СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образования
Гурьевского городского округа

_____/В.В. Мокшина/

от «14» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ «Школьное питание»

_____/О.А. Муратова/
от 17 августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального отдела Управления Роспоторебнадзора
по Калининградской области в Гурьевском и Полесском районах

_____В.В.Кириченко

от «17» августа 2017г

МБОУ "Орловская ООШ"
согласовано
директор Мацкевская

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

обучающиеся в возрасте 11 лет и старше

Гурьевский городской округ
2017-2018уч.гг

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					Рец.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	TЭ	B1	C	
1	**ЗАВТРАК**																	
2	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	**8,41**	2,78	**12,71**	1,62	**45,80**	**331,30**	152,8	68,21	209	1,79	78,2	109,4	0,44	0,23	4,34	284
3	Бутерброд с маслом	30/10	**2,91**	0,13	**9,18**	0,35	**16,76**	**252,85**	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	**0,12**	0,00	**00,00**	0,0	**12,04**	**48,64**	28,16	15,66	19,14	3,83	0	48	0,4	0,04	8	713
	Итого за прием	***450,00***	***11,44***	*2,91*	***21,89***	*1,97*	***74,60***	***632,79***	***367,4***	***108,2***	***382,1***	***6,68***	***123,2***	***190,7***	***0,35***	***0,35***	***12,48***	
	ОБЕД																	
1	Салат из б/к капусты с морковью	1/100	**0,66**	0,00	**8,90**	8,90	**3,25**	**95,11**	17,2	10,05	16,06	0,51	0	1490	4,09	0,02	13,08	64
2	Суп картофельный с горохом	1/300	**4,41**	0,00	**3,90**	4,44	**14,04**	**109,72**	67,02	56,45	97,16	2,02	0	890,9	2,36	0,18	12,32	162
3	Гуляш из курицы	1/150	**14,00**	10,51	**5,30**	0,00	**3,70**	**122,60**	15,51	8,7	69,33	0,78	3,54	3,04	0,21	0,07	0	364
4	Макароны отварные с маслом	1/200	**8,84**	0,02	**6,35**	2,31	**38,60**	**250,47**	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36	282
5	Компот из заморожен.ягод	1/200	**0,34**	0,00	**0,00**	0,00	**25,63**	**98,77**	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18	640
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
7	Хлеб ржаной	20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1000,00***	***31,66***	*10,53*	***29,91***	*15,9*	***104,38***	***769,06***	***250,0***	***321,3***	***552,3***	***11***	***29,6***	***3223***	***12,1***	***0,64***	***44,4***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1450,00***	***43,10***	*13,44*	***51,80***	*17,86*	***178,98***	***1392,85***	***617,4***	***429,5***	***934,4***	***17,68***	***152,8***	***3413***	***12,45***	***0,99***	***56,88***	

МЕНЮ 2 день (вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	**8,41**	2,78	**12,71**	1,62	**45,80**	**331,30**	152,8	68,21	209	1,79	78,2	109,4	0,44	0,23	4,34	
	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	**10,61**	0,03	**7,62**	2,77	**46,32**	**300,56**	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	1,13	0,35	7,63	284
	Какао с молоком	200	**3,44**	2,84	**3,50**	0,37	**24,41**	**138,10**	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12	725
	Итого за прием	***460,00***	***22,46***	***5,65***	***23,83***	***4,76***	***113,53***	**769,96**	***323,0***	***130***	***372,4***	***3,73***	***190,2***	***297***	***1,55***	***0,33***	***11,46***	
	ОБЕД																	
	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	**0,49**	0,00	**8,89**	8,89	**1,61**	**88,07**	9,49	8,68	17,62	0,38	0	217,8	4,17	0,02	8,91	49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/300	**2,16**	0,00	**2,08**	2,37	**15,07**	**88,59**	59,54	50,67	83,38	1,34	0	897,6	1,56	0,1	14,28	163
	Поджарка из курицы с овощами	1/150	**12,20**	10,10	**8,67**	4,19	**12,53**	**177,87**	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	2,69	0,07	0,17	443
	Гречка отварная с маслом	1/200	**3,21**	0,00	**8,30**	8,28	**13,67**	**140,06**	74,62	25,53	54,67	1,02	0	25,5	4,18	0,04	24,02	230
	Кисель плодово-ягодный витамин.	1/200	**0,64**	0,00	**0,25**	0,28	**26,95**	**107,54**	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80	640
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1000,00***	***22,11***	***10,10***	***28,65***	***24,25***	***88,99***	**694,52**	***264***	***183***	***436***	***6,71***	***0,4***	***1322***	***13,6***	***0,4***	***59,4***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1460,00***	***44,57***	***15,75***	***52,48***	***29,01***	***202,52***	**1464,48**	***587,4***	***313***	***808,4***	***10,44***	***190,6***	***1619***	***15,15***	***0,73***	***70,86***	

