Примерное 12-дневное меню для школьников за 2021 год

	Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
	ДЕНЬ № 1								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1.салат из овощей																
1	морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	1,2
	капуста	30,00	6,00	24,00	0,43	0,024	1,13	6,48	0,01	10,80	0,00	11,52	7,44	3,84	0,14	0,9
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5
	итого	**55,00**	**10,00**	**45,00**	**0,64**	**5,04**	**2,28**	**11,73**	**0,02**	**11,60**	**0,00**	**19,68**	**16,24**	**9,92**	**0,26**	**2,60**
2.каша гречневая																
2	крупа гречневая	50,00	0,00	50,00	6,30	1,65	31,05	167,50	0,22	0,00	0,00	10,00	149,00	100,00	3,35	4,00
	масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	3,00
	итого	**60,00**	**0,00**	**180,00**	**6,35**	**9,90**	**31,13**	**242,30**	**0,22**	**0,00**	**0,06**	**11,20**	**150,90**	**100,04**	**3,37**	**7,00**
3.ёжики мясные																
3	мясо говядина	50,00	0,00	50,00	9,30	8,00	0,00	109,00	0,03	0,00	0,00	4,50	94,00	11,00	1,35	30,00
	морковь	10,00	2,00	8,00	0,10	0,02	0,58	2,40	0,00	0,40	0,00	4,08	4,40	3,04	0,06	0,60
	рис	8,00	0,00	8,00	0,56	0,08	5,71	26,40	0,01	0,00	0,00	0,64	12,00	4,00	0,08	0,60
	масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
	томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	0,54
	итого	**76,00**	**2,00**	**78,00**	**9,99**	**13,09**	**6,39**	**138,82**	**0,05**	**0,70**	**0,00**	**9,43**	**111,36**	**18,40**	**1,51**	**32,24**
4.Хлеб																
4	**итого**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
5.Компот																
5	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
	итого	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
6.Яблоки																
6	**итого**	**80,00**	**0,00**	**80,00**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36,00**	**0,02**	**10,40**	**0,00**	**12,80**	**8,80**	**7,20**	**1,76**	**8,00**
7.Соль																
7	**итого**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**61,00**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 2	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	3,00
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
1	**салат свекольный**	**60,00**	**10,00**	**50,00**	**0,76**	**5,05**	**3,97**	**63,75**	**0,02**	**4,50**	**0,00**	**15,80**	**20,30**	**9,85**	**0,60**	**4,85**
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
2	**курица отварная**	**100,00**	**25,00**	**75,00**	**13,65**	**13,80**	**0,53**	**180,75**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**12,00**	**123,75**	**13,50**	**1,20**	**24,00**
	картофель	40,00	10,00	30,00	0,60	0,12	4,89	24,00	0,04	6,00	0,00	3,00	17,40	6,90	0,27	2,40
	морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	1,2
	лук	15,00	2,40	12,60	0,18	0	1,15	5,17	0,01	1,26	0,00	3,91	7,31	1,76	0,10	0,60
	масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	3,00
	горох лущенный	30,00	0,00	30,00	6,90	0,48	15,24	94,20	0,27	0,00	0,00	26,70	67,80	26,40	2,10	1,80
3	**суп гороховый на кур/бул**	**115,00**	**16,40**	**250,00**	**7,93**	**8,87**	**22,51**	**202,97**	**0,32**	**8,06**	**0,06**	**42,97**	**103,21**	**41,18**	**2,60**	**9,00**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	1,50
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	**0,60**
5	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	9,60
6	**бананы**	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**8,70**	**3,00**	**5,00**	**22,00**	**27,00**	**0,30**	**12,00**
7	**соль**	**3,00**	**0,00**	**3,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,06**
	итого															**61,01**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 3	всего грамм	отх	нетто												
	картофель	30,00	7,50	22,50	0,45	0,09	3,67	18,00	0,03	4,50	0,00	2,25	13,05	5,18	0,20	1,80
	морковь	30,00	6,00	24,00	0,31	0,024	1,73	7,20	0,01	1,20	0,00	12,24	13,20	9,12	0,17	1,8
	свекла	30,00	6,00	24,00	0,36	0,02	2,18	10,08	0,00	2,40	0,00	8,88	10,32	5,28	0,34	1,80
	зел.горох	10,00	0,00	10,00	0,00	9,990	0,00	89,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70
