

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 12

Т.В. Луценко



**Примерное двадцатидневное цикличное меню для  
учащихся 12-17 лет МАОУ СОШ № 12 г. Тобольска.  
На 2022-2023 учебный год.**

г. Тобольск  
2022 год

### МЕНЮ 1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
261сб.1996	Каша молочная (пшено)	200	160,38	8,40	3,72	13,80	1,40	39,32	234,00	174,99	58,75	217,01	1,82	111	0,47	0,23	7,26
<i>состав</i>	<i>пшено,молоко,сахар,масло сливочное</i>																
	Сдоба,обогащенная микронутриентами	60	21,75	3,92	0,28	3,06	0,46	27,73	155,43	18,51	10,55	42,79	0,64	5,21	1,33	0,07	2,15
693 сб.2004	Какао с молоком	200	198,32	3,87	2,90	4,10	0,60	25,07	190,00	166,42	59,6	149,2	1,59	51,82	0,44	0,08	17,8
<i>состав:</i>	<i>какао,молоко,вода,сахар</i>																
	Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	125	65	1,80	0,06	1,50	0,04	4,50	38,70								
	Хлеб в/с витаминизированный	30	24,89	2,69	0,08	0,66	0,37	17,08	86,54	14,72	9,97	31,41	0,45	3,53	0,56	0,05	3,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>400,31</b>	<b>19,64</b>	<b>8,12</b>	<b>35,81</b>	<b>2,15</b>	<b>95,65</b>	<b>738,44</b>	<b>497,71</b>	<b>141,1</b>	<b>476,98</b>	<b>3,88</b>	<b>299</b>	<b>2,73</b>	<b>0,38</b>	<b>31,9</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
124сб. 2004	Щи с мясом со сметаной	20/250/10	317,19	5,12	3,28	9,93	5,29	9,35	238,00	118,97	75,83	137,15	2,2	261,8	3,16	0,12	25,3
<i>состав</i>	<i>капуста белокочанная,картофель.морковь,лук репчатый,томат паста,мука,масло,вода</i>																
390 сб.2004	Котлеты рыбные любительские с соусом	75/50	80,49	8,00	7,37	5,33	1,76	3,78	95,05	29,98	21,58	94,14	0,64	240,3	1,66	0,09	2,55
<i>состав:</i>	<i>горбуша или минтай ,морковь,хлеб, лук,яйца</i>								<b>1,00</b>								
520 сб.2004	Картофельное пюре	180	81,68	3,96	0,45	5,28	0,32	28,20	176,40	25,14	19,69	58,03	0,71	30,63	0,14	0,08	3,46
<i>состав</i>	<i>картофель,молоко,масло сливочное.</i>																
630сб.1996	Чай с молоком	150/50/15	210,41	2,25	1,45	1,95	0,20	17,48	93,01	122,43	50,92	101,2	0,98	46,32	0,56	0,07	25,6
<i>состав</i>	<i>чай заварка,сахар,вода</i>																
	Хлеб в/с витаминизированный	60	14,93	1,62	0,05	0,39	0,22	10,25	146,78	8,83	5,98	18,85	0,27	2,12	0,33	0,03	1,87
	<b>Итого за прием</b>		<b>616,57</b>	<b>18,34</b>	<b>15,18</b>	<b>31,42</b>	<b>6,22</b>	<b>62,39</b>	<b>750,24</b>	<b>277,01</b>	<b>156,7</b>	<b>439,19</b>	<b>6,62</b>	<b>421,9</b>	<b>5,13</b>	<b>0,34</b>	<b>57,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1016,9</b>	<b>37,98</b>	<b>23,30</b>	<b>67,23</b>	<b>8,37</b>	<b>158,04</b>	<b>1349,71</b>	<b>774,7</b>	<b>197,8</b>	<b>916,2</b>	<b>10,5</b>	<b>720,9</b>	<b>7,86</b>	<b>0,72</b>	<b>89,6</b>

**МЕНЮ 2 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.										
443сб.2004	Плов из куриной грудки	50.150	89,5	17,92	15,18	5,32	0,27	28,81	287,62	15,1	40,9	208	1,94	223	0,32	0,09	1,31
<i>состав</i>	<i>грудка куриная, рис, масло растительное, лук репчатый, морковь, томат паста</i>																
ТТК № 639	Компот из сухофруктов	200	190	0,36	0,00	0,64	0,00	33,16	127,45	118	77,6	153	2,23	130	1,39	0,11	17
	<i>(сухофрукты, сахар, вода)</i>																
	Хлеб "Рябинушка" йодированный	30	24,89	2,69	0,08	0,66	0,37	17,08	86,54	14,7	9,97	31	0,45	3,53	0,56	0,05	3,11
	Фрукты в ассортименте	100	8,52	0,40	0,00	0,00	0,00	14,40	59,20	149	8,09	91	0,13	134	0,21	0	0,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>304,4</b>	<b>20,97</b>	<b>15,26</b>	<b>6,62</b>	<b>0,64</b>	<b>79,05</b>	<b>501,61</b>	<b>148</b>	<b>128</b>	<b>392</b>	<b>4,62</b>	<b>356</b>	<b>2,27</b>	<b>0,25</b>	<b>21,5</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону* или консервированные	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
135сб.2004	Суп из овощей с мясом	20/250	288,9	7,80	5,83	9,39	4,37	10,76	158,83	91,8	74,6	160	2,5	239	2,68	0,15	20,2
<i>состав</i>	<i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, бульон или вода, говядина.</i>																
448сб.2004	Бифштекс рубленый	75	48,37	10,27	10,27	14,44	3,67	0,00	241,95	6,71	15,2	86	0,65	1,76	2,37	0,03	0,15
<i>состав</i>	<i>фарш говяжий, молоко или вода,</i>																
214сб.2004	Капуста тушеная	180	114,3	2,86	0,02	3,26	0,13	169,20	141,00	47,1	18,1	36	0,71	78,4	0,22	0,03	29,5
<i>состав</i>	<i>капуста свежая, масло сливочное, томат паста, морковь, лук репчатый, мука, сахар.</i>																
705сб.2004	Напиток из плодов шиповника	200	212	0,31	0,00	0,14	0,14	23,93	93,61	77,8	50,9	57	1,28	121	0,94	0,06	64
<i>состав</i>	<i>плоды шиповника сушеные, сахар, вода</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриента	30	15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	73,39	10,1	7,24	25	0,36	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>718,1</b>	<b>18,39</b>	<b>10,35</b>	<b>20,64</b>	<b>4,88</b>	<b>77,05</b>	<b>715,82</b>	<b>233</b>	<b>178</b>	<b>345</b>	<b>5,53</b>	<b>437</b>	<b>4,76</b>	<b>0,37</b>	<b>94,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1023</b>	<b>39,36</b>	<b>25,61</b>	<b>27,26</b>	<b>5,52</b>	<b>156,10</b>	<b>1217,43</b>	<b>381</b>	<b>307</b>	<b>737</b>	<b>10,15</b>	<b>793</b>	<b>7,03</b>	<b>0,62</b>	<b>116</b>