МЕНЮ 3 день (среда)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с маслом	30/10	**2,91**	0,13	**9,18**	0,35	**16,76**	**252,85**	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0	1
	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	**12,32**	10,43	**10,78**	3,54	**11,93**	**194,80**	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	2,5	0,09	0,28	284
	Кофейный напиток на молоке	200	**0,12**	0,00	**00,00**	0,0	**12,04**	**48,64**	28,16	15,66	19,14	3,83	0	48	0,4	0,04	8	713
	Итого за прием	***450,00***	***16,9***	*7,8*	***18,22***	*2,02*	***78,43***	***547,74***	***367,4***	***108,2***	***382,1***	***6,68***	***123,2***	***190,7***	***2,53***	***0,35***	***12,48***	
	ОБЕД																	
	Салат св.капусты и помидор	1/100	**0,58**	0,00	**5,98**	5,98	**2,01**	**63,84**	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	3,02	0,03	13,23	68
	Суп картофельный с рисом на к/б	1/300	**1,65**	0,20	**5,09**	4,17	**9,93**	**90,84**	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	2,45	0,07	16,35	133
	Жаркое по-домашнему	1/300	**8,32**	2,65	**20,88**	10,86	**43,92**	**388,93**	7,69	4,35	17,2	0,3	66,91	43,09	5,07	0,02	1,59	480
	Компот из заморожен.ягод	1/200	**0,34**	0,00	**0,00**	0,00	**25,63**	**98,77**	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18	640
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***950,00***	***19,34***	***3,87***	***26,87***	***14,71***	***135,82***	***848,76***	***201,1***	***158,5***	***321,8***	***5,19***	***80,30***	***2477***	***8,71***	***4,22***	***45,6***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1400,00***	***36,24***	***11,67***	***45,09***	***16,73***	***214,25***	***1423,50***	***568,5***	***266,7***	***703,9***	***11,87***	***203,5***	***2667,***	***11,24***	***4,57***	***58,08***	

МЕНЮ 4 день (четверг)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Каша молочная манная с маслом	200/10	**6,08**	0,03	**8,20**	2,77	**39,3**	**275,5**	125	194,2	274	6,2	35,4	142,7	1,13	0,35	0,22	289
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	**8,41**	2,78	**12,71**	1,62	**45,80**	**331,30**	152,8	68,21	209	1,79	78,2	109,4	0,44	0,23	4,34	7
	Чай с сахаром	1/200	**3,44**	2,84	**3,50**	0,37	**24,41**	**138,10**	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12	725
	Итого за прием	***460,00***	***17,93***	***5,65***	***24,41***	***3,03***	***109,51***	***744,9***	***222,7***	***223,5***	***391,7***	***7,10***	***141,5***	***306,4***	***2,05***	***0,39***	***13,48***	
	ОБЕД																	
	Салат из помидор и огурцов с маслом	1/100	**0,74**	0,00	**8,87**	8,87	**2,57**	**92,50**	15,45	10,62	17,2	0,34	0	1598	4,16	0,03	24,81	61
	Борщ Сибирский со сметаной	300/10	**2,79**	0,91	**4,12**	0,36	**15,51**	**210,87**	93	55,88	110,5	1,39	17,98	536,8	0,67	0,11	15,59	145
	Рыба тушеная с овощами	1/150	**34,0**	25,77	**10,69**	6,36	**4,16**	**237,27**	84,58	28,45	167,1	0,78	22,53	247,1	7,38	0,11	3,96	ттк
	Рис отварной с маслом	1/200	**2,85**	0,03	**5,07**	0,13	**15,56**	**116,37**	27,87	22,11	53,24	0,62	34,69	3600	0,28	0,08	13,97	542
	Кисель плодово-ягодный витамин.	1/200	**0,64**	0,00	**0,25**	0,28	**26,95**	**107,54**	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80	**
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1010,00***	***43,54***	***26,01***	***31,57***	***20,21***	***79,62***	***745,89***	***217***	***125***	***356***	***4,37***	***64,5***	***7141***	***15,2***	***0,35***	***140***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1470,0***	***61,47***	***31,66***	***66,60***	***23,24***	***189,13***	***1490,79***	***439,7***	***348,5***	***747,7***	***11,47***	***206***	***7447***	***17,25***	***0,74***	***153,5***	