	растит. масло	4,00	0,00	4,00	0,00	3,996	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40
1	**салат овощной**	**104,00**	**19,50**	**84,50**	**1,12**	**14,12**	**7,58**	**161,14**	**0,05**	**8,10**	**0,00**	**23,37**	**36,57**	**19,58**	**0,71**	**8,50**
	макароны	60,00	0,00	60,00	7,56	1,98	37,26	201,00	0,26	0,00	0,00	12,00	178,80	120,00	4,02	3,30
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
	масло сливочное	5,00	0,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,60	0,95	0,02	0,01	1,50
2	**макароны отварные**	**70,00**	**0,00**	**180,00**	**7,59**	**11,10**	**37,30**	**283,35**	**0,26**	**0,00**	**0,03**	**12,60**	**179,75**	**120,02**	**4,03**	5,30
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
3	**курица в духовке**	**100,00**	**25,00**	**75,00**	**13,65**	**13,80**	**0,53**	**180,75**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**12,00**	**123,75**	**13,50**	**1,20**	**24,00**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
5	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
6	**мандарины**	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**0,80**	**0,30**	**8,10**	**40,00**	**0,06**	**38,00**	**0,00**	**35,00**	**17,00**	**35,00**	**0,10**	**12,00**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
																60,96
	итого															

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	цена
	ДЕНЬ № 12	всего грамм	отх	нетто												
	картофель	130,00	32,50	97,50	1,95	0,39	15,89	78,00	0,12	19,50	0,00	9,75	56,55	22,43	0,88	7,80
	масло сливочное	5,00	0,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,60	0,95	0,02	0,01	1,50
1	**картофельное пюре**	**135,00**	**32,50**	**102,50**	**1,98**	**4,52**	**15,93**	**115,40**	**0,12**	**19,50**	**0,03**	**10,35**	**57,50**	**22,45**	**0,89**	9,30
	мясо говядина	60,00	15,00	45,00	8,37	7,20	0,00	98,10	0,03	0,00	0,00	4,05	84,60	9,90	1,22	36,00
	морковь	25,00	5,00	20,00	0,26	0,00	1,44	6,00	0,01	1,00	0,00	10,20	11,00	7,60	0,14	1,50
	лук	25,00	4,00	21,00	0,29	0	1,91	8,61	0,01	2,10	0,00	6,51	12,18	2,94	0,17	1,00
	масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
3	**гуляш из мяса**	**115,00**	**24,00**	**91,00**	**8,92**	**12,20**	**3,35**	**113,16**	**0,05**	**3,10**	**0,00**	**20,76**	**107,78**	**20,44**	**1,52**	**39,00**
	морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	0,9
	капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,020	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,12	0,75
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5
3	**салат из овощей**	**45,00**	**8,00**	**37,00**	**0,52**	**5,03**	**1,80**	**9,45**	**0,02**	**9,60**	**0,00**	**15,72**	**12,80**	**7,76**	**0,20**	**2,15**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	чай	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	сахар	10,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	0,60
5	**чай**	**10,01**	**0,00**	**150,00**	**0,00**	**0,00**	**14,97**	**56,85**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**0,61**
6	**мандарины**	**70,00**	**0,00**	**70,00**	**0,56**	**0,21**		**28,00**	**0,04**	**26,60**	**0,00**	**24,50**	**11,90**	**24,50**	**0,07**	**8,40**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**61,02**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 5	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	1,2
	свекла	20,00	4,00	16,00	0,24	0,02	1,46	6,72	0,00	1,60	0,00	5,92	6,88	3,52	0,22	1,20
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
1	**салат свекольный**	**50,00**	**4,00**	**42,00**	**0,40**	**5,02**	**1,78**	**53,67**	**0,01**	**2,10**	**0,00**	**6,92**	**9,98**	**4,57**	**0,26**	**4,25**
	томат	15,00	0,00	15,00	0,15	0,00	0,53	2,85	0,00	1,50	0,00	1,05	4,80	1,80	0,11	2,70
	мясо говядина	61,00	15,25	45,75	8,51	7,32	0,00	99,74	0,03	0,00	0,00	4,12	86,01	10,07	1,24	36,60
	мука	35,00	0,00	35,00	2,77	0,35	16,84	83,65	0,06	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,70	0,95
	растит. масло	10,00	0,00	10,00	0,00	9,990	0,00	89,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