**МЕНЮ 3 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
451сб.2004	Шницель из говядины	100	43,12	9,38	7,00	13,00	5,02	17,00	222,50	14,21	12,54	126	2,1	26,5	0,3	0,04	0
	<i>состав: говядина, хлеб, молоко, лук, яйцо, сухари, масло растительное</i>																
273сб.1996	Макаронные изделия отварные	180	5,08	4,64	0,02	3,85	0,46	29,30	173,06	7,05	5,6	31,1	0,57	21,8	0,6	0,06	0
	<i>состав макаронные изделия, масло сливочное</i>																
685сб2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200	150,1	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	62,80	56,09	39,19	46,6	0,81	25,9	0,5	0,05	22,52
	<i>состав чай заварка, вода, сахар, лимон, апельсин</i>																
	Хлеб "Рябинушка" йодированный	30	24,89	2,69	0,08	0,66	0,37	17,08	86,54	14,72	9,97	31,4	0,45	3,53	0,6	0,05	3,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>223,19</b>	<b>16,91</b>	<b>7,10</b>	<b>17,56</b>	<b>5,90</b>	<b>78,39</b>	<b>544,90</b>	<b>92,07</b>	<b>67,3</b>	<b>235</b>	<b>3,93</b>	<b>77,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>25,63</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону*	100	46	0,54	0,00	0,10	0,10	1,86	10,16	6,86	9,8	12,7	0,44	66,5	0,4	0,03	12,25
139сб.2004	Суп картофельный с горохом, с мясом	15/250	257,97	6,33	0,00	5,97	0,59	20,24	161,09	99,6	83,39	141	3,07	255	0,8	0,28	16,61
	<i>состав картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло, вода, соль йодированная</i>																
437сб.2004	Гуляш из говядины	40,60	116,71	14,56	13,73	10,15	5,80	6,15	173,02	23,32	17,52	111	0,8	482	4,2	0,1	0,96
	<i>состав: говядина, масло растительное, лук репчатый, томат паста, мука</i>																
297сб.2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	7,05	5,6	31,1	0,57	21,8	0,6	0,06	0
	<i>состав крупа гречневая, масло сливочное</i>																
699сб.2004	Напиток лимонный	200	156,33	0,46	0,00	0,11	0,11	15,26	93,00	59,03	40,22	49,74	0,86	26,4	0,47	0,05	25,34
	<i>состав сахар, вода, лимон</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами: 60		15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	146,20	10,1	7,24	25	0,36	2,11	0,5	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>765,92</b>	<b>27,96</b>	<b>13,81</b>	<b>23,42</b>	<b>7,57</b>	<b>90,07</b>	<b>783,17</b>	<b>206</b>	<b>163,8</b>	<b>370</b>	<b>6,1</b>	<b>854</b>	<b>6,9</b>	<b>0,56</b>	<b>57,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>989,11</b>	<b>44,87</b>	<b>20,91</b>	<b>40,98</b>	<b>13,47</b>	<b>168,5</b>	<b>1328,07</b>	<b>298</b>	<b>231,1</b>	<b>605</b>	<b>10,03</b>	<b>931</b>	<b>8,7</b>	<b>0,76</b>	<b>82,65</b>

**МЕНЮ 4 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ТК	<b>Завтрак</b>																
	Сдоба,обогащенная микронутриентами	80	21,75	3,92	0,28	3,06	0,46	27,73	155,43	18,5	10,6	42,8	0,6	5,21	1,33	0,07	2,2
362сб.2004	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200.20	75,45	15,50	12,03	12,90	0,00	31,70	304,80								0,2
	<i>состав творог,круп манная,яйцо,сахар,мука,масло сливочное,молоко сгущенное</i>																
693 сб.2004	Кофейный напиток	200	198,32	3,87	2,90	4,10	0,60	25,07	147,74	166	59,6	149	1,6	51,8	0,44	0,08	18
	<i>состав молоко,кофейный напиток</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	73,39	10,1	7,24	25	0,4	2,11	0,47	0,04	1,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>311,43</b>	<b>25,64</b>	<b>15,27</b>	<b>20,55</b>	<b>1,57</b>	<b>99,06</b>	<b>681,36</b>	<b>195</b>	<b>77,4</b>	<b>217</b>	<b>2,6</b>	<b>59,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,19</b>	<b>22</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
132сб.2004	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	20/250/10	324,13	9,16	6,75	12,20	4,83	17,64	217,92	101	84,3	196	2,9	267	2,98	0,17	19
	<i>состав картофель, крупа перловая,морковь,лук репчатый, огурцы соленые,масло,вода</i>																
493сб.2004	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	75/50	107,89	15,76	15,76	16,45	2,28	3,72	225,77	21	21,7	176	1,3	106	1,67	0,06	0,6
	<i>состав грудка куриная,сметана,масло сливочное,мука,бульон</i>																
219 сб.2004	Рис отварной	180	49,65	1,88	0,00	5,64	2,03	20,54	142,00	24,2	29,5	53,7	0,6	1038	2,54	0,04	3,4
	<i>состав масло сливочное,круп рисовая</i>																
648сб.2004	Кисель плодово-ягодный	200	205,6	0,11	0,00	0,04	0,04	27,74	108,29	75,8	51,4	64,9	1,1	31,6	0,76	0,06	31
	<i>состав кисель из концентрата, сахар, вода</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	24,89	2,69	0,08	0,66	0,37	17,08	86,54	14,7	9,97	31,4	0,5	3,53	0,56	0,05	3,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>748,05</b>	<b>30,08</b>	<b>22,71</b>	<b>35,07</b>	<b>9,55</b>	<b>87,90</b>	<b>787,56</b>	<b>250</b>	<b>208</b>	<b>545</b>	<b>6,7</b>	<b>1446</b>	<b>8,51</b>	<b>0,4</b>	<b>63</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1059,5</b>	<b>55,72</b>	<b>37,98</b>	<b>55,62</b>	<b>11,12</b>	<b>186,96</b>	<b>1468,92</b>	<b>445</b>	<b>285</b>	<b>762</b>	<b>9,3</b>	<b>1505</b>	<b>10,8</b>	<b>0,59</b>	<b>85</b>

**МЕНЮ 5 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч.	всего	в т.ч.										
№ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
450сб.2004	Биточки мясные	75	59,38	13,06	11,87	10,76	5,36	6,86	177,17	12,98	22,6	113,7	1,19	12,11	3,34	0,06	0,21
<i>состав</i>	<i>фарш мясной,молоко,яйца,сухари</i>																
	с соусом	50	0,8	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0
520 сб.2004	Пюре картофельное	180	73,43	3,96	0,04	5,28	1,42	28,20	176,40	33,16	99,6	141,5	3,19	71,43	0,64	0,18	3,95
<i>состав</i>	<i>картофель,молоко,масло сливочное</i>																
699 сб.2004	Чай витаминный	200	156,33	0,70	0,00	0,10	0,00	19,80	82,90	59,03	40,22	49,74	0,86	26,44	0,47	0,05	25,34
<i>состав</i>	<i>чай,сахар,вода,шиповник</i>																
	Хлеб "Дарницкий" витаминизированный	30	15,91	1,20	0,06	0,20	0,51	13,80	61,80	10,1	7,24	25,04	0,36	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>341,74</b>	<b>19,42</b>	<b>12,11</b>	<b>20,46</b>	<b>7,29</b>	<b>69,88</b>	<b>541,94</b>	<b>129,5</b>	<b>181</b>	<b>354,9</b>	<b>5,91</b>	<b>144,7</b>	<b>4,97</b>	<b>0,35</b>	<b>37</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
110сб.2004	Борщ с мясом, со сметаной	25/250/10	320,08	8,49	6,81	11,67	5,01	10,20	177,83	119,8	78,1	152,2	2,86	266,8	3,18	0,09	20,7
<i>состав</i>	<i>свекла,капуста,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста, масло сливочное,сахар,лимонная кислота, бульон или вода, соль йодированная</i>																
ТТК	Гречка по-купечески с мясом	50.200	85	15,30	8,15	18,40	0,07	37,70	378,00	56,09	39,2	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,5
	<i>мясо говядина или свинина, гречневая крупа, лук, морковь, масло сливочное</i>																
685сб 2004	Чай с сахаром	200/15	150,1	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,30	56,09	39,2	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,5
<i>состав</i>	<i>чай заварка,вода,сахар.</i>																
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	24,89	2,69	0,08	0,66	0,37	17,08	146,32	14,72	9,97	31,41	0,45	3,53	0,56	0,05	3,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>615,96</b>	<b>27,16</b>	<b>15,16</b>	<b>30,86</b>	<b>5,50</b>	<b>81,17</b>	<b>767,49</b>	<b>260,3</b>	<b>178</b>	<b>300,8</b>	<b>5,23</b>	<b>322,1</b>	<b>4,64</b>	<b>0,26</b>	<b>74,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>957,7</b>	<b>46,58</b>	<b>27,27</b>	<b>51,32</b>	<b>12,79</b>	<b>151,05</b>	<b>1309,43</b>	<b>389,7</b>	<b>363</b>	<b>886</b>	<b>17,1</b>	<b>7654</b>	<b>13,3</b>	<b>0,83</b>	<b>148</b>

