников, для учащихся общеобразовательных учреждений с 11 до 18 лет

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета школы,
член родительских комитетов 2В и 8В классов — Е.Е. Мурзина

Член родительского комитета 3В класса — Э.Э. Никульшина

Член родительского комитета 9А класса — Н.В. Сорокина

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "КШП Виктория"

директор

_____ / Шерстнева В.П.

МЕНЮ

Школьники 11-18 лет

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 1														
Завтрак														
15шк	сыр порц.	15	48	3,27	3,90		0,01	0,04			116,16	65,25	4,57	0,13
ПЛ	Колбаса вар.отварная	35	81	4,21	6,84	0,48	0,06				8,93	54,20	6,70	0,52
110дс	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	183	4,73	6,18	27,13	0,05	0,54	9,00		118,03	109,75	20,32	0,79
ШК00006	Какао с молоком	200	113	1,94	1,54	22,73	0,01	0,30	5,00	0,01	63,16	58,10	15,50	0,53
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Завтрак		**527**	**17,49**	**18,94**	**71,45**	**0,17**	**0,88**	**14,00**	**0,01**	**315,08**	**315,58**	**53,18**	**2,45**
Обед														
71шк	Помидор порц.	20	5	0,22	0,04	0,76	0,01	5,00			2,80	5,20	4,00	0,18
ШК00185	Суп с бобовыми	250	157	3,40	8,31	17,25	0,20	11,70			28,67	90,91	33,03	1,64
ШК00180	Куры в соусе	50/50	259	14,20	19,34	6,92	0,08	6,78			31,89	141,01	23,47	1,64
ШК00103	Макаронные изделия отварные	200	287	7,15	7,52	47,52	0,12				29,88	61,96	11,76	1,23
ШК00010	Компот из кураги	200	94	0,78	0,05	22,62	0,02	0,60			24,45	21,90	15,75	0,53
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	35	71	2,34	0,34	14,78	0,03				6,16	19,80	4,26	0,34
	Итого за Обед		**873**	**28,09**	**35,60**	**109,85**	**0,46**	**24,08**			**123,85**	**340,78**	**92,27**	**5,56**
Полдник														
МУЧ0442	Рогалик "Тольяттинский"	100	318	9,47	7,25	53,68	0,09	0,09	0,04		80,33	120,90	17,06	1,06
ШК00003	Компот из сухофруктов	200	94	0,78	0,05	22,62	0,02	0,60			24,45	21,90	15,75	0,53
	Итого за Полдник		**412**	**10,25**	**7,30**	**76,30**	**0,11**	**0,69**	**0,04**		**104,78**	**142,80**	**32,81**	**1,59**
	Итого за день		**1811**	**55,83**	**61,83**	**257,59**	**0,74**	**25,65**	**14,04**	**0,01**	**543,71**	**799,16**	**178,26**	**9,59**