МЕНЮ 5 день (пятница)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с маслом	30/10	**2,91**	0,13	**9,18**	0,35	**16,76**	**252,85**	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0	**1**
	Каша молочная пшеничная	200/10	**12,32**	10,43	**10,78**	3,54	**11,93**	**194,80**	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	2,5	0,09	0,28	284
	Какао с молоком	200	**3,44**	2,84	**3,50**	0,37	**24,41**	**138,10**	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12	725
	Итого за прием	***450,00***	***15,99***	***13,27***	***14,09***	***3,71***	***36,84***	***661,15***	***213,1***	***74,41***	***253,2***	***2,38***	***42,34***	***141,4***	***2,97***	***0,17***	***20,96***	
	ОБЕД																	
	Салат из свежей капусты с огурцами	1/100	**1,14**	0,00	**8,93**	8,93	**5,28**	**106,00**	11,44	16,28	34,62	0,42	0	2370	4,09	0,07	7,37	53
	Рассольник домашний со сметаной	300/10	**1,90**	0,20	**5,23**	4,33	**11,22**	**99,82**	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	2,38	0,1	17,21	153
	Котлета куриная рубленая с соусом	120/20	**17,98**	17,95	**12,88**	0,00	**0,17**	**306,00**	25,04	16,13	122,6	1,22	21,33	0	0,32	0,05	0,7	480
	Капуста тушеная	1/200	**3,18**	0,01	**6,72**	0,04	**6,97**	**119,7**	88,95	44,32	34,54	1,26	12,2	0,06	0,2	0,045	16,95	4,00
	Компот из изюма	1/200	**0,34**	0,00	**0,00**	0,00	**25,63**	**98,77**	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18	644
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1000,00***	***19,66***	***7,30***	***31,00***	***15,13***	***111,61***	***789,05***	***308***	***120***	***315***	***3,56***	***93,4***	***998***	***7,79***	***0,24***	***42,2***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1450,00***	***35,65***	***20,57***	***45,09***	***18,84***	***148,45***	***1450,20***	***521,1***	***194,4***	***568,2***	***5,94***	***135,7***	***1139,4***	***10,76***	***0,41***	***63,16***	