**МЕНЮ 6 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	PЭ	TЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
№ ТК	<b>Завтрак</b>																	
ТТК 27	Каша рисовая с маслом	200/10	125,65	6,12	2,95	12,52	0,77	31,67	264,21	155	53,9	177	1,14	126,8	109,9	0,51	0,15	11,1
<i>состав</i>	<i>крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло сливочное</i>																	
630сб.1996	Чай с молоком	150/50/15	210,41	2,25	1,45	1,95	0,20	17,48	93,01	122,4	50,9	101	0,98	176	46,32	0,56	0,07	25,63
<i>состав</i>	<i>чай заварка, молоко, сахар, вода</i>																	
	Сдоба, обогатенная микронутриентами	60	21,75	3,92	0,28	3,06	0,46	27,73	155,43	18,5	10,6	43	0,64	14,94	5,21	1,33	0,07	2,15
	Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	125	64,99	1,80	0,06	1,50	0,04	4,50	38,70									
	Хлеб пшеничный, обогатенный микронутриентами	30	24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	14,7	9,97	31	0,45	20,74	3,53	0,56	0,05	3,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>447,69</b>	<b>15,59</b>	<b>4,82</b>	<b>19,48</b>	<b>1,84</b>	<b>93,53</b>	<b>609,70</b>	<b>311</b>	<b>125</b>	<b>353</b>	<b>3,21</b>	<b>338,5</b>	<b>165</b>	<b>2,96</b>	<b>0,34</b>	<b>41,9</b>
	<b>Обед</b>																	
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3		0	0	0,02	5,6
135сб.2004	Суп из овощей с мясом	20/250	288,92	7,80	5,83	9,39	4,37	10,76	158,83	91,8	74,6	160	2,5	1288	239	2,68	0,15	20,2
<i>состав</i>	<i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, бульон или вода, говядина.</i>																	
487сб.2004	Грудка куриная отварная с маслом	100/5	218,56	24,76	24,76	21,55	0,00	0,05	293,20	57,1	45,1	192	2,06	146,5	119,9	0,87	0,09	6,42
<i>состав</i>	<i>грудка куриная, масло сливочное</i>																	
508сб.2004	Каша гречневая, рассыпчатая	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	7,05	5,6	31	0,57	12,67	21,77	0,56	0,06	0
<i>состав</i>	<i>крупа гречневая, масло сливочное</i>																	
638сб.2004	Компот из кураги	200	207,02	1,04	0,00	0,06	0,06	30,16	119,49	108	73,8	90	1,72	903	151,1	1,71	0,08	31,3
<i>состав</i>	<i>курага, сахар, кислота лимонная, вода</i>																	
	Хлеб пшеничный, обогатенный микронутриентами	60	15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	146,62	10,1	7,24	25	0,36	12,44	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>898,93</b>	<b>39,60</b>	<b>31,33</b>	<b>36,98</b>	<b>5,52</b>	<b>76,96</b>	<b>924,88</b>	<b>311</b>	<b>240</b>	<b>567</b>	<b>8,14</b>	<b>2785</b>	<b>624,6</b>	<b>6,29</b>	<b>0,51</b>	<b>77,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1346,6</b>	<b>55,19</b>	<b>36,15</b>	<b>56,46</b>	<b>7,36</b>	<b>170,49</b>	<b>1534,58</b>	<b>622</b>	<b>365</b>							

**МЕНЮ 7 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	TЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,75	0,12	0,12	0,00	1,88	11,25	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
423сб.2004	Бефстроганов из говядины	100	95,46	12,50	8,56	10,90	7,05	5,60	170,50	23,94	11,4	165,4	0,59	0	0	0,06	0,3
<i>состав</i>	<i>мясо говядины, мука, сметана, лук, масло растительное</i>																
273сб.1996	Макаронные изделия отварные	180	5,08	5,40	0,02	3,60	0,46	44,04	230,04	7,05	5,6	31,08	0,57	21,8	0,56	0,06	0
<i>состав</i>	<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>																
685сб.2004	Чай с лимоном	200/7	150,1	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	62,80	56,09	39,2	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	23
<i>состав</i>	<i>чай заварка, сахар, лимон, апельсин, вода</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	14,72	9,97	31,41	0,45	3,53	0,56	0,05	3,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>311,42</b>	<b>20,35</b>	<b>8,78</b>	<b>15,12</b>	<b>7,93</b>	<b>78,68</b>	<b>532,94</b>	<b>115,4</b>	<b>77,4</b>	<b>298,5</b>	<b>2,72</b>	<b>51,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>32</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
139 сб.2004	Суп картофельный с горохом с говядиной	10/250	243,9	5,98	0,00	5,64	0,56	19,14	152,30	94,17	78,8	133,5	2,9	241	0,76	0,27	16
<i>состав</i>	<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, бульон или вода</i>																
443сб.2004	Плов из говядины	50/200	111,88	22,40	18,97	6,65	0,34	36,02	296,27	18,9	51,1	259,5	2,42	279	0,4	0,12	1,6
<i>состав</i>	<i>крупа рисовая, говядина, масло, лук репчатый, морковь, томат паста</i>																
638сб.2004	Компот из изюма	200	207,02	1,04	0,00	0,06	0,06	30,16	119,49	107,73	73,8	90,17	1,72	151	1,71	0,08	31
<i>состав</i>	<i>изюм, сахар, вода, кислота лимонная</i>																
	Хлеб "Рябинушка" йодированный	60	44,8	4,85	0,15	1,18	0,67	30,75	155,77	26,5	18	56,54	0,81	6,35	1	0,1	5,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>598,69</b>	<b>29,90</b>	<b>19,09</b>	<b>12,43</b>	<b>0,96</b>	<b>86,50</b>	<b>575,10</b>	<b>234,4</b>	<b>215</b>	<b>507,2</b>	<b>7,34</b>	<b>671</b>	<b>2,87</b>	<b>0,49</b>	<b>54</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>311,42</b>	<b>20,35</b>	<b>8,78</b>	<b>15,12</b>	<b>7,93</b>	<b>78,68</b>	<b>532,94</b>	<b>115,4</b>	<b>77,4</b>	<b>298,5</b>	<b>2,72</b>	<b>51,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>32</b>



**МЕНЮ 8 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	14	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
ТТК	Гречка по-купечески с мясом	50.200	85	15,30	8,15	18,40	0,07	37,70	378,00	56	39,19	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,5
	<i>мясо говядина или свинина, гречневая крупа, лук, морковь, масло сливочное</i>																
685сб.2004	Чай с сахаром	200/15	156,33	207,02	1,04	0,00	0,06	0,06	30,16	864	107,7	73,79	90,2	903	151,1	1,71	1,8
<i>состав</i>	<i>чай заварка, вода, сахар</i>																
	Хлеб "Дарницкий"	30	15,89	2,33	0,06	0,47	0,51	14,56	73,20	10	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>293,11</b>	<b>225,13</b>	<b>9,37</b>	<b>18,95</b>	<b>0,64</b>	<b>53,50</b>	<b>488,40</b>	<b>943</b>	<b>165,2</b>	<b>169,4</b>	<b>91,6</b>	<b>931</b>	<b>152</b>	<b>1,82</b>	<b>31,8</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	14	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
148 сб.2004	Суп-лапша домашняя с мясными фр	250/25	330,26	9,88	7,34	12,54	6,18	15,70	216,40	122	83,75	169,9	2,37	79,2	4,01	0,14	18,1
<i>состав</i>	<i>мясо говядина, лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>																
385сб 2004	Рыба, тушенная с овощами	75.75	241,57	13,56	11,58	11,62	3,75	12,43	350,00	84	30,3	206,9	1,26	185	3,35	0,09	10,3
<i>состав</i>	<i>горбуша или минтай, масло растительное, лук репчатый, морковь</i>																
520 сб.2004	Пюре картофельное	180	81,68	3,96	0,45	5,28	0,32	28,20	176,40	25,1	19,69	58,03	0,71	30,63	0,14	0,08	3,46
<i>состав</i>	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>																
705сб.2004	Напиток из плодов шиповника	200	212,02	0,31	0,00	0,14	0,14	23,93	93,61	78	50,92	57,29	1,28	121	0,94	0,06	64
<i>состав</i>	<i>плоды шиповника сушеные, сахар, вода</i>																
	Хлеб пшеничный йодированный	60	29,86	3,23	0,10	0,79	0,44	20,50	103,85	18	11,97	37,69	0,54	4,23	0,67	0,06	3,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>859,72</b>	<b>31,42</b>	<b>19,59</b>	<b>30,45</b>	<b>10,83</b>	<b>101,94</b>	<b>947,30</b>	<b>308</b>	<b>186,7</b>	<b>484,6</b>	<b>5,89</b>	<b>456</b>	<b>9,32</b>	<b>0,38</b>	<b>108</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1165,5</b>	<b>256,55</b>	<b>28,96</b>	<b>49,40</b>	<b>11,47</b>	<b>155,44</b>	<b>1435,70</b>	<b>424</b>	<b>356,3</b>	<b>815,4</b>	<b>11,5</b>	<b>601</b>	<b>14,29</b>	<b>0,72</b>	<b>140</b>