2	**хинкальный суп**	**121,00**	**15,25**	**250,00**	**11,27**	**17,66**	**16,84**	**273,29**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**12,17**	**116,46**	**21,62**	**1,94**	**41,25**
3	**хлеб**	**50,00**	**0,00**	**50,00**	**3,95**	**0,50**	**24,05**	**119,50**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**11,50**	**43,50**	**16,50**	**1,00**	**2,50**
	чай	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	0,90
4	**чай**	**15,00**	**0,00**	**150,00**	**0,00**	**0,00**	**14,97**	**56,85**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**0,91**
5	**бананы**	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**8,70**	**3,00**	**5,00**	**22,00**	**27,00**	**0,30**	**12,00**
6	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**60,96**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 6	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	картофель	150,00	37,50	112,50	2,25	0,45	18,34	90,00	0,14	22,50	0,00	11,25	65,25	25,88	1,01	9,00
	масло сливочное	5,00	0,00	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,60	0,95	0,02	0,01	1,50
1	**картофельное пюре**	**155,00**	**37,50**	**117,50**	**2,28**	**4,58**	**18,38**	**127,40**	**0,14**	**22,50**	**0,03**	**11,85**	**66,20**	**25,90**	**1,02**	**10,50**
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
2	**курица отварная**	**100,00**	**25,00**	**75,00**	**13,65**	**13,80**	**0,53**	**180,75**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**12,00**	**123,75**	**13,50**	**1,20**	**24,00**
	картофель	27,00	6,75	20,25	0,41	0,08	3,30	16,20	0,02	4,05	0,00	2,03	11,75	4,66	0,18	1,62
	морковь	27,00	5,40	21,60	0,28	0,022	1,56	6,48	0,01	1,08	0,00	11,02	11,88	8,21	0,15	1,62
	свекла	27,00	5,40	21,60	0,32	0,02	1,97	9,07	0,00	2,16	0,00	7,99	9,29	4,75	0,30	1,62
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
3	**салат овощной**	**86,00**	**17,55**	**68,45**	**1,01**	**5,12**	**6,82**	**76,70**	**0,04**	**7,29**	**0,00**	**21,03**	**32,91**	**17,62**	**0,64**	**5,36**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
5	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
6	**яблоки**	**100,00**	**0,00**	**80,00**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**36,00**	**0,02**	**10,40**	**0,00**	**12,80**	**8,80**	**7,20**	**1,76**	**10,00**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**61,02**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 7	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	зеленый горох	8,00	0,00	8,00	0,25	0,02	0,52	3,20	0,01	0,80	0,00	1,60	4,96	1,68	0,06	2,16
	морковь	50,00	10,00	40,00	0,52	0,040	2,88	12,00	0,02	2,00	0,00	20,40	22,00	15,20	0,28	3
	капуста	60,00	12,00	48,00	0,86	0,048	2,26	12,96	0,01	21,60	0,00	23,04	14,88	7,68	0,29	1,8
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5
1	**салат из овощей**	**115,00**	**22,00**	**93,00**	**1,38**	**5,08**	**5,14**	**25,41**	**0,04**	**23,60**	**0,00**	**43,44**	**36,88**	**22,88**	**0,57**	**7,46**
	макароны	55,00	0,00	55,00	6,93	1,82	34,16	184,25	0,24	0,00	0,00	11,00	163,90	110,00	3,69	3,03
	масло сливочное	7,00	0,00	7,00	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,04	0,84	1,33	0,03	0,01	2,10
2	**макароны отварные**	**65,00**	**0,00**	**62,00**	**6,97**	**7,59**	**34,21**	**236,61**	**0,24**	**0,00**	**0,04**	**11,84**	**165,23**	**110,03**	**3,70**	**5,13**
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
3	**курица отварная**	**100,00**	**25,00**	**75,00**	**13,65**	**13,80**	**0,53**	**180,75**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**12,00**	**123,75**	**13,50**	**1,20**	**24,00**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
5	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
6	**бананы**	**110,00**	**0,00**	**110,00**	**1,65**	**0,55**	**23,10**	**105,60**	**0,00**	**8,70**	**3,00**	**5,00**	**22,00**	**27,00**	**0,30**	**13,20**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**60,95**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 8	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	рыба	70,00	14,00	56,00	10,08	7,39	0,00	106,96	0,07	0,67	0,01	22,40	156,80	28,00	0,95	28,00