МЕНЮ 6 день (понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с маслом	30/10	**2,91**	0,13	**9,18**	0,35	**16,76**	**252,85**	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0	**1**
	Каша гречневая на молоке	1/200	**8,84**	0,02	**6,35**	2,31	**38,60**	**250,47**	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36	284
	Кофейный напиток с молоком	1/200	**3,43**	2,84	**3,28**	0,14	**24,17**	**135,05**	164,6	50,1	128,9	0,91	19,6	119,6	0,44	0,07	17,74	718
	Итого за прием	***440,00***	***17,69***	***10,71***	***20,40***	***0,97***	***90,20***	**612,36**	***497,8***	***125,3***	***447,8***	***2,89***	***143***	***255***	***1,6***	***0,23***	***22,3***	
	ОБЕД																	
	Огурец свежий порц.	1/100	**0,18**	0,00	**0,00**	0,00	**0,54**	**8,4**	4,8	10,05	16,06	0,18	0	1490	4,09	0,02	2,1	64
	Суп картофельный с фрикадельками	300/12,5	**1,53**	0,20	**5,11**	4,20	**6,68**	**78,56**	82,02	51,23	77,51	1,22	7,27	918,8	2,41	0,07	19,39	164
	Поджарка из курицы с овощами	1/150	**12,20**	10,10	**8,67**	4,19	**12,53**	**177,87**	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	2,69	0,07	0,17	25,01
	Макароны отварные с маслом	1/200	**8,84**	0,02	**6,35**	2,31	**38,60**	**250,47**	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36	282
	Кисель плодово-ягодный витамин.	1/200	**0,64**	0,00	**0,25**	0,28	**26,95**	**107,54**	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80	**
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1012,5***	***26,45***	***11,05***	***30,66***	***21,52***	***79,29***	**699,73**	***236***	***297***	***499***	***9,3***	***36,8***	***2697***	***11,9***	***0,5***	***51,4***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1452,5***	***44,14***	***21,76***	***51,06***	***22,49***	***169,49***	**1312,09**	***733,8***	***422,3***	***946,8***	***152,3***	***179,8***	***2952,0***	***13,5***	***0,73***	***73,70***	

МЕНЮ 7 день (вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	**8,41**	2,78	**12,71**	1,62	**45,80**	**331,30**	152,8	68,21	209	1,79	78,2	109,4	0,44	0,23	4,34	1
	Каша пшенная вязкая, молочная	200/10	**12,32**	10,43	**10,78**	3,54	**11,93**	**194,80**	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	2,5	0,09	0,28	725
	Чай с сахаром	1/200	**3,44**	2,84	**3,50**	0,37	**24,41**	**138,10**	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12	289
	Итого за прием	***460,00***	***16,29***	***2,97***	***25,88***	***3,41***	***83,62***	***633,16***	***230,7***	***253,3***	***429,6***	***7,98***	***126,2***	***312,0***	***2,06***	***0,44***	***14,75***	
	ОБЕД																	
	Салат свежей капусты и помидор	1/100	**0,58**	0,00	**5,98**	5,98	**2,01**	**63,84**	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	3,02	0,03	13,23	68
	Суп с клецками на курином бульоне	1/300	**2,55**	0,20	**3,45**	2,17	**17,25**	**111,7**	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	2,45	0,07	16,35	141
	Плов по-домашнему из курицы	1/300	**8,32**	2,65	**20,88**	10,86	**43,92**	**388,93**	7,69	4,35	17,2	0,3	66,91	43,09	5,07	0,02	1,59	438
	Компот из заморожен.ягод	1/200	**0,34**	0,00	**0,00**	0,00	**25,63**	**98,77**	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18	644
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***950,00***	***25,57***	***2,76***	***27,57***	***9,83***	***99,67***	***750,32***	***224***	***149***	***279***	***4,99***	***49***	***1957***	***7,73***	***0,3***	***41,8***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1410,00***	***41,86***	***5,73***	***53,45***	***13,24***	***183,29***	***1383,48***	***454,7***	***402,3***	***708,6***	***12,97***	***175,2***	***2269***	***9,79***	***0,74***	***56,66***	