**МЕНЮ 9день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч.	всего	в т.ч.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
487сб.2004	Фрикасе из птицы	100	150,26	17,50	7,98	18,00	0,00	0,80	235,50	49,07	41,38	188,5	1,77	82,42	0,6	0,12	14,7
<i>состав</i>	<i>грудка куриная,масло сливочное,зелень.</i>																
219 сб.2004	Рис отварной	180	49,65	1,88	0,00	5,64	2,03	20,54	142,00	24,15	29,49	53,74	0,58	1038	2,54	0,04	3,4
<i>состав</i>	<i>масло сливочное,соль,рис</i>																
507сб.2013	Компотик теплый из свежих плодов	200	206,82	0,36	0,00	0,00	0,00	33,16	127,45	80,73	53,99	63,37	1,36	34,52	0,61	0,06	30,5
<i>состав</i>	<i>вишня,смородина,яблоки, сахар</i>																
	Хлеб пшеничный витаминизированн	30	24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	14,72	9,97	31,41	0,45	3,53	0,56	0,05	3,11
	Фрукты в ассортименте	100	65,23	0,40	0,00	0,00	0,00	14,40	59,20	1,8	0,02	0	0	127	42	0,15	160
	<b>Итого за прием</b>		<b>496,85</b>	<b>21,64</b>	<b>8,06</b>	<b>24,09</b>	<b>2,40</b>	<b>81,05</b>	<b>622,50</b>	<b>170,5</b>	<b>134,9</b>	<b>337</b>	<b>4,16</b>	<b>1285,5</b>	<b>46,3</b>	<b>0,42</b>	<b>212</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
111сб.2004	Борщ "Сибирский" с говядиной	20/250/10	303,98	11,16	7,70	8,48	3,88	14,77	178,71	128,6	85,18	213,8	3,3	258,74	2,45	0,16	17,8
<i>состав</i>	<i>свекла,капуста свежая,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,сахар,лимонная кислота,бульон или вода</i>																
442сб.2004	Говядина в кисло-сладком соусе	45/50	107,71	15,33	14,44	17,46	0,11	11,09	261,88	21,47	29,67	201	2,75	103,95	0,85	0,06	0,98
<i>состав</i>	<i>говядина,масло,лук репчатый,томат паста,сахар,лимонная кислота,сахари ржаные</i>																
273сб.1996	Макаронные изделия отварные	180	5,08	4,64	0,02	3,85	0,46	29,30	173,06	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,06	0
<i>состав</i>	<i>макаронные изделия,масло сливочное</i>																
685сб.2004	Чай с сахаром	200/15	150,1	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,30	56,09	39,19	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,5
<i>состав</i>	<i>чай заварка,сахар,вода</i>																
	Хлеб "Славянский"	60	31,78	4,66	0,11	0,95	1,01	29,11	146,40	19,96	14,23	50,05	0,71	4,22	0,94	0,09	3,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>712,99</b>	<b>37,36</b>	<b>22,29</b>	<b>35,66</b>	<b>6,57</b>	<b>95,61</b>	<b>825,39</b>	<b>266,1</b>	<b>277,7</b>	<b>665,7</b>	<b>11,2</b>	<b>530,75</b>	<b>5,68</b>	<b>0,56</b>	<b>61,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1209,8</b>	<b>59,00</b>	<b>30,35</b>	<b>59,75</b>	<b>8,97</b>	<b>176,66</b>	<b>1447,89</b>	<b>436,6</b>	<b>412,6</b>	<b>1003</b>	<b>15,36</b>	<b>1816,2</b>	<b>52</b>	<b>0,98</b>	<b>273</b>

**МЕНЮ 10 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,75	0,12	0,12	0,00	1,88	11,25	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
436сб.2004	Жаркое по-домашнему с мясом	50.150	207,02	14,70	10,24	15,30	0,06	26,50	385,40	107,7	73,79	90,17	1,72	151,1	1,71	0,08	31
<i>состав</i>	<i>картофель, мясо говядина или свинина, морковь, лук, масло растительное</i>																
ТТК № 639	Компот из сухофруктов	200	190	0,36	0,00	0,64	0,00	33,16	127,45	118	77,56	152,94	2,23	129,6	1,39	0,11	17
	<i>(сухофрукты, сахар ,вода)</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микроэлементами	30	15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	73,39	10,1	7,24	25,04	0,36	2,11	0,47	0,04	1,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>448,82</b>	<b>18,16</b>	<b>10,42</b>	<b>16,55</b>	<b>0,57</b>	<b>76,10</b>	<b>597,49</b>	<b>249,4</b>	<b>169,79</b>	<b>292,15</b>	<b>4,61</b>	<b>282,8</b>	<b>3,57</b>	<b>0,25</b>	<b>56</b>
	<b>Обед</b>																
	Салат из свежей капусты	100	46	3,62	0,00	0,20	0,10	26,56	23,02	6,86	9,8	12,74	0,44	66,5	0,35	0,03	12
139сб.2004	Суп картофельный с горохом, с мясом	15/250	257,97	6,33	0,00	5,97	0,59	20,24	161,09	99,6	83,39	141,17	3,07	254,8	0,81	0,28	17
<i>состав</i>	<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло, вода, соль йодированная</i>																
476сб.1997	Котлеты "Домашние" с соусом	81/50	109,2	11,16	9,77	9,57	0,12	11,33	234,50	27,12	26,81	135,25	1,36	66	0,68	0,16	0,7
<i>состав</i>	<i>фарш говяжий, лук репчатый, сухари, яйца, хлеб, вода, соль</i>																
297сб.2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,06	0
<i>состав</i>	<i>крупа гречневая, масло сливочное</i>																
648сб.2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	192,24	0,12	0,00	0,00	0,00	32,15	122,67	72,33	50,62	60,78	1,07	43,7	0,75	0,06	28
<i>состав</i>	<i>кисель из концентрата, вода, сахар</i>																
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	29,86	3,23	0,10	0,79	0,44	20,50	146,62	17,67	11,97	37,69	0,54	4,23	0,67	0,06	3,7
	<b>Итого за прием</b>		<b>705,79</b>	<b>28,18</b>	<b>9,89</b>	<b>23,13</b>	<b>1,71</b>	<b>142,78</b>	<b>887,60</b>	<b>249</b>	<b>182,36</b>	<b>430,49</b>	<b>6,21</b>	<b>331,8</b>	<b>4,4</b>	<b>0,48</b>	<b>62</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1154,6</b>	<b>46,34</b>	<b>34,87</b>	<b>41,37</b>	<b>2,28</b>	<b>218,88</b>	<b>1485,09</b>	<b>571,4</b>	<b>292,39</b>	<b>778,07</b>	<b>8,9</b>	<b>579,8</b>	<b>7,03</b>	<b>0,66</b>	<b>96</b>