Код		Вес					Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

Код блюда	Наименование	блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 2														
Завтрак														
15шк	сыр порц.	10	32	2,18	2,60		0,01	0,03			77,44	43,50	3,05	0,09
ДС00111	Биточки из курицы	75	231	14,85	14,28	10,88	0,06	0,52	0,03		16,67	126,98	14,67	1,34
ШК00301	Рис отварной	150	156	3,07	4,70	25,30	0,14				28,45	134,35	47,64	0,95
1183шк	Кофейный напиток с молоком	200	126	3,15	3,24	21,17	0,02	0,60	10,00		120,45	90,00	14,00	0,11
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	61	2,00	0,29	12,67	0,02				5,28	16,97	3,65	0,29
	Итого за Завтрак		**606**	**25,26**	**25,10**	**70,01**	**0,25**	**1,15**	**10,03**		**248,29**	**411,80**	**83,01**	**2,77**
Обед														
ПОРЦ005	Огурцы свежие	20	3	0,16	0,02	0,50	0,01	2,00			4,60	8,40	2,80	0,12
ШК00200	Борщ со сметаной	250/10	131	2,02	6,71	15,65	0,08	20,94	0,02		67,33	56,37	24,86	1,23
268шк	Шницель из говядины	70	204	12,19	12,48	10,82	0,05		0,02		22,08	125,85	15,67	1,88
ШК00120	Каша пшеничная	150	152	4,20	4,10	24,65	0,11				19,36	95,98	21,94	1,63
ШК00005	Напиток из шиповника	200	84	0,48	0,18	20,22	0,01	60,00			8,32	2,22	2,22	0,44
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**676**	**22,39**	**23,97**	**92,95**	**0,30**	**82,94**	**0,04**		**130,49**	**317,10**	**73,58**	**5,78**
Полдник														
406шк	Пирожки печеные с картофелем	100	199	5,71	5,03	32,76	0,07	2,19	0,01		23,95	61,84	12,82	0,81
342шк	Компот из св.черной смородины	200	90	0,18	0,07	22,27	0,01	3,60			7,11	5,94	5,58	0,29
	Итого за Полдник		**289**	**5,89**	**5,10**	**55,03**	**0,08**	**5,79**	**0,01**		**31,06**	**67,78**	**18,40**	**1,10**
	Итого за день		**1571**	**53,54**	**54,18**	**218,00**	**0,62**	**89,88**	**10,08**		**409,84**	**796,68**	**174,99**	**9,65**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День 3														
Завтрак														
14шк	Масло сливочное порц.	10	66	0,08	7,25	0,13					2,40	3,00		0,02
223шк	Запеканка творожная со сметанным соусом	100/10	199	17,16	8,28	14,06	0,04	0,19	0,04		139,20	192,88	20,56	0,55
ШК00080	Чай с сахаром	200	61	0,12	0,03	14,99		0,06			3,20	4,94	2,64	0,54
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Завтрак		**428**	**20,70**	**16,04**	**50,29**	**0,08**	**0,25**	**0,04**		**153,60**	**229,10**	**29,29**	**1,59**
Обед														
101шк	Салат из белокачанной капусты	50	40	0,73	2,24	4,28	0,01	7,20	0,01		18,17	13,08	7,16	0,25
ШК00115	Суп полевой мясом	15/250	154	6,70	7,29	15,32	0,11	14,00			21,91	112,78	32,61	1,60
255шк	Печень по строгановски	40/40	130	10,61	7,54	4,93	0,14	7,93	2,96		11,99	170,56	10,44	3,65
ШК00063	Каша гречневая	150	141	4,45	4,79	20,06	0,15				13,72	105,80	70,33	2,40
НАП0393	Компот из св.черной смородины	200	89	0,15	0,06	22,06		30,00			6,03	4,95	4,65	0,26
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**656**	**25,98**	**22,40**	**87,76**	**0,45**	**59,13**	**2,97**		**80,62**	**435,45**	**131,28**	**8,64**
Полдник														
426шк	Булочка со сгущенкой обсыпная	100	457	8,68	16,90	67,57	0,11	0,20	0,01		77,36	101,28	17,02	0,84
377шк	Чай с сахаром лимоном	200/7	56	0,17	0,04	13,83		1,14			5,28	5,64	3,03	0,50
	Итого за Полдник		**513**	**8,85**	**16,94**	**81,40**	**0,11**	**1,34**	**0,01**		**82,64**	**106,92**	**20,05**	**1,34**
	Итого за день		**1597**	**55,53**	**55,38**	**219,45**	**0,64**	**60,72**	**3,02**		**316,86**	**771,47**	**180,62**	**11,57**

Код блюда	**Наименование**	**Вес блюда (гр)**	**ККал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
День 4														