	растит. масло	10,00	0,00	10,00	0,00	9,990	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
1	**рыба отварная**	**80,00**	**0,00**	**66,00**	**10,08**	**17,38**	**0,00**	**107,86**	**0,07**	**0,67**	**0,01**	**22,40**	**156,80**	**28,00**	**0,95**	**29,00**
	рис	50,00	0,00	50,00	1,00	0,20	8,15	40,00	0,06	10,00	0,00	5,00	29,00	11,50	0,45	2,75
	масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	2,70
2	**рис отварной**	**59,00**	**0,00**	**150,00**	**1,05**	**7,63**	**8,22**	**107,32**	**0,06**	**10,00**	**0,05**	**6,08**	**30,71**	**11,54**	**0,47**	**5,45**
3	**хлеб**	**50,00**	**0,00**	**50,00**	**3,95**	**0,50**	**24,05**	**119,50**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**11,50**	**43,50**	**16,50**	**1,00**	**2,50**
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
4	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
5	**мандарины**	**120,00**	**0,00**	**120,00**	**0,96**	**0,36**	**9,72**	**48,00**	**0,07**	**45,60**	**0,00**	**42,00**	**20,40**	**42,00**	**0,12**	**14,40**
6	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**61,01**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 9	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	свекла	40,00	8,00	32,00	0,48	0,03	2,91	13,44	0,01	3,20	0,00	11,84	13,76	7,04	0,45	2,40
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
	растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30
1	**салат свекольный**	**48,00**	**8,00**	**40,00**	**0,64**	**3,04**	**3,24**	**42,41**	**0,01**	**3,70**	**0,00**	**12,84**	**16,86**	**8,09**	**0,48**	**4,05**
	крупа гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	3,60
	масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	3,00
2	**каша гречневая**	**55,00**	**0,00**	**160,00**	**5,72**	**9,74**	**28,03**	**225,55**	**0,19**	**0,00**	**0,06**	**10,20**	**136,00**	**90,04**	**3,04**	**6,60**
	мясо говядина	60,00	15,00	45,00	8,37	7,20	0,00	98,10	0,03	0,00	0,00	4,05	84,60	9,90	1,22	36,00
	морковь	20,00	5,00	15,00	0,20	0,00	1,08	4,50	0,01	0,75	0,00	7,65	8,25	5,70	0,11	1,20
	лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	0,80
	масло растительное	7,00	0,00	7,00	0,00	6,993	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70
	мука	7,00	0,00	7,00	0,55	0,07	3,37	16,73	0,01	0,00	0,00	1,61	6,09	2,31	0,14	0,19
3	**гуляш из мяса**	**114,00**	**23,20**	**90,80**	**9,35**	**14,26**	**5,98**	**126,85**	**0,06**	**2,43**	**0,00**	**18,52**	**108,68**	**20,26**	**1,59**	**38,89**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	чай	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	0,90
5	**чай**	**15,01**	**0,00**	**150,00**	**0,00**	**0,00**	**14,97**	**56,85**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**	**0,91**
6	**яблоки**	**90,00**	**0,00**	**90,00**	**0,36**	**0,36**	**8,82**	**40,50**	**0,03**	**11,70**	**0,00**	**14,40**	**9,90**	**8,10**	**1,98**	**9,00**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**61,01**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 10	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	молоко	50,00	0,00	50,00	1,40	1,60	2,35	29,00	2,00	0,65	0,01	60,00	45,00	7,00	0,03	5,50
	рис	45,00	0,00	45,00	3,15	0,45	32,13	148,50	0,04	0,00	0,00	3,60	67,50	22,50	0,45	3,38
	масло сливочное	15,00	0,00	15,00	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,09	1,80	2,85	0,06	0,03	4,50
1	**рисовая каша**	**110,00**	**0,00**	**250,00**	**3,23**	**12,83**	**32,25**	**260,70**	**0,04**	**0,00**	**0,09**	**5,40**	**70,35**	**22,56**	**0,48**	**13,38**
	молоко	100,00	0,00	100,00	2,80	3,20	4,70	58,00	4,00	1,30	0,01	120,00	90,00	14,00	0,06	11,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
	какао	5,00	0,00	5,00	1,21	0,88	1,40	19,00	0,01	0,00	0,00	2,75	32,75	9,55	0,74	4,25
2	**какао с молоком**	**115,00**	**0,00**	**115,00**	**4,01**	**4,08**	**16,08**	**114,90**	**4,01**	**1,30**	**0,01**	**122,95**	**122,75**	**23,55**	**0,83**	**15,85**
3	**хлеб**	**50,00**	**0,00**	**50,00**	**3,95**	**0,50**	**24,05**	**119,50**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**11,50**	**43,50**	**16,50**	**1,00**	**2,50**
