

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по Воронежской области  
в Борисоглебском городском округе,  
Грибановском, Новохоперском  
Поворинском и Терюковском районах

Овчинникова Т.В.

2014г.

## УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель отдела по образованию  
и молодежной политике администрации  
Поворинского муниципального района

С.В. Посаднев

2014г.

Примерное 12-ти дневное меню питания детей в общеобразовательных организациях  
Поворинского муниципального района на осенне-зимний период 2014 – 2015 гг.  
Возрастная группа: с 12 до 17 лет

	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит.С, мг	Вит.В2, мг	Вит В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры
1 день	Каша вязкая овсяная на молоке	250,0	11,8	16,2	44,1	369,0	2,7	0,3	0,2	273,2	2,1	221
	Сыр порционный	30,0	6,9	8,7	0,0	108,0	0,5	0,0	0,0	300,0	0,3	13
	Масло сливочное	5,0	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	п/в
	Напиток кофейный	200,0	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	0,4	0,3	125,4	0,1	433
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	яблоко											
Завтрак		150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
Итого			26,7	33,4	102,9	819,6	50,8	0,7	0,6	733,9	3,4	
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100,0	0,9	7,2	10,4	109,1	5,6	0,1	0,0	37,3	1,1	14
	Суп овощной	300,0	2,4	5,0	7,2	109,3	44,6	0,1	0,1	31,6	0,9	5
	Отварная курица	120,0	26,7	17,1	0,0	279,0	1,6	0,1	0,1	20,2	1,5	108
	Изделия макаронные отварные	200,0	7,3	7,3	38,9	255,4	0,0	0,0	0,1	7,8	1,0	359
	Компот из плодов свежих (яблок)	200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	6,9	0,0	0,0	16,7	1,4	409
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
	Изделие кондитерское (зефир)	20,0	0,2	0,0	15,7	60,8	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	п/в
Итого			40,0	37,0	104,7	957,5	58,7	0,3	0,3	121,4	6,3	
Итого за день			66,7	70,4	207,6	1777,1	109,5	1,1	0,9	855,3	9,7	

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энд, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Кава пенная молочная вязкая с яблоками	200,0	7,0	7,4	38,5	250,6	9,3	0,1	0,2	116,3	2,2	18
	Виновоуре	125,0	4,0	4,0	12,3	107,5	4,5	0,2	0,0	170,3	0,2	п/в
	Чай с лимоном	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	432
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Мандарины	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>17,0</b>	<b>14,0</b>	<b>102,6</b>	<b>613,0</b>	<b>39,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>392,2</b>	<b>4,0</b>	
Обед	Салат из морской капусты с яблоками	100,0	0,8	7,1	3,9	82,5	3,9	0,0	0,0	31,3	5,0	19
	Суп овсяной вегетарианский	300,0	3,0	5,1	10,6	116,3	12,1	0,1	0,1	40,5	1,3	6
	Рыба, тушеная с оводами	120,0	11,1	5,8	1,9	103,4	1,9	0,1	0,1	32,9	0,6	13
	Рис отварной	200,0	4,8	8,9	37,8	285,6	0,0	0,0	0,0	1,6	0,7	355/1
	Отвар из шиповника	200,0	0,7	0,0	4,3	22,0	220,0	0,1	0,0	21,0	5,0	408
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>22,7</b>	<b>27,1</b>	<b>73,1</b>	<b>681,2</b>	<b>237,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>133,3</b>	<b>12,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,7</b>	<b>41,1</b>	<b>175,7</b>	<b>1294,2</b>	<b>277,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>625,5</b>	<b>16,9</b>	