Завтрак														
15шк	сыр порц.	15	48	3,27	3,90		0,01	0,04			116,16	65,25	4,57	0,13
ШК00009	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	200	6,02	8,38	25,21	0,13	0,60	10,00		134,35	173,50	46,25	0,99
ШК00006	Какао с молоком	200	123	2,52	2,04	23,69	0,01	0,42	7,00	0,01	87,16	76,10	18,30	0,54
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
ДС38	Апельсин свежий нарезка	100	45	0,85	0,18	10,09	0,03	24,00			30,00	20,01	11,31	0,27
	Итого за Завтрак		**518**	**16,00**	**14,98**	**80,10**	**0,22**	**25,06**	**17,00**	**0,01**	**376,47**	**363,14**	**86,52**	**2,41**
Обед														
73шк	Икра кабачковая	25	33	0,40	2,93	1,17					9,47	6,75	3,27	0,17
ШК00190	Рассольник ленинградский с мясом	10/250	158	5,26	7,93	16,32	0,11	14,53			21,14	104,72	29,96	1,38
ШК00105	Рыба, тушенная с овощами	50/50	97	10,50	4,31	4,17	0,10	4,96	0,01		38,91	175,97	49,59	0,92
312шк	Картофельное пюре	150	137	2,44	5,64	19,06	0,11	10,26			19,42	65,82	26,10	1,07
ШК00003	Компот из сухофруктов	200	94	0,78	0,05	22,62	0,02	0,60			24,45	21,90	15,75	0,53
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**621**	**22,72**	**21,34**	**84,45**	**0,38**	**30,35**	**0,01**		**122,19**	**403,44**	**130,76**	**4,55**
Полдник														
МУЧ0463	Булочка сюрпризная	75	290	5,02	9,92	45,13	0,08	0,57	0,01		35,14	59,51	20,83	1,05
385шк	Молоко кипяченое	180	96	5,22	4,50	8,64	0,04	1,08	18,00		216,00	162,00	25,20	0,11
	Итого за Полдник		**387**	**10,24**	**14,42**	**53,77**	**0,11**	**1,65**	**18,02**		**251,14**	**221,50**	**46,03**	**1,16**
	Итого за день		**1526**	**48,96**	**50,75**	**218,31**	**0,71**	**57,06**	**35,03**	**0,01**	**749,79**	**988,08**	**263,30**	**8,11**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 5														
Завтрак														
14шк	Масло сливочное порц.	10	66	0,08	7,25	0,13					2,40	3,00		0,02

ШК00210	Гуляш из говядины с соусом	25/30	121	7,81	8,82	2,62	0,02	1,16			7,47	83,66	11,72	1,21
171шк	Каша гречневая	150	141	4,44	4,79	20,03	0,15				13,12	105,25	70,33	2,40
ШК00080	Чай с сахаром	200	61	0,12	0,03	14,99		0,06			3,20	4,94	2,64	0,54
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Завтрак		**491**	**15,79**	**21,37**	**58,88**	**0,21**	**1,22**			**34,99**	**225,13**	**90,78**	**4,65**
						Обед								
71шк	Помидор порц.	20	4	0,21	0,03	0,69	0,01	2,00			2,46	4,53	3,48	0,16
ШК00230	Суп рисовый с курами	15/250	174	6,49	7,57	19,88	0,16	15,84	0,02		23,16	127,01	39,63	1,40
417шк	Котлеты по-хлыновски из кур	60	168	9,49	12,34	4,63	0,04	1,56	0,01		12,31	88,61	11,74	0,94
ШК00163	Капуста тушеная	150	108	3,34	6,20	9,75	0,06	76,73			93,36	64,81	32,59	1,25
348шк	Компот из кураги	200	86	0,73	0,04	20,58	0,01	0,24			21,52	19,05	13,70	0,46
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**642**	**23,60**	**26,66**	**76,64**	**0,31**	**96,37**	**0,03**		**161,62**	**332,29**	**107,23**	**4,69**
						Полдник								
ДС00055	Пирожки печеные с повидлом	100	336	7,19	5,99	63,36	0,09	0,17	0,01		24,97	65,72	12,19	1,35
НАП0389	Сок фрукт-ягод.	200	87	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник		**423**	**8,19**	**6,19**	**83,56**	**0,11**	**4,17**	**0,01**		**38,97**	**79,72**	**20,19**	**4,15**
	Итого за день		**1556**	**47,58**	**54,22**	**219,08**	**0,63**	**101,76**	**0,04**		**235,58**	**637,14**	**218,20**	**13,49**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						День 6								
						Завтрак								
15шк	сыр порц.	20	64	4,36	5,20		0,01	0,05			154,88	87,00	6,09	0,17
КУР0292	Котлеты рубленые из курицы	60	184	9,99	11,80	9,50	0,05	0,84			10,72	89,46	10,89	0,94
513шк	Каша пшенная	150	138	3,82	4,22	21,22	0,11				12,08	71,78	25,46	0,86