### МЕНЮ 11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст										
№ТК	<b>Завтрак</b>																
340сб.204	Омлет натуральный с сыром	200	87,6	17,55	10,53	28,82	0,00	3,30	454,00	73,08	12	155,1	1,85	280	0,58	0,05	0
<i>состав</i>	<i>яйца,молоко ,вода,масло сливочное,сыр</i>																
693 сб.2004	Кофейный напиток	200	198	3,87	2,90	4,10	0,60	25,07	147,74	166,4	60	149,2	1,59	51,8	0,44	0,08	18
<i>состав</i>	<i>молоко,кофейный напиток</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микрону	30	24,9	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	14,72	10	31,41	0,45	3,53	0,56	0,05	3
	Шоколадный батончик	25	0,02	0,80	0,01	4,83	0,04	15,90	114,00	107,7	74	90,17	1,72	151	1,71	0,08	31
	<b>Итого за прием</b>		<b>391</b>	<b>15,25</b>	<b>7,49</b>	<b>18,96</b>	<b>1,17</b>	<b>94,10</b>	<b>807,86</b>	<b>460</b>	<b>161</b>	<b>484,7</b>	<b>5,68</b>	<b>510</b>	<b>3,33</b>	<b>0,26</b>	<b>52</b>
	<b>Обед</b>																
124сб.2004	Щи с мясом со сметаной	10.250.10	295	4,75	3,04	9,22	4,92	8,68	198,20	110,5	70	127,4	2,05	243	2,93	0,11	23
<i>состав</i>	<i>капуста белокочанная,картофель,морковь,лук репчатый,томат паста,мука,масло,вода</i>																
436 сб.2004	Азу из говядины	50.150	207	14,70	10,24	15,30	0,06	26,50	302,50	107,7	74	90,17	1,72	151	1,71	0,08	31
<i>состав</i>	<i>говядина,морковь,лук репчатый,масло,томат паста,мука</i>																
686сб.2004	Чай с лимоном	200/15/7	156	0,46	0,00	0,11	0,11	15,26	60,82	59,03	40	49,74	0,86	26,4	0,47	0,05	25
<i>состав</i>	<i>чай заварка,вода,сахар,лимон</i>																
	Хлеб в/с витаминизированный	60	29,9	3,23	0,10	0,79	0,44	20,50	146,20	17,67	12	37,69	0,54	4,23	0,67	0,06	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>649</b>	<b>29,49</b>	<b>21,76</b>	<b>31,62</b>	<b>10,96</b>	<b>63,71</b>	<b>707,72</b>	<b>211,5</b>	<b>173</b>	<b>473,6</b>	<b>7,29</b>	<b>290</b>	<b>7,01</b>	<b>0,37</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>44,74</b>	<b>29,25</b>	<b>50,59</b>	<b>12,13</b>	<b>157,81</b>	<b>1515,58</b>	<b>616,2</b>	<b>302</b>	<b>854,2</b>	<b>10,2</b>	<b>463</b>	<b>9,59</b>	<b>0,6</b>	<b>89</b>

**МЕНЮ 12 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
437сб.2004	Гуляш из говядины <i>мясо говядина,масло растительное,лук репчатый</i>	40.60	43,12	9,10	6,98	7,50	5,02	3,40	117,50	14,2	13	125,6	2,1	26,53	0,28	0	0
273сб.1996	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия,масло сливочное</i>	180	5,08	4,64	0,02	3,85	0,46	29,30	173,06	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,1	0
685сб2004	Чай с сахаром	200	150,1	0,20	0,00	0,00	0,00	15,01	58,00	56,1	39	46,6	0,81	25,9	0,45	0,1	22,5
	Хлеб "Дарницкий" витаминизированный		24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	61,55	14,7	10	31,41	0,45	3,53	0,56	0,1	3,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>223,19</b>	<b>15,44</b>	<b>7,08</b>	<b>11,80</b>	<b>5,85</b>	<b>59,86</b>	<b>410,11</b>	<b>92,1</b>	<b>67</b>	<b>234,7</b>	<b>3,93</b>	<b>77,73</b>	<b>1,85</b>	<b>0,2</b>	<b>25,6</b>
	<b>Обед</b>																
132 сб.2004	Рассольник "Ленинградский" с говядиной 20/250 <i>картофель,крупа перловая,морковь,лук репчатый,огурцы соленые,масло сливочное,вода или бульон</i>		286,31	8,09	5,96	10,78	4,27	15,58	192,49	89	74,5	172,7	2,6	235,61	2,63	0,15	17,05
ТТК№14	Ёжики мясные с соусом <i>фарш говяжий,крупа рисовая,лук репчатый,молоко или вода,</i>	80/50	77,24	17,27	16,45	15,06	3,84	7,94	236,82	24,1	25	172,1	2,59	2,31	2,64	0,1	0,26
508сб.2004	Каша гречневая, рассыпчатая <i>гречневая крупа,масло сливочное</i>	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,1	0
ТТК № 639	Компот из сухофруктов <i>(сухофрукты, сахар ,вода)</i>	200	190	0,36	0,00	0,64	0,00	33,16	127,45	118	78	152,9	2,23	129,6	1,39	0,1	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный 60		31,78	4,66	0,11	0,95	1,01	29,11	146,40	20	14	50,05	0,71	4,22	0,94	0,1	3,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>655,85</b>	<b>34,10</b>	<b>22,54</b>	<b>34,03</b>	<b>9,58</b>	<b>117,79</b>	<b>902,86</b>	<b>258</b>	<b>197</b>	<b>578,9</b>	<b>8,7</b>	<b>393,5</b>	<b>8,16</b>	<b>0,5</b>	<b>38,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>879,04</b>	<b>49,54</b>	<b>29,62</b>	<b>45,83</b>	<b>15,43</b>	<b>177,65</b>	<b>1312,97</b>	<b>350</b>	<b>265</b>	<b>813,5</b>	<b>12,63</b>	<b>471,2</b>	<b>10,01</b>	<b>0,7</b>	<b>63,7</b>

### МЕНЮ 13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,75	0,12	0,08	0,00	1,88	11,25	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
341 сб.2013	Рыба, запеченная со сметаной и сыр	80	97,26	12,13	11,44	8,46	4,83	5,12	164,19	19,43	14,6	92,25	0,67	401,7	3,49	0,08	0,8
	<i>состав минтай или горбуша, мука, сметана, сыр, масло растительное</i>																
520 сб.2004	Картофельное пюре	180	81,68	3,96	0,45	5,28	0,32	28,20	176,40	25,14	19,69	58,03	0,71	30,63	0,14	0,08	3,46
	<i>состав картофель, молоко, масло сливочное</i>																
507 сб.2013	Компотик теплый из свежих плодов	200	206,8	0,36	0,00	0,00	0,00	33,16	127,45	80,73	54	63,37	1,36	34,52	0,61	0,06	30,5
	<i>состав вишня, смородина, яблоки, сахар</i>																
	Хлеб "Дарницкий" витаминизирован	30	15,89	1,05	0,06	0,15	0,51	14,10	61,95	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>437,5</b>	<b>18,25</b>	<b>12,07</b>	<b>13,97</b>	<b>5,66</b>	<b>82,46</b>	<b>541,24</b>	<b>148,9</b>	<b>107</b>	<b>262,7</b>	<b>3,39</b>	<b>468,9</b>	<b>4,71</b>	<b>0,28</b>	<b>42,2</b>
	<b>Обед</b>																
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
110 сб.2004	Борщ с мясом со сметаной	20/250/10	314,5	8,34	6,69	11,47	4,92	10,02	174,71	117,7	76,7	149,5	2,81	262,1	3,12	0,09	20,4
	<i>состав свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло сливочное, сахар, лимонная кислота, вода</i>																
492 сб.2004	Плов из птицы	50.150	67,24	14,98	12,27	18,43	0,36	27,56	338,19	17,65	35,2	168,2	1,41	251	0,55	0,07	1,16
	<i>состав грудка куриная или цыпленок, масло, лук репчатый, морковь, томат паста, крупа рисовая</i>																
638 сб.2004	Компот из изюма	200	206,8	0,36	0,00	0,00	0,00	33,16	127,45	80,73	54	63,37	1,36	34,52	0,61	0,06	30,5
	<i>состав изюм, сахар, кислота лимонная, вода</i>																
	Хлеб пшеничный йодированный	60	44,8	4,85	0,15	1,18	0,67	30,75	146,32	26,5	18	56,54	0,81	6,35	1	0,1	5,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>679,3</b>	<b>29,06</b>	<b>19,11</b>	<b>31,18</b>	<b>6,04</b>	<b>103,35</b>	<b>793,71</b>	<b>249,4</b>	<b>194</b>	<b>450,3</b>	<b>6,83</b>	<b>620,4</b>	<b>5,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1117</b>	<b>48,01</b>	<b>31,28</b>	<b>45,70</b>	<b>11,87</b>	<b>168,47</b>	<b>1334,95</b>	<b>351,8</b>	<b>266</b>	<b>680,1</b>	<b>9,51</b>	<b>1086</b>	<b>10,19</b>	<b>0,67</b>	<b>156</b>