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	На рецептур ы
Завтрак /	Омлет с сыром зачеченный	100,0	11,3	12,8	1,7	167,0	0,3	0,3	0,1	186,5	1,8	254
	Каза вязкая на молоке (манная)	200,0	9,1	10,6	42,9	305,3	2,1	0,2	0,1	204,5	0,6	221
	чай с лимоном	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	432
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Яблоко	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>26,4</b>	<b>26,0</b>	<b>96,4</b>	<b>727,2</b>	<b>27,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>496,6</b>	<b>4,0</b>	
Обед	Салат из свежих овощей	100,0	0,9	7,1	2,3	76,7	9,6	0,0	0,0	35,4	0,6	1
	Ворд вегетарианской	300,0	2,1	2,6	6,5	76,2	13,0	0,1	0,1	64,6	1,1	7
	Залежанка картофельная с мясом отварным	300,0	26,6	26,4	16,1	459,4	3,2	0,3	0,2	104,2	4,1	12
	Кисель из свежезамороженных ягод (смородины)	200,0	0,2	0,1	20,7	83,1	14,4	0,1	0,0	21,7	0,3	16
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>32,1</b>	<b>36,4</b>	<b>60,2</b>	<b>766,8</b>	<b>40,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>231,9</b>	<b>6,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,5</b>	<b>62,4</b>	<b>156,6</b>	<b>1494,0</b>	<b>68,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>728,5</b>	<b>10,4</b>	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энц, ккал	Вит. С, мг	Вит. В2, мг	Вит. В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Рыба отварная	100,0	13,8	1,4	4,4	81,1	0,2	0,2	0,1	55,8	0,7	286
	Пюре картофельное	200,0	3,9	9,5	11,2	197,5	4,7	0,1	0,2	46,9	1,1	362/1
	Салат из свежих овощей	50,0	0,4	0,1	1,3	7,0	5,0	0,0	0,0	11,5	0,3	70
	Напиток кофейный витаминизированный на молоке	200,0	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	0,4	0,3	125,4	0,1	433
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Мандарин	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>26,1</b>	<b>15,4</b>	<b>75,7</b>	<b>590,8</b>	<b>57,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>274,3</b>	<b>3,1</b>	
Обед	Икра кабачковая	100,0	1,9	8,9	7,7	119,0	7,0	0,1	0,0	41,0	0,7	4
	Суп из сборных овощей вегетарианский	300,0	2,0	5,0	6,3	102,3	11,3	0,1	0,1	40,6	0,8	10
	Мясо отварное	100,0	15,6	15,5	5,8	222,1	6,4	0,2	0,1	79,6	2,0	298
	Каза гречневая рассыпчатая	200,0	11,2	11,2	54,0	370,1	0,0	0,1	0,3	24,8	6,0	353
	Сок натуральный	200,0	0,6	0,0	33,0	136,0	12,0	0,1	0,0	10,0	0,4	п/в
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
	Исделие кондитерское (зефир)	20,0	0,2	0,0	15,7	60,8	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	п/в
<b>Итого</b>			<b>33,8</b>	<b>40,8</b>	<b>137,1</b>	<b>1081,7</b>	<b>36,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>203,8</b>	<b>10,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,9</b>	<b>56,2</b>	<b>212,8</b>	<b>1672,5</b>	<b>94,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>478,1</b>	<b>13,4</b>	

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Залеканка творожная	200,0	54,3	32,8	38,6	687,6	0,8	0,9	0,2	439,8	2,4	266/1
	Чай	30,0	0,2	0,0	20,6	79,5	0,7	0,0	0,0	3,6	0,3	п/в
	Чай с молоком	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	432
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Яблоко	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>60,5</b>	<b>35,4</b>	<b>111,0</b>	<b>1022,0</b>	<b>26,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>549,0</b>	<b>4,3</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100,0	1,6	7,1	4,9	90,8	25,8	0,0	0,0	46,6	0,6	11
	Суп картофельный вегетарианский	300,0	2,9	2,9	13,7	132,5	13,6	0,1	0,1	44,2	1,3	107
	Курица отварная	100,0	22,3	14,2	0,0	232,5	1,3	0,1	0,1	16,9	1,2	108
	Изделия макаронные отварные	200,0	7,3	7,3	38,9	255,4	0,0	0,0	0,1	7,8	1,0	359
	Компот из сухофруктов	200,0	1,2	0,0	23,2	94,1	1,0	0,0	0,0	47,8	0,8	17
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>37,6</b>	<b>31,7</b>	<b>95,3</b>	<b>876,7</b>	<b>41,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>169,3</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>98,1</b>	<b>67,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1898,7</b>	<b>68,6</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>718,3</b>	<b>9,5</b>	