377шк	Чай с сахаром лимоном	200/7	56	0,17	0,04	13,83		1,14			5,28	5,64	3,03	0,50
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Завтрак		**544**	**21,68**	**21,74**	**65,66**	**0,21**	**2,03**			**191,76**	**282,16**	**51,56**	**2,95**
Обед														
112шк	Огурцы свежие	25	4	0,20	0,03	0,63	0,01	2,50			5,75	10,50	3,50	0,15
ШК00195	Суп с клецками	250	94	2,13	4,49	11,37	0,06	6,81	0,57		19,48	43,90	13,80	0,55
760шк	Мясо тушеное	30/30	137	8,88	10,31	2,29	0,03	1,80			17,80	92,64	14,03	1,45
ШК00328	Гороховое пюре	150	254	7,04	14,06	24,82	0,41				69,80	166,08	54,16	3,50
349шк	Компот из сухофруктов	200	94	0,78	0,05	22,62	0,02	0,60			24,45	21,90	15,75	0,53
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**685**	**22,37**	**29,42**	**82,84**	**0,57**	**11,71**	**0,57**		**146,08**	**363,30**	**107,33**	**6,66**
	Итого за день		**1229**	**44,05**	**51,16**	**148,50**	**0,79**	**13,74**	**0,57**		**337,84**	**645,46**	**158,89**	**9,61**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 7														
Завтрак														
14шк	Масло сливочное порц.	10	66	0,08	7,25	0,13					2,40	3,00		0,02
243шк	Сосиски отварные	60	121	5,87	10,61	0,44	0,01				13,20	72,56	7,83	0,94
ШК00103	Макаронные изделия отварные	200	287	7,15	7,52	47,52	0,12				29,88	61,96	11,76	1,23
ШК00080	Чай с сахаром	200	61	0,12	0,03	14,99		0,06			3,20	4,94	2,64	0,54
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48

	Итого за Завтрак		**637**	**16,56**	**25,89**	**84,19**	**0,17**	**0,06**			**57,48**	**170,74**	**28,32**	**3,21**
						Обед								
75дс	Икра свекольная	50	53	0,83	3,35	4,91	0,01	2,60	0,23		15,35	20,97	10,04	0,60
СУП0126	Суп картофельны с фрикадельками	15/250	148	5,71	5,81	18,29	0,12	9,72			17,64	98,46	30,96	1,47
288шк	Куры отварные	65	229	17,11	17,15	1,57	0,07	21,42	0,06		47,44	166,76	28,08	1,75
171шк	Каша гречневая	150	141	4,44	4,79	20,03	0,15				13,12	105,25	70,33	2,40
ШК00003	Компот из сухофруктов	200	94	0,78	0,05	22,62	0,02	0,60			24,45	21,90	15,75	0,53
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	117	3,80	0,40	24,60	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого за Обед		**782**	**32,67**	**31,55**	**92,02**	**0,42**	**34,34**	**0,29**		**128,00**	**445,84**	**162,16**	**7,30**
						Полдник								
426шк	Булочка со сгущенкой обсыпная	100	457	8,68	16,90	67,57	0,11	0,20	0,01		77,36	101,28	17,02	0,84
НАП0389	Сок фрукт-ягод.	200	87	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник		**544**	**9,68**	**17,10**	**87,77**	**0,13**	**4,20**	**0,01**		**91,36**	**115,28**	**25,02**	**3,64**
	Итого за день		**1962**	**58,90**	**74,54**	**263,98**	**0,72**	**38,60**	**0,30**		**276,84**	**731,86**	**215,50**	**14,15**