## МЕНЮ 14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	В1	С
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
	Сдоба,обогащенная микронутриентами	60	21,75	3,92	0,28	3,06	0,46	27,73	155,43	18,51	10,55	42,8	0,64	5,21	1,33	0,07	2,15
587-2004	Пудинг творожный с молоком сгущенным	180,20	5,65	15,40	0,00	11,50	0,00	43,20	337,90	315,4	35,2	245	0,8	0	0	0,1	0,7
	<i>творог,мука,манная,сахар,яйцо,изюм,масло сливочное,сметана,молоко сгущенное</i>																
685сб2004	Чай с сахаром	200	150,1	0,20	0,00	0,00	0,00	15,01	58,00	56,09	39,19	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	14,72	9,97	31,4	0,45	3,53	0,56	0,05	3,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>202,4</b>	<b>21,02</b>	<b>0,36</b>	<b>15,01</b>	<b>0,83</b>	<b>98,09</b>	<b>609,68</b>	<b>404,7</b>	<b>94,91</b>	<b>366</b>	<b>2,7</b>	<b>34,6</b>	<b>2,34</b>	<b>0,27</b>	<b>28,5</b>
	<b>Обед</b>																
139 сб.2004	Суп картофельный с горохом с говядиной	20/250	243,9	5,98	0,00	5,64	0,56	19,14	152,30	94,17	78,84	133	2,9	241	0,76	0,27	15,7
	<i>картофель,горох,лук репчатый,морковь,масло сливочное,бульон или вода</i>																
438 сб.2004	Азу из говядины	50.150	207	14,70	10,24	15,30	0,06	26,50	302,50	107,7	73,79	90,2	1,72	151	1,71	0,08	31,3
	<i>говядина,масло.томат паста,лук репчатый,мука,огурцы соленые,картофель</i>																
699 сб.2004	Напиток лимонный	200	156,3	0,46	0,00	0,11	0,11	15,26	93,00	59,03	40,22	49,74	0,86	26,44	0,47	0,05	25,3
	<i>сахар,вода,лимон</i>																
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	146,20	10,1	7,24	25	0,36	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>Итого за прием</b>		<b>530,5</b>	<b>19,40</b>	<b>6,63</b>	<b>17,03</b>	<b>6,39</b>	<b>78,32</b>	<b>694,00</b>	<b>187,1</b>	<b>161,9</b>	<b>350</b>	<b>6,26</b>	<b>285</b>	<b>4,53</b>	<b>0,49</b>	<b>47,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>732,9</b>	<b>40,4</b>	<b>6,99</b>	<b>32,04</b>	<b>7,22</b>	<b>176,41</b>	<b>1303,68</b>	<b>591,8</b>	<b>256,8</b>	<b>716</b>	<b>8,96</b>	<b>320</b>	<b>6,87</b>	<b>0,76</b>	<b>75,8</b>

**МЕНЮ 15 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч.	всего	в т.ч.											
№ ТК	<b>Завтрак</b>																	
410 сб.2013	Фрикадельки из кур 2 шт по 50 гр.	100	153	12,37	6,02	13,00	0,14	7,88	198,00	503,1	40,9	32,7	174,8	1,96	243,02	0,59	0,09	19,3
<i>состав</i>	<i>Куриная грудка, молоко, яйцо, лук, мука, сметана, морковь, масло слив.</i>																	
214 сб.2004	Капуста тушеная	180	114,3	2,86	0,02	3,26	0,13	169,20	141,00	317,8	47,1	18,1	36,12	0,71	78,36	0,22	0,03	29,5
<i>состав</i>	<i>капуста свежая, масло сливочное, томат паста, морковь, лук репчатый, мука, сахар.</i>																	
699 сб.2004	Чай витаминный	200	156,3	0,70	0,00	0,10	0,00	19,80	82,90	400,6	59	40,2	49,74	0,86	26,44	0,47	0,05	25,3
<i>состав</i>	<i>чай, сахар, вода, шиповник</i>																	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	15,91	2,35	0,06	0,49	0,51	14,56	146,78	61,79	10,1	7,24	25,04	0,36	2,11	0,47	0,04	1,86
	Фрукты в ассортименте	100	65,23	0,40	0,00	0,00	0,00	14,40	59,20		1,8	0	0	0	127	42	0,15	160
	<b>Итого за прием</b>		<b>325,3</b>	<b>17,43</b>	<b>13,01</b>	<b>21,38</b>	<b>0,76</b>	<b>37,47</b>	<b>568,68</b>	<b>965,4</b>	<b>110</b>	<b>80,2</b>	<b>249,6</b>	<b>3,19</b>	<b>271,58</b>	<b>1,53</b>	<b>0,18</b>	<b>46,5</b>
	<b>Обед</b>																	
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04		13,6	11	24	0,3	0	0	0,02	5,6
148 сб.2004	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	25.250	330,3	9,88	7,34	12,54	6,18	15,70	216,40	873	122	84	170	2,37	79,16	4,01	0,14	18,1
<i>состав</i>	<i>куриная грудка, лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>																	
390 сб.2004	Котлеты рыбные любительские с соусом	75/50	80,49	12,00	7,37	7,99	1,76	5,67	278,54	222,8	30	21,6	94,14	0,64	240,26	1,66	0,09	2,55
<i>состав</i>	<i>горбуша или минтай, морковь, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца</i>																	
520 сб.2004	Картофельное пюре	180	81,68	3,96	0,45	5,28	0,32	28,20	176,40	407,4	25,1	19,7	58,03	0,71	30,63	0,14	0,08	3,46
<i>состав</i>	<i>картофель, молоко, масло сливочное.</i>																	
	Сок	200	209,7	3,38	2,18	2,91	0,29	28,48	147,92	637,1	155	63,7	126,2	1,29	49,06	0,72	0,08	22,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	29,86	3,23	0,10	0,79	0,44	20,50	103,85	106,1	17,7	12	37,69	0,54	4,23	0,67	0,06	3,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>716,6</b>	<b>22,05</b>	<b>13,88</b>	<b>20,59</b>	<b>6,89</b>	<b>86,93</b>	<b>930,15</b>	<b>2409</b>	<b>241</b>	<b>188</b>	<b>436,1</b>	<b>6</b>	<b>620,94</b>	<b>6,19</b>	<b>0,47</b>	<b>67,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1042</b>	<b>39,48</b>	<b>26,89</b>	<b>41,97</b>	<b>7,65</b>	<b>124,4</b>	<b>1498,83</b>	<b>3374</b>	<b>351</b>	<b>268</b>	<b>685,7</b>	<b>9,19</b>	<b>892,52</b>	<b>7,72</b>	<b>0,65</b>	<b>114</b>



**МЕНЮ 16 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	В1	C	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
№ ТК	<b>Завтрак</b>																		
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,75	0,12	0,12	0,00	1,88	11,25		13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6	
370 сб.2013	Плов из мяса	50.150	49,76	12,50	10,36	13,70	0,00	36,50	319,30	194,3	16,4	14,5	144,9	2,42	30,61	0,33	0,04	0	
	<i>мясо говядина или свинина, рис, морковь, лук.масло растительное, томат.паста</i>																		
ТТК № 639	Компот из сухофруктов <i>(сухофрукты, сахар, вода)</i>	200	190	0,36	0,00	0,64	0,00	33,16	127,45		118	77,6	152,9	2,23	129,6	1,39	0,11	17	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	88,41	14,72	9,97	31,41	0,45	3,53	0,56	0,05	3,11	
	<b>Итого за прием</b>		<b>300,54</b>	<b>15,11</b>	<b>10,56</b>	<b>14,91</b>	<b>0,37</b>	<b>83,69</b>	<b>516,35</b>	<b>282,7</b>	<b>162,7</b>	<b>113</b>	<b>366</b>	<b>5,84</b>	<b>163,7</b>	<b>2,63</b>	<b>0,25</b>	<b>38</b>	
	<b>Обед</b>																		
132сб.2004	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	20/250/10	324,13	9,16	6,75	12,20	4,83	17,64	217,92	1151	100,7	84,3	195,5	2,94	266,7	2,98	0,17	19,3	
	<i>картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло, вода</i>																		
454 сб.2004	Котлеты по-хлыновски с соусом	75.50	79,85	10,52	9,74	8,40	3,70	6,43	143,50	236,8	14,54	20,6	111,4	1,04	40,46	2,44	0,06	0,69	
	<i>фарш говяжий, картофель, лук репчатый, яйца, сухари</i>																		
508сб.2004	Каша гречневая, рассыпчатая	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	43,55	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,06	0	
	<i>гречневая крупа, масло сливочное</i>																		
638 сб.2004	Компот из кураги	200	207,02	1,04	0,00	0,06	0,06	30,16	119,49	863,7	107,7	73,8	90,17	1,72	151,1	1,71	0,08	31,3	
	<i>курага, кислота лимонная, вода, сахар</i>																		
	Хлеб пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	31,81	4,70	0,11	0,97	1,01	29,11	146,79	123,6	20,19	14,5	50,07	0,72	4,23	0,94	0,09	3,73	
	<b>Итого за прием</b>		<b>713,33</b>	<b>29,14</b>	<b>16,62</b>	<b>28,23</b>	<b>10,06</b>	<b>115,34</b>	<b>827,40</b>	<b>2419</b>	<b>250,3</b>	<b>199</b>	<b>478,3</b>	<b>6,99</b>	<b>484,3</b>	<b>8,63</b>	<b>0,46</b>	<b>55</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1013,9</b>	<b>44,25</b>	<b>27,18</b>	<b>43,14</b>	<b>10,4</b>	<b>199,03</b>	<b>1343,75</b>	<b>2702</b>	<b>413</b>	<b>312</b>	<b>844,2</b>	<b>12,8</b>	<b>648</b>	<b>11,3</b>	<b>0,71</b>	<b>93</b>	