День	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
	Каша гречневая молочная вязкая	250,0	11,5	12,3	51,2	365,2	0,8	0,2	0,2	166,5	4,3	11
	Сырок творожный	50,0	4,3	2,3	1,8	44,0	0,0	0,0	0,0	41,0	0,0	п/в
	Чай с мятой	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	432
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Апельсин	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>21,8</b>	<b>17,2</b>	<b>104,8</b>	<b>664,1</b>	<b>26,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>313,1</b>	<b>5,9</b>	
Обед	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100,0	1,3	7,1	7,9	101,0	8,0	0,0	0,0	31,5	1,4	2
	Щи из свежей капусты вегетарианские	300,0	2,0	5,0	5,9	95,4	15,8	0,1	0,1	55,8	0,8	8
	Котлеты рыбные	100,0	13,6	1,0	6,9	85,7	0,0	0,1	0,1	24,8	0,9	282
	Соус молочный	50,0	2,0	1,6	2,5	44,8	0,2	0,1	0,0	58,9	0,1	112
	Картофель отварной	200,0	4,0	7,3	22,2	211,2	28,8	0,1	0,2	19,4	1,6	160/1
	Кисель из яблок	200,0	0,2	0,2	31,2	124,5	5,8	0,0	0,0	11,6	1,2	20
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>25,4</b>	<b>22,4</b>	<b>91,2</b>	<b>734,0</b>	<b>58,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>208,0</b>	<b>6,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,2</b>	<b>39,6</b>	<b>196,0</b>	<b>1398,1</b>	<b>84,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>521,1</b>	<b>12,2</b>	

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/д, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак I	Каша из пшена и риса молочная жидкая	250,0	7,9	12,7	32,9	279,0	1,1	0,2	0,1	230,0	0,7	66
	Сыр порцильи	30,0	6,9	8,7	0,0	108,0	0,5	0,0	0,0	300,0	0,3	13
	Насло сливочное	5,0	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	п/в
	Напиток кофейный витаминизированный на молоке	200,0	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	0,4	0,3	125,4	0,1	433
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
Яблоко	150,0	0,6	0,6	15,1	69,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458	
<b>Итого</b>			<b>22,8</b>	<b>29,9</b>	<b>91,7</b>	<b>729,6</b>	<b>49,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>690,7</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из свежих овощей	100,0	1,0	7,2	3,3	83,0	18,3	0,0	0,0	25,0	0,8	3
	Суп картофельный вегетарианский	300,0	2,9	2,9	13,7	132,5	13,6	0,1	0,1	44,2	1,3	107
	Котлеты мясные	100,0	14,1	14,6	7,6	218,6	1,0	0,1	0,1	16,5	1,5	21
	Изделия макаронные отварные	200,0	7,3	7,3	38,9	255,4	0,0	0,0	0,1	7,8	1,0	359
	Компот из свежезамороженных ягод	200,0	0,0	0,0	16,0	60,6	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	123
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
	Изделие кондитерское (зефир)	20,0	0,2	0,0	15,7	60,8	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	п/в
<b>Итого</b>			<b>27,8</b>	<b>32,2</b>	<b>109,8</b>	<b>882,3</b>	<b>32,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>101,6</b>	<b>5,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,6</b>	<b>62,1</b>	<b>201,5</b>	<b>1611,9</b>	<b>82,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>792,3</b>	<b>7,0</b>	

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/д, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Сметана натуральная	150,0	14,9	15,2	2,9	207,0	0,3	0,6	0,1	116,6	2,8	253
	Йогурт	125,0	4,0	4,0	12,3	107,5	4,5	0,2	0,0	170,3	0,2	п/в
	Чай с чабрецом	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	432
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Яблоко	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>24,9</b>	<b>21,8</b>	<b>67,0</b>	<b>569,4</b>	<b>30,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>392,5</b>	<b>4,6</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100,0	0,9	7,2	10,0	109,1	5,6	0,1	0,0	37,3	1,1	14
	Суп овсяной со сладким перцем вегетарианский	300,0	2,4	5,0	7,2	109,3	44,6	0,1	0,1	31,6	0,9	5
	Рыба отварная	120,0	21,4	0,8	0,5	93,2	0,3	0,1	0,1	28,3	0,7	271
	Соус молочный	50,0	2,0	1,6	2,5	44,8	0,2	0,1	0,0	58,9	0,1	112
	Пюре картофельное	200,0	3,9	9,5	11,2	197,5	4,7	0,1	0,2	46,9	1,1	362/1
	Компот из плодов свежих (яблок)	200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	6,9	0,0	0,0	16,7	1,4	409
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>33,1</b>	<b>24,5</b>	<b>63,9</b>	<b>697,8</b>	<b>62,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>225,7</b>	<b>5,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,0</b>	<b>46,3</b>	<b>130,9</b>	<b>1267,2</b>	<b>92,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>618,2</b>	<b>10,2</b>	