МЕНЮ 8 день (среда)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Каша молочная Дружба	200/10	**10,61**	0,03	**7,62**	2,77	**46,32**	**300,56**	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	1,13	0,35	7,63	**284**
	Бутерброд с маслом	30/10	**2,91**	0,13	**9,18**	0,35	**16,76**	**252,85**	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0	**1**
	Какао с молоком	200	**3,44**	2,84	**3,50**	0,37	**24,41**	**138,10**	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12	ттк
	Итого за прием	***450,00***	***16,21***	***2,87***	***11,15***	***2,91***	***83,57***	***496,28***	***227,5***	***244,3***	***402,9***	***7,11***	***55,0***	***262,3***	***1,74***	***0,42***	***25,37***	
	ОБЕД																	
	Салат из помидор и огурцов с маслом	1/100	**0,74**	0,00	**8,87**	8,87	**2,57**	**92,50**	15,45	10,62	17,2	0,34	0	1598	4,16	0,03	24,81	53
	Суп-лапша домашняя с зеленью	1/300	**2,12**	0,25	**6,39**	5,26	**10,52**	**108,11**	88,29	62,9	102,7	1,51	9	1150	2,95	0,12	20,21	162
	Курочка по-мексикански с овощами	1/150	**14,00**	5,51	**5,30**	0,00	**3,70**	**122,60**	15,51	8,7	69,33	0,78	3,54	3,04	0,21	0,07	0	364
	Гречка отварная с маслом	1/200	**3,21**	0,00	**8,30**	8,28	**13,67**	**140,06**	74,62	25,53	54,67	1,02	0	25,5	4,18	0,04	24,02	525
	Кисель плодово-ягодный витамин.	1/200	**0,64**	0,00	**0,25**	0,28	**26,95**	**107,54**	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80	644
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1000,00***	***28,21***	***6,96***	***24,41***	***14,25***	***88,37***	***684,63***	***279,4***	***191,3***	***470,3***	***6,76***	***37,9***	***3569***	***7,91***	***0,49***	***41,2***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1450,00***	***44,42***	***9,83***	***35,56***	***17,16***	***171,94***	***1180,91***	***506,9***	***435,6***	***873,2***	***13,87***	***92,9***	***3831,***	***9,65***	***0,91***	***66,57***	

МЕНЮ 9 день (четверг)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C	
	ЗАВТРАК																	
	Макароны отварные с сыром	1/200/7	**8,84**	0,02	**6,35**	2,31	**38,60**	**250,47**	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36	284
	Бутерброд с маслом	30/10	**2,91**	0,13	**9,18**	0,35	**16,76**	**252,85**	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0	**1**
	Чай с сахаром	1/200	**3,44**	2,84	**3,50**	0,37	**24,41**	**138,10**	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12	1
	Итого за прием	***447,00***	***10,33***	***0,02***	***6,61***	***2,61***	***58,53***	***336,27***	***131,9***	***219,7***	***314,9***	***6,87***	***29,74***	***293,1***	***1,89***	***0,37***	***20,45***	
	ОБЕД																	
	Свежий помидор порц.	1/100	**0,9**	0,00	**0,2**	0,2	**3,9**	**18**	10,84	11	41,93	0,3	0	0	2,5	0,04	13,68	102
	Щи из щавеля со сметаной	300/10	**2,02**	0,20	**7,39**	4,02	**8,32**	**106,94**	75,68	52,62	79,36	1,23	12,12	1143	2,47	0,06	11,76	147
	Куриная печень тушеная в сметане	1/150	**21,6**	19,8	**8,67**	1,52	**5,32**	**182,26**	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	3,33	0,01	0,22	443
	Рис отварной с маслом	1/200	**3,80**	0,02	**5,86**	2,52	**38,92**	**227,07**	45,28	53,88	114,2	1,12	26,55	605,7	1,58	0,07	6,53	516
	Компот из изюма	1/200	**0,34**	0,00	**0,00**	0,00	**25,63**	**98,77**	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18	640
	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	**2,17**	0,00	**0,25**	0,00	**13,08**	**60,67**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**
	Хлеб ржаной	1/20	**1,24**	0,00	**0,21**	0,24	**6,08**	**31,72**	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0	**
	Итого за прием	***1010,00***	***15,24***	***4,86***	***25,38***	***18,22***	***77,55***	***599,21***	***216***	***170***	***298***	***4,33***	***38,7***	***1934***	***11***	***0,23***	***47,1***	
	ИТОГО ЗА СУТКИ	***1457,00***	***25,57***	***4,88***	***31,99***	***20,83***	***136,08***	***935,48***	***347,9***	***389,7***	***612,9***	***11,20***	***68,44***	***2227***	***12,89***	***0,60***	***67,55***	