### МЕНЮ 17 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	PЭ	ТЭ	B1	PP	HЭ	C
				всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. паст												
<b>Завтрак</b>																			
498-2004	Котлета рубленая из птицы с соусом	100.50	54,02	12,55	1,05	11,22	2,32	12,1	238,5	94,2	78,8	133	3	241	0,8	0,27	1,72	3,51	15,7
273сб.1996	Макаронные изделия отварные	180	5,08	5,40	0,02	3,60	0,46	44,04	230,04	7,05	5,6	31,1	1	21,8	0,6	0,06	0,42	1,02	0
<i>состав</i>	<i>макаронные изделия,масло сливочное</i>																		
693сб2004	Чай с сахаром, с лимоном	200.7	198,32	0,30	2,90	0,00	0,60	16,00	60,00	166	59,6	149	2	51,8	0,4	0,08	0,61	1,62	17,8
<i>состав</i>	<i>чай,вода,сахар,лимон</i>																		
	Хлеб пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	24,89	1,50	0,08	0,45	0,37	12,15	58,35	14,7	9,97	31,4	0	3,53	0,6	0,05	0,47	0,97	3,11
	Фрукты в ассортименте	100	65,23	0,40	0,00	0,00	0,00	14,40	59,20	1,8	0,02	0	0	127	42	0,15	0,02	0,15	160
	<b>Итого за прием</b>		<b>347,54</b>	<b>20,15</b>	<b>4,04</b>	<b>15,27</b>	<b>3,75</b>	<b>98,69</b>	<b>646,09</b>	<b>284,2</b>	<b>154</b>	<b>345,2</b>	<b>5,6</b>	<b>445,1</b>	<b>44,3</b>	<b>0,61</b>	<b>3,24</b>	<b>7,27</b>	<b>197,1</b>
<b>Обед</b>																			
139 сб.2004	Суп картофельный с горохом с говядиной	20/250	243,9	5,98	0,00	5,64	0,56	19,14	152,30	94,2	78,8	133	3	241	0,8	0,27	1,72	3,51	15,7
<i>состав</i>	<i>картофель,горох,лук репчатый,морковь,масло сливочное,бульон или вода</i>																		
437сб.2004	Гуляш из говядины	40.60	116,71	14,56	13,73	10,15	5,80	6,15	173,02	23,3	17,5	111	1	482	4,2	0,1	2,63	6,58	0,96
<i>состав:</i>	<i>говядина, масло растительное,лук репчатый, томат паста, мука</i>																		
	Каша перловая, рассыпчатая	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	7,05	5,6	31,1	1	21,8	0,6	0,06	0,42	1,02	0
	<i>перловка,масло сливочное</i>																		
507сб.2013	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	206,82	0,36	0,00	0,00	0,00	33,16	127,45	80,7	54	63,4	1	34,5	0,6	0,06	0,81	1,06	30,5
<i>состав</i>	<i>вишня,смородина,яблоки, сахар</i>																		
	Хлеб "Славянский"	60	31,78	4,66	0,11	0,95	1,01	29,11	146,40	20	14,2	50,1	1	4,22	0,9	0,09	0,74	1,6	3,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>669,73</b>	<b>29,28</b>	<b>13,86</b>	<b>23,34</b>	<b>7,83</b>	<b>119,56</b>	<b>798,87</b>	<b>225</b>	<b>170</b>	<b>389</b>	<b>6</b>	<b>783</b>	<b>7,1</b>	<b>0,58</b>	<b>6,32</b>	<b>13,8</b>	<b>50,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1017,3</b>	<b>49,43</b>	<b>17,90</b>	<b>38,61</b>	<b>11,58</b>	<b>218,25</b>	<b>1444,96</b>	<b>509</b>	<b>324</b>	<b>734</b>	<b>12</b>	<b>1229</b>	<b>51</b>	<b>1,19</b>	<b>9,56</b>	<b>21</b>	<b>248</b>

**МЕНЮ 18 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
<b>Завтрак</b>																	
487сб.2004	Фрикасе из птицы	100	150,26	17,50	7,98	18,00	0,00	0,80	235,50	49,1	41,38	188,47	1,77	82,4	0,6	0,12	15
<i>состав</i>	<i>грудка куриная,масло сливочное,зелень.</i>																
512 сб.2004	Рис припущенный	180	49,65	1,88	0,00	5,64	2,03	20,54	142,00	24,2	29,49	53,74	0,58	1038	2,54	0,04	3,4
<i>состав</i>	<i>масло сливочное,соль,рис,вода</i>																
638сб.2004	Компот из кураги	200	207,02	1,04	0,00	0,06	0,06	30,16	119,49	108	73,79	90,17	1,72	151	1,71	0,08	31
<i>состав</i>	<i>курага,сахар,кислота лимонная,вода</i>																
	Хлеб пшеничный , обогащенный микронутриентами	30	26,51	3,92	0,09	0,81	0,85	24,26	73,36	16,8	12,06	41,73	0,6	3,52	0,79	0,07	3,1
	Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	125	0,25	1,80	0,06	1,50	0,04	4,50	65,00								
	<b>Итого за прием</b>		<b>433,69</b>	<b>26,14</b>	<b>8,13</b>	<b>26,01</b>	<b>2,98</b>	<b>80,26</b>	<b>635,35</b>	<b>198</b>	<b>156,7</b>	<b>374,11</b>	<b>4,67</b>	<b>1275</b>	<b>5,64</b>	<b>0,31</b>	<b>52</b>
<b>Обед</b>																	
	Овощи по сезону*	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
111 сб. 2004	Борщ "Сибирский" с говядиной, со сметаной	25/250/20	332,12	12,20	8,41	9,26	4,24	16,14	195,25	140	93,07	233,64	3,61	283	2,68	0,17	19
<i>состав</i>	<i>свекла,капуста свежая,картофель,фасоль,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,лимонная кислота,бульон или вода</i>																
390 сб.2004	Котлеты рыбные любительские с соусом	75/30	80,49	8,00	7,37	5,33	1,76	3,78	95,05	29,98	21,58	94,14	0,64	240,3	1,66	0,09	2,6
<i>состав</i>	<i>горбуша или минтай,морковь,хлеб пшеничный,лук репчатый,яйца</i>																
520 сб.2004	Картофельное пюре	180	81,68	3,96	0,45	5,28	0,32	28,20	176,40	25,14	19,69	58,03	0,71	30,63	0,14	0,08	3,5
<i>состав</i>	<i>картофель,молоко,масло сливочное</i>																
686 сб. 2004	Чай с лимоном	200/15/7	156,33	0,46	0,00	0,11	0,11	15,26	60,82	59	40,22	49,74	0,86	26,4	0,47	0,05	25
<i>состав</i>	<i>чай заварка,вода,сахар,лимон</i>																
	Хлеб "Дарницкий" витаминизированный	60	31,78	4,66	0,11	0,95	1,01	29,11	146,40	20	14,23	50,05	0,71	4,22	0,94	0,09	3,7
	<b>Итого за прием</b>		<b>702,11</b>	<b>31,96</b>	<b>21,18</b>	<b>21,81</b>	<b>9,92</b>	<b>76,57</b>	<b>673,92</b>	<b>273</b>	<b>188,2</b>	<b>607,75</b>	<b>10,19</b>	<b>6562</b>	<b>7,75</b>	<b>0,57</b>	<b>64</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1104,2</b>	<b>51,85</b>	<b>29,36</b>	<b>38,36</b>	<b>15,07</b>	<b>166,15</b>	<b>1309,27</b>	<b>451</b>	<b>396,7</b>	<b>998,35</b>	<b>16,72</b>	<b>6850</b>	<b>13,1</b>	<b>0,96</b>	<b>103</b>