День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Котлета мясная	100,0	14,7	5,9	5,4	125,1	0,0	0,1	0,1	13,6	1,0	99
	Рис отварной	200,0	4,8	8,9	37,8	285,6	0,0	0,0	0,0	1,6	0,7	355/1
	Напиток кофейный витаминизированный на молоке	200,0	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	0,4	0,3	125,4	0,1	433
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Мандарин	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>27,5</b>	<b>19,2</b>	<b>102,0</b>	<b>715,9</b>	<b>47,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>176,3</b>	<b>2,7</b>	
Обед	Салат из свежих овощей	100,0	0,9	7,1	2,3	76,7	9,6	0,0	0,0	35,4	0,6	1
	Суп крестьянский вегетарианский	300,0	3,3	5,5	18,9	158,2	10,0	0,1	0,1	39,1	1,3	9
	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	250,0	20,1	18,6	21,0	343,8	9,7	0,2	0,2	40,5	3,7	15
	Сок яблочный	200,0	1,0	0,0	25,4	110,0	8,0	0,1	0,0	40,0	0,4	п/в
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>27,6</b>	<b>31,4</b>	<b>82,2</b>	<b>760,1</b>	<b>37,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>161,0</b>	<b>6,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,1</b>	<b>50,6</b>	<b>184,2</b>	<b>1476,0</b>	<b>84,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>336,3</b>	<b>9,0</b>	

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Ca, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Запеканка из творога	200,0	54,3	32,8	38,6	687,6	0,8	0,9	0,2	395,9	2,1	266/1
	Молоко студеное с сахаром	20,0	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	0,1	0,0	61,4	0,0	п/в
	Чай с лимоном	200,0	1,6	1,6	12,4	67,9	0,4	0,1	0,0	70,9	0,7	432
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Яблоко	150,0	0,6	0,6	15,1	66,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>61,7</b>	<b>37,1</b>	<b>101,5</b>	<b>1008,1</b>	<b>26,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>562,9</b>	<b>3,7</b>	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100,0	1,2	7,1	3,4	83,2	18,0	0,0	0,0	27,7	0,6	4
	Щи из свежей капусты вегетарианские	300,0	2,0	5,0	5,9	95,4	15,8	0,1	0,1	55,8	0,8	8
	Фрикадельки мясные паровые	100,0	15,6	12,2	6,7	198,5	0,0	0,1	0,1	11,7	2,4	322
	Каша гречневая разсыпчатая	200,0	11,0	11,2	54,0	370,1	0,0	0,1	0,3	24,8	6,0	353
	Кисель из свежезамороженных ягод	200,0	0,4	0,2	21,7	89,0	3,2	0,0	0,0	17,1	2,3	418
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>32,5</b>	<b>35,9</b>	<b>106,3</b>	<b>907,6</b>	<b>37,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>143,1</b>	<b>12,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>94,2</b>	<b>73,0</b>	<b>207,8</b>	<b>1915,7</b>	<b>63,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>706,0</b>	<b>16,1</b>	

День 11	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур ы
Завтрак /	Макарона, запеченные с сыром	200,0	11,5	13,0	37,8	330,4	0,3	0,0	0,1	204,3	1,2	248
	Биокефир	125,0	4,0	4,0	12,3	107,5	4,5	0,2	0,0	170,3	0,2	п/в
	Напиток кофейный витаминизированный на молоке	200,0	3,6	3,4	19,4	118,2	22,6	0,4	0,3	125,4	0,1	433
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50,0	3,8	0,4	24,3	119,0	0,0	0,0	0,1	10,0	0,6	п/в
	Апельсин	150,0	0,6	0,6	15,1	68,0	25,0	0,0	0,0	24,7	0,3	458
<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>21,4</b>	<b>108,9</b>	<b>743,1</b>	<b>52,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>534,7</b>	<b>2,4</b>	
Обед	Салат из свежих овощей	100,0	1,0	7,2	3,3	83,0	18,3	0,0	0,0	25,0	0,8	3
	Вода вегетарианской	300,0	2,1	2,6	6,5	76,2	13,0	0,1	0,1	64,6	1,1	7
	Запеканка картофельная с мясом отварным	300,0	26,6	26,4	16,1	459,4	3,2	0,3	0,2	104,2	4,1	12
	Компот из плодов свежих (яблок)	200,0	0,2	0,2	17,9	72,5	6,9	0,0	0,0	16,7	1,4	409
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30,0	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0,0	0,0	6,0	0,3	п/в
<b>Итого</b>			<b>32,2</b>	<b>36,6</b>	<b>58,4</b>	<b>762,6</b>	<b>41,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>216,5</b>	<b>7,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,7</b>	<b>58,0</b>	<b>167,3</b>	<b>1505,6</b>	<b>93,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>751,2</b>	<b>10,1</b>	