Код блюда	**Наименование**	**Вес блюда (гр)**	**ККал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
						День 8								
						Завтрак								
15шк	сыр порц.	15	48	3,27	3,90		0,01	0,04			116,16	65,25	4,57	0,13
291шк	Плов из кур	50/150	366	16,34	19,54	31,31	0,17	1,38	0,01		33,53	263,21	69,11	2,11
ШК00002	Кофейный напиток с молоком	200	126	3,15	3,24	21,17	0,02	0,60	10,00		120,45	90,00	14,00	0,11
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	45	1,42	0,22	9,28	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого за Завтрак		**585**	**24,18**	**26,90**	**61,76**	**0,22**	**2,02**	**10,01**		**274,14**	**431,46**	**90,48**	**2,57**
						Обед								
71шк	Помидор порц.	20	4	0,21	0,04	0,69	0,01	2,00			2,46	4,52	3,48	0,16

ШК*0019	Щи из свежей капусты	250	86	1,98	4,58	9,25	0,06	13,22			39,35	43,59	21,65	0,84
ШК00185	Тефтели из говядины с соусом	60/50	187	9,35	12,37	9,64	0,07	2,07	0,02		17,07	123,43	22,61	1,66
513шк	Каша пшенная	150	138	3,82	4,22	21,22	0,11				12,08	71,78	25,46	0,86
342шк	Напиток из св.смородины	200	94	0,19	0,07	23,12	0,01	1,60			6,97	5,74	5,39	0,29
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**611**	**18,89**	**21,76**	**85,03**	**0,30**	**18,89**	**0,02**		**86,73**	**277,34**	**84,68**	**4,29**
	Полдник													
56дс	Сдоба выборгская	70	238	5,30	3,66	45,86	0,12	1,17	0,02		118,32	122,82	20,31	0,79
НАП0389	Сок фрукт-ягод.	200	87	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник		**325**	**6,30**	**3,86**	**66,06**	**0,14**	**5,17**	**0,02**		**132,32**	**136,82**	**28,31**	**3,59**
	Итого за день		**1521**	**49,37**	**52,52**	**212,85**	**0,66**	**26,08**	**10,05**		**493,19**	**845,62**	**203,47**	**10,45**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 9													
	Завтрак													
14шк	Масло сливочное порц.	10	66	0,08	7,25	0,13					2,40	3,00		0,02
15шк	сыр порц.	15	48	3,27	3,90		0,01	0,04			116,16	65,25	4,57	0,13
ШК00260	Запеканка творожная с сгущенным молоком	100/20	254	18,41	9,38	23,87	0,05	0,26	0,04		190,92	229,23	26,20	0,54
ШК00080	Чай с сахаром	200	61	0,12	0,03	14,99		0,06			3,20	4,94	2,64	0,54
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	35	71	2,34	0,34	14,78	0,03				6,16	19,80	4,26	0,34
	Итого за Завтрак		**500**	**24,22**	**20,90**	**53,77**	**0,09**	**0,36**	**0,04**		**318,84**	**322,22**	**37,67**	**1,57**
	Обед													
75шк	Икра морковная	35	39	0,57	2,67	3,28	0,02	3,23			9,58	20,02	12,28	0,29
ШК00185	Суп гороховый с картофелем	250	237	4,70	15,81	19,05	0,22	11,90	0,08		72,67	121,41	37,53	1,74