4	**яйцо**	50,00	0,00	50,00	6,25	5,75	0,35	78,50	0,04	0,00	0,13	27,50	96,00	6,00	1,25	**10,00**
5	**печенье**	**40,00**	**0,00**	**40,00**	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	**7,20**
6	**бананы**	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**8,70**	**3,00**	**5,00**	**22,00**	**27,00**	**0,30**	**12,00**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**60,99**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ № 11	всего грамм	отх	нетто												**цена**
	зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	1,35
	морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	1,2
	картофель	20,00	4,00	16,00	0,32	0,06	2,61	12,80	0,02	3,20	0,00	1,60	9,28	3,68	0,14	1,20
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5
1	**салат из овощей**	**45,00**	**8,00**	**37,00**	**0,53**	**5,08**	**3,76**	**18,05**	**0,03**	**4,00**	**0,00**	**9,76**	**18,08**	**9,76**	**0,26**	**2,90**
	лук	15,00	2,40	12,60	0,18	0	1,15	5,17	0,01	1,26	0,00	3,91	7,31	1,76	0,10	0,60
	мясо говядина	50,00	12,50	37,50	6,98	6,00	0,00	81,75	0,02	0,00	0,00	3,38	70,50	8,25	1,01	30,00
	томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	0,54
	морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	0,9
	капуста	40,00	8,00	32,00	0,58	0,032	1,50	8,64	0,01	14,40	0,00	15,36	9,92	5,12	0,19	1,2
	свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	3,00
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
	картофель	20,00	4,00	16,00	0,32	0,06	2,61	12,80	0,02	3,20	0,00	1,60	9,28	3,68	0,14	1,20
2	**борщ с мясом**	**183,00**	**14,00**	**250,00**	**0,92**	**5,10**	**6,25**	**74,55**	**0,03**	**7,20**	**0,00**	**16,40**	**26,48**	**12,48**	**0,70**	**37,34**
3	**хлеб**	**50,00**	**0,00**	**50,00**	**3,95**	**0,50**	**24,05**	**119,50**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**11,50**	**43,50**	**16,50**	**1,00**	**2,50**
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
4	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
5	**яблоки**	**86,00**	**0,00**	**86,00**	**0,34**	**0,34**	**8,43**	**38,70**	**0,03**	**11,18**	**0,00**	**13,76**	**9,46**	**7,74**	**1,89**	**8,60**
6	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**61,00**

	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	цена
	ДЕНЬ № 4	всего грамм	отх	нетто												
	картофель	150,00	37,50	112,50	2,25	0,45	18,34	90,00	0,14	22,50	0,00	11,25	65,25	25,88	1,01	9,00
	масло сливочное	6,00	0,00	6,00	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00	0,00	0,04	0,72	1,14	0,02	0,01	1,80
1	**картофельное пюре**	**156,00**	**37,50**	**118,50**	**2,28**	**5,40**	**18,39**	**134,88**	**0,14**	**22,50**	**0,04**	**11,97**	**66,39**	**25,90**	**1,02**	**10,80**
	растит. масло	3,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3
	курица	100,00	25,00	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	24,00
2	**курица в духовке**	**100,00**	**25,00**	**75,00**	**13,65**	**13,80**	**0,53**	**180,75**	**0,05**	**0,00**	**0,05**	**12,00**	**123,75**	**13,50**	**1,20**	**24,30**
	свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	3,00
	зеленый горох	6,00	0,00	6,00	0,19	0,01	0,39	2,40	0,01	0,60	0,00	1,20	3,72	1,26	0,04	1,62
	растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
3	**салат свекольный**	**61,00**	**10,00**	**51,00**	**0,79**	**5,05**	**4,03**	**64,15**	**0,02**	**4,60**	**0,00**	**16,00**	**20,92**	**10,06**	**0,60**	**5,12**
4	**хлеб**	**30,00**	**0,00**	**30,00**	**2,37**	**0,30**	**14,43**	**71,70**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,90**	**26,10**	**9,90**	**0,60**	**1,50**
	сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	9,00
	сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	0,60
5	**Компот**	**25,00**	**0,00**	**150,00**	**0,78**	**0,00**	**18,23**	**73,00**	**0,02**	**0,60**	**0,00**	**24,20**	**21,90**	**15,75**	**0,51**	**9,60**
6	**мандарины**	**80,00**	**0,00**	**80,00**	**0,64**	**0,24**	**6,48**	**32,00**	**0,05**	**30,40**	**0,00**	**28,00**	**13,60**	**28,00**	**0,08**	**9,60**
7	**соль**	**3,000**	**0,00**	**3,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,060**
	итого															**60,98**