**МЕНЮ 19 день**

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
№ ТК	<b>Завтрак</b>																
	Овощи свежие или консервированные	100	35,89	0,48	0,12	0,08	0,00	1,18	7,04	13,6	11,2	24	0,3	0	0	0,02	5,6
437сб.2004	Гуляш из мяса	40,65	43,12	9,10	6,98	7,50	5,02	3,40	205,65	14,21	12,5	125,57	2,1	26,53	0,28	0,04	0
	<i>мясо говядина или свинина,масло растительное,лук репчатый</i>																
	Каша перловая, рассыпчатая	180	70,52	3,72	0,02	6,60	0,46	32,00	199,70	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,06	0
	<i>перловка,масло сливочное</i>																
685сб 2004	Чай с сахаром	200/15	150,1	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,30	56,09	39,2	46,6	0,81	25,9	0,45	0,05	22,5
<i>состав</i>	<i>чай заварка,вода,сахар.</i>																
	Хлеб "Дарницкий" витаминизированный	30	15,89	1,05	0,06	0,15	0,51	14,10	61,95	9,98	7,11	25,03	0,35	2,11	0,47	0,04	1,86
	<b>ИТОГО:</b>		<b>315,5</b>	<b>14,55</b>	<b>7,18</b>	<b>14,38</b>	<b>6,04</b>	<b>65,69</b>	<b>532,64</b>	<b>100,9</b>	<b>75,6</b>	<b>252,28</b>	<b>4,13</b>	<b>76,31</b>	<b>1,76</b>	<b>0,21</b>	<b>30</b>
	<b>Обед</b>																
135сб.2004	Суп из овощей с мясом	20/250	288,9	7,80	5,83	9,39	4,37	10,76	158,83	91,77	74,6	160,09	2,5	239	2,68	0,15	20,2
<i>состав</i>	<i>капуста белокочанная,картофель,морковь,лук репчатый,горошек зеленый консервированный,масло сливочное,бульон или вода,говядина.</i>																
493 сб.2004	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	75,50	80,91	11,82	11,82	12,34	1,71	2,79	232,56	15,77	16,24	131,79	0,96	79,56	1,25	0,05	0,48
<i>состав</i>	<i>грудка куриная,сметана,масло сливочное,мука,бульон или вода</i>																
219 сб.2004	Рис отварной	180	49,65	1,88	0,00	5,64	2,03	20,54	142,00	24,15	29,5	53,74	0,58	1038	2,54	0,04	3,4
<i>состав</i>	<i>масло сливочное,соль,рис</i>																
507сб.2013	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	206,8	0,36	0,00	0,00	0,00	33,16	127,45	80,73	54	63,37	1,36	34,52	0,61	0,06	30,5
<i>состав</i>	<i>вишня,смородина,яблоки, сахар</i>																
	Хлеб пшеничный,обогащенный микронутриентами	60	31,81	4,70	0,11	0,97	1,01	29,11	146,79	20,19	14,47	50,07	0,72	4,23	0,94	0,09	3,73
	<b>Итого за прием</b>		<b>658,1</b>	<b>26,56</b>	<b>17,76</b>	<b>28,34</b>	<b>9,12</b>	<b>96,36</b>	<b>807,63</b>	<b>232,6</b>	<b>188,8</b>	<b>459,06</b>	<b>6,12</b>	<b>1395,3</b>	<b>8,02</b>	<b>0,39</b>	<b>58,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>658,1</b>	<b>26,56</b>	<b>17,76</b>	<b>28,34</b>	<b>9,12</b>	<b>96,36</b>	<b>807,63</b>	<b>232,6</b>	<b>188,8</b>	<b>459,06</b>	<b>6,12</b>	<b>1395,3</b>	<b>8,02</b>	<b>0,39</b>	<b>58,3</b>

### МЕНЮ 20 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	РЭ	ТЭ	B1	C
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.										
<b>Завтрак</b>																	
71-2004	Винегрет овощной	100	41,2	1,50	0,21	5,00	0,00	14,88	88,00	18,42	37,42	144,2	1,68	36,13	2,88	0,11	7,23
59-2006	Котлета "Школьная" из говядины и курицы с маслом	100.5	38,02	13,63	9,05	9,50	2,01	5,90	190,75	20,19	14,47	50,07	0,72	4,23	0,94	0,09	3,73
<i>мясо говядина,грудка куриная,рис,молоко,лук,яйцо,мука,масло сливочное</i>																	
273сб.1996	Макаронные изделия отварные	180	5,08	5,40	0,02	3,60	0,46	44,04	230,04	7,05	5,6	31,08	0,57	21,77	0,56	0,06	0
<i>состав макаронные изделия,масло сливочное</i>																	
	Сок	200	209,66	3,38	2,18	2,91	0,29	28,48	147,92	155,42	63,68	126,24	1,29	49,06	0,72	0,08	22,43
	Хлеб "Дарницкий" витаминизированный	30	19,91	2,15	0,07	0,53	0,30	13,67	69,23	11,78	7,98	25,13	0,36	2,82	0,45	0,04	2,49
<b>Итого:</b>			<b>313,87</b>	<b>26,06</b>	<b>11,53</b>	<b>21,54</b>	<b>3,06</b>	<b>106,97</b>	<b>725,94</b>	<b>212,9</b>	<b>129,15</b>	<b>376,8</b>	<b>4,62</b>	<b>114</b>	<b>5,55</b>	<b>0,38</b>	<b>35,9</b>
<b>Обед</b>																	
132сб.2004	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	20/250/10	324,13	9,16	6,75	12,20	4,83	17,64	217,92	100,7	84,33	195,5	2,94	266,7	2,98	0,17	19,3
<i>состав картофель, крупа перловая,морковь,лук репчатый, огурцы соленые,масло,вода</i>																	
478 сб.2004	Запеканка картофельная с мясом	125	156,41	15,18	12,68	13,91	4,89	21,71	274,20	18,42	37,42	144,2	1,68	36,13	2,88	0,11	7,23
<i>состав фарш говяжий,картофель,лук репчатый,масло сливочное,сухари</i>																	
587	с соусом томатным	50	44,25	0,54	0,54	0,90	0,00	2,95	21,87	8,33	5,39	39,69	0,2	60	0,3	0,01	0,12
<i>состав бульон или вода,масло сливочное,мука,морковь,лук репчатый,томат паста,сахар</i>																	
638 сб.2004	Компот из изюма	200	206,82	0,36	0,00	0,00	0,00	33,16	127,45	80,73	53,99	63,37	1,36	34,52	0,61	0,06	30,5
<i>состав изюм,сахар,вода</i>																	
	Хлеб пшеничный,обогащенный микронутриентами	60	31,81	4,70	0,11	0,97	1,01	29,11	146,79	20,19	14,47	50,07	0,72	4,23	0,94	0,09	3,73
<b>Итого за прием</b>			<b>763,42</b>	<b>29,94</b>	<b>20,08</b>	<b>27,98</b>	<b>10,73</b>	<b>104,57</b>	<b>788,23</b>	<b>228,4</b>	<b>195,6</b>	<b>492,9</b>	<b>6,9</b>	<b>401,6</b>	<b>7,71</b>	<b>0,44</b>	<b>60,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1077,3</b>	<b>56,00</b>	<b>31,61</b>	<b>49,52</b>	<b>13,79</b>	<b>211,54</b>	<b>1514,17</b>	<b>441,3</b>	<b>408,46</b>	<b>869,7</b>	<b>11,52</b>	<b>515,6</b>	<b>13,26</b>	<b>0,82</b>	<b>96,7</b>