302шк	Рыба припущенная	80	68	14,89	0,78	0,35	0,08	0,35	0,01		36,26	209,73	48,79	0,72
312шк	Картофельное пюре	150	137	2,44	5,64	19,06	0,11	10,26			19,42	65,82	26,10	1,07
388шк	Напиток из шиповника	200	84	0,48	0,18	20,22	0,01	60,00			8,32	2,22	2,22	0,44
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**667**	**26,42**	**25,56**	**83,07**	**0,48**	**85,74**	**0,09**		**155,05**	**447,48**	**133,01**	**4,74**
	Полдник													
МУЧ0440	Сосиска в тесте	35/50	344	10,90	14,70	41,96	0,10		0,02		23,77	113,25	15,03	1,52
ШК00080	Чай с сахаром лимоном	200/7	62	0,17	0,04	15,14		2,06			5,20	6,04	3,24	0,57
	Итого за Полдник		**406**	**11,07**	**14,74**	**57,10**	**0,10**	**2,06**	**0,02**		**28,97**	**119,29**	**18,27**	**2,09**
	Итого за день		**1574**	**61,71**	**61,19**	**193,94**	**0,67**	**88,16**	**0,15**		**502,86**	**888,99**	**188,95**	**8,40**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 10													
	Завтрак													
15шк	сыр порц.	15	48	3,27	3,90		0,01	0,04			116,16	65,25	4,57	0,13
14шк	Масло сливочное порц.	10	66	0,08	7,25	0,13					2,40	3,00		0,02
КАШ0181	Каша молочная манная с маслом	200/10	246	6,17	10,06	32,81	0,06	0,60	10,00		128,78	119,35	19,58	0,41
126	Какао с молоком	200	145	3,87	3,08	25,50	0,02	0,60	10,00	0,01	125,72	116,20	31,00	1,00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	41	1,34	0,19	8,44	0,02				3,52	11,31	2,44	0,19
	Итого за Завтрак		**546**	**14,73**	**24,48**	**66,88**	**0,11**	**1,24**	**20,00**	**0,01**	**376,58**	**315,11**	**57,59**	**1,75**
	Обед													
112шк	Огурцы свежие	20	3	0,16	0,02	0,50	0,01	2,00			4,60	8,40	2,80	0,12
ШК00190	Рассольник ленинградский с мясом	10/250	158	5,26	7,93	16,32	0,11	14,53			21,14	104,72	29,96	1,38
764шк	Жаркое по-домашнему из говядины	25/150	216	9,50	11,34	19,06	0,12	10,47			17,38	133,41	34,07	2,01
ШК00080	Чай с сахаром	200	61	0,12	0,03	14,99		0,06			3,20	4,94	2,64	0,54

ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**540**	**18,38**	**19,80**	**71,98**	**0,28**	**27,06**			**55,12**	**279,75**	**75,56**	**4,53**
						Полдник								
МУЧ0441	Плюшка Московская	100	320	7,71	7,83	54,56	0,11	0,17	2,84		48,95	84,16	13,62	0,86
386	Йогурт питьевой	180	88	6,94	2,38	9,66	0,04	0,43			196,42	148,77	23,49	0,16
	Итого за Полдник		**408**	**14,65**	**10,21**	**64,22**	**0,15**	**0,60**	**2,84**		**245,37**	**232,93**	**37,11**	**1,02**
	Итого за день		**1494**	**47,76**	**54,50**	**203,09**	**0,53**	**28,90**	**22,84**	**0,01**	**677,07**	**827,79**	**170,26**	**7,30**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						День 11								
						Завтрак								
14шк	Масло сливочное порц.	10	66	0,08	7,25	0,13					2,40	3,00		0,02
ШК00086	Омлет	150	179	9,40	12,14	8,09	0,06	1,19	0,12		138,06	181,11	19,43	1,34
ШК00002	Кофейный напиток с молоком	200	105	2,28	1,79	19,83	0,01	0,42	7,00		84,45	63,00	9,80	0,09
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Завтрак		**452**	**15,10**	**21,66**	**49,16**	**0,11**	**1,61**	**7,12**		**233,71**	**275,39**	**35,32**	**1,93**
						Обед								
ДС00101	Салат "Витаминный"	50	51	0,96	2,62	5,96	0,02	36,00			50,05	26,43	18,43	0,52
101шк	Суп картофельный с пшеном, рыбн. консерв	25/200	133	6,06	6,60	12,42	0,06	5,28			13,61	94,13	22,86	0,80
КУР0292	Биточки из курицы	75	231	12,46	14,76	11,89	0,08	1,06			13,41	111,82	13,62	1,17
304шк	Рис отварной	200	177	3,79	4,63	30,27	0,13				25,81	153,08	54,21	1,03
ШК00080	Чай с сахаром лимоном	200/7	62	0,17	0,04	15,14		2,06			5,20	6,04	3,24	0,57
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**756**	**26,78**	**29,13**	**96,79**	**0,33**	**44,41**			**116,88**	**419,78**	**118,45**	**4,57**

Полдник														
МУЧ0439	Ватрушка с творогом	25/50	217	10,04	5,25	32,51	0,07	0,14	0,01		55,66	104,01	13,35	0,73
348шк	Напиток из кураги	200	86	0,73	0,04	20,58	0,01	0,24			21,52	19,05	13,70	0,46
	Итого за Полдник		**303**	**10,77**	**5,29**	**53,09**	**0,08**	**0,38**	**0,01**		**77,18**	**123,06**	**27,05**	**1,19**
	Итого за день		**1511**	**52,65**	**56,08**	**199,04**	**0,52**	**46,40**	**7,13**		**427,77**	**818,23**	**180,82**	**7,69**

Код блюда	Наименование	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 12														
Завтрак														
15шк	сыр порц.	15	48	3,27	3,90		0,01	0,04			116,16	65,25	4,57	0,13
ШК00042	Макаронник с мясом	20/150	345	14,42	11,76	45,28	0,15	1,83	0,03		28,51	151,37	21,17	2,33
ШК00080	Чай с сахаром	200	61	0,12	0,03	14,99		0,06			3,20	4,94	2,64	0,54
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	51	1,67	0,24	10,55	0,02				4,40	14,14	3,04	0,24
	Итого за Завтрак		**505**	**19,48**	**15,93**	**70,83**	**0,18**	**1,93**	**0,03**		**152,27**	**235,70**	**31,43**	**3,24**
Обед														
71шк	Помидор порц.	20	4	0,21	0,04	0,69	0,01	2,00			2,46	4,52	3,48	0,16
ШК00115	Суп охотничий на мясном бульоне	250	95	2,28	3,19	14,23	0,11	11,50			12,40	64,19	32,70	1,14
760шк	Мясо тушеное	30/30	123	8,35	9,07	2,08	0,02	0,72			15,66	80,60	12,21	1,26
132шк	Капуста тушеная	200	261	14,37	16,80	13,00	0,11	102,31			129,28	186,68	55,19	3,11
348шк	Компот из кураги	200	86	0,73	0,04	20,58	0,01	0,24			21,52	19,05	13,70	0,46
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	102	3,34	0,48	21,11	0,04				8,80	28,28	6,09	0,48
	Итого за Обед		**671**	**29,28**	**29,62**	**71,69**	**0,30**	**116,77**			**190,12**	**383,32**	**123,37**	**6,61**
	Итого за день		**1176**	**48,76**	**45,55**	**142,51**	**0,48**	**118,70**	**0,03**		**342,39**	**619,02**	**154,79**	**9,85**

Итого за период	**18529**	**624,64**	**671,89**	**2496,34**	**7,71**	**695,64**	**103,28**	**0,03**	**5313,75**	**9369,50**	**2288,06**	**119,86**