

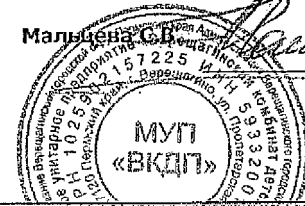
Согласовано:

Директор МБОУ "Вок"  
 О.В. Лукичев



И.о.директора МУП "ВКДП"

УТВЕРЖДАЮ:



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Дети(5-11 КЛАСС)**

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
Тефтели 'Домашние' (говядина, свинина, лук репчатый, рис, яичный пом., соль, мука в/с)		60	107	4,44	6,00	8,86									
Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томат)	238/2006	30	20	0,36	1,04	2,22	0,01	0,00	0,81		1,28	4,13	2,17	0,12	
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив. соль)	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			16,16	48,15	8,84	0,88	
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35	
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02	
Чай с сахаром(чай, сахар)	271/2006	200	49	0,12		12,04			0,02		4,27	6,43	3,30	0,72	
Мучные изделия		60	190	3,60	3,20	36,60	0,06		4,66	0,54	22,04	45,82	15,69	0,79	
		<b>Итого:</b>	<b>713</b>	<b>18,45</b>	<b>16,94</b>	<b>120,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>5,49</b>	<b>0,54</b>	<b>64,60</b>	<b>217,05</b>	<b>63,06</b>	<b>4,89</b>	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>713</b>	<b>18,45</b>	<b>16,94</b>	<b>120,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>5,49</b>	<b>0,54</b>	<b>64,60</b>	<b>217,05</b>	<b>63,06</b>	<b>4,89</b>	
<b>Обед</b>															
Тефтели 'Домашние' (говядина, свинина, лук репчатый, рис, яичный пом., соль, мука в/с)		60	107	4,44	6,00	8,86									
Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томат)	238/2006	30	20	0,36	1,04	2,22	0,01	0,00	0,81		1,28	4,13	2,17	0,12	
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив. соль)	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			16,16	48,15	8,84	0,88	
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35	
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02	
Чай с сахаром(чай, сахар)	271/2006	200	49	0,12		12,04			0,02		4,27	6,43	3,30	0,72	
Мучные изделия		60	190	3,60	3,20	36,60	0,06		4,66	0,54	22,04	45,82	15,69	0,79	
		<b>Итого:</b>	<b>713</b>	<b>18,45</b>	<b>16,94</b>	<b>120,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>5,49</b>	<b>0,54</b>	<b>64,60</b>	<b>217,05</b>	<b>63,06</b>	<b>4,89</b>	

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	КЕ
<b>Итого за Обед</b>			<b>713</b>	<b>18,45</b>	<b>16,94</b>	<b>120,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>	<b>5,49</b>	<b>0,54</b>	<b>64,60</b>	<b>217,05</b>	<b>63,06</b>	<b>4,89</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Яйцо вареное	300/2013	40	63	5,10	4,60	0,30	0,02	0,08			19,36	64,38	18,79	0,94
Салат из кваш. капусты с луком(капуста кваш.лук репч.масло раст.)	7/2006	100	95	1,50	8,79	2,45	0,02		10,12		36,94	26,89	12,49	0,50
Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль перец)	РКС	180	354	9,42	14,84	45,53	0,25	1,81	2,14		40,22	222,68	140,60	4,90
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар,лимон)	265/2006	200	56	0,06	0,01	13,81			1,06		2,42	1,04	0,67	0,05
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>19,96</b>	<b>28,80</b>	<b>84,41</b>	<b>0,39</b>	<b>1,89</b>	<b>13,32</b>	<b>0,00</b>	<b>119,79</b>	<b>427,51</b>	<b>205,61</b>	<b>8,76</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>679</b>	<b>19,96</b>	<b>28,80</b>	<b>84,41</b>	<b>0,39</b>	<b>1,89</b>	<b>13,32</b>	<b>0,00</b>	<b>119,79</b>	<b>427,51</b>	<b>205,61</b>	<b>8,76</b>
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	300/2013	40	63	5,10	4,60	0,30	0,02	0,08			19,36	64,38	18,79	0,94
Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло слив.сметана соль)	55/2006	250	108	2,09	6,33	10,64	0,05	0,15	14,36	0,22	76,87	60,89	35,80	1,12
Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль перец)	РКС	180	354	9,42	14,84	45,53	0,25	1,81	2,14		40,22	222,68	140,60	4,90
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар,лимон)	265/2006	200	56	0,06	0,01	13,81			1,06		2,42	1,04	0,67	0,05
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>20,55</b>	<b>26,34</b>	<b>92,60</b>	<b>0,42</b>	<b>2,04</b>	<b>17,56</b>	<b>0,22</b>	<b>159,72</b>	<b>461,51</b>	<b>228,92</b>	<b>9,38</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>692</b>	<b>20,55</b>	<b>26,34</b>	<b>92,60</b>	<b>0,42</b>	<b>2,04</b>	<b>17,56</b>	<b>0,22</b>	<b>159,72</b>	<b>461,51</b>	<b>228,92</b>	<b>9,38</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый)		60	114	11,43	4,44	7,13								
Каша 'Дружба'(круп пшено,рис,молоко,сахар,соль,масло)	100/2006	180	160	4,31	5,93	22,26	0,06	0,02	0,47		100,84	107,89	23,77	0,43
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35



Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша гречневая вязкая на молоке(крупа гречневая молоко масло слив.соль сахар)	95/2006	180	211	7,26	7,32	28,87	0,14	0,03	0,61		132,55	183,49	75,49	2,14
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Напиток из шиповника(шиповник, сахар)	261/2006	200	91	0,64	3,78	13,62	0,01		88,00		10,82	2,96	2,96	4,39
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>23,38</b>	<b>18,42</b>	<b>68,70</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>88,61</b>	<b>0,00</b>	<b>164,22</b>	<b>298,97</b>	<b>111,51</b>	<b>8,90</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>535</b>	<b>23,38</b>	<b>18,42</b>	<b>68,70</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>88,61</b>	<b>0,00</b>	<b>164,22</b>	<b>298,97</b>	<b>111,51</b>	<b>8,90</b>
<b>5- ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Тефтели 'Домашние' (говядина, свинина, лук репчатый, рис, яичный пор.соль, мука в/с)		60	107	4,44	6,00	8,86								
Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томат)	238/2006	30	20	0,36	1,04	2,22	0,01	0,00	0,81		1,28	4,13	2,17	0,12
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			16,16	48,15	8,84	0,88
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Чай с сахаром(чай, сахар)	271/2006	200	49	0,12		12,04			0,02		4,27	6,43	3,30	0,72
Кисломолочный продукт	245/2006	90	375	9,10	26,00	18,50	0,02	0,06	0,20		118,80	174,00	20,01	0,35
<b>Итого</b>			<b>898</b>	<b>23,95</b>	<b>39,74</b>	<b>102,84</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>161,36</b>	<b>345,23</b>	<b>67,38</b>	<b>4,45</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>898</b>	<b>23,95</b>	<b>39,74</b>	<b>102,84</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>161,36</b>	<b>345,23</b>	<b>67,38</b>	<b>4,45</b>
<b>Обед</b>														
Тефтели 'Домашние' (говядина, свинина, лук репчатый, рис, яичный пор.соль, мука в/с)		60	107	4,44	6,00	8,86								
Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томат)	238/2006	30	20	0,36	1,04	2,22	0,01	0,00	0,81		1,28	4,13	2,17	0,12
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			16,16	48,15	8,84	0,88
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Чай с сахаром(чай, сахар)	271/2006	200	49	0,12		12,04			0,02		4,27	6,43	3,30	0,72

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Кисломолочный продукт	245/2006	90	375	9,10	26,00	18,50	0,02	0,06	0,20		118,80	174,00	20,01	0,35
<b>Итого</b>			<b>898</b>	<b>23,95</b>	<b>39,74</b>	<b>102,84</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>161,56</b>	<b>345,23</b>	<b>67,38</b>	<b>4,45</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>898</b>	<b>23,95</b>	<b>39,74</b>	<b>102,84</b>	<b>0,20</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>161,36</b>	<b>345,23</b>	<b>67,38</b>	<b>4,45</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	50/2013	100	78	1,37	4,49	8,04	0,01		3,88		31,58	36,29	18,57	1,18
Котлета 'Домашняя'(говядина,свинина,соль,лук репчатый,сухари панировочные)		60	234	9,02	21,12	2,16								
Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	201/2006	180	241	4,32	6,14	42,17	0,04	0,02			5,85	86,40	28,22	0,56
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Чай с молоком (1-й вариант(чай-заварка,сахар,молоко)	267/2006	200	55	0,92	0,99	10,58	0,01	0,01	0,18		37,14	27,41	4,26	0,04
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>19,51</b>	<b>33,30</b>	<b>85,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>4,06</b>	<b>0,00</b>	<b>95,42</b>	<b>262,62</b>	<b>84,11</b>	<b>4,15</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>719</b>	<b>19,51</b>	<b>33,30</b>	<b>85,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>4,06</b>	<b>0,00</b>	<b>95,42</b>	<b>262,62</b>	<b>84,11</b>	<b>4,15</b>
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем(свекла капуста свеж. картофель морковь лук репч.масло слив. сахар соль)	27/2006	250	92	1,81	4,54	10,96	0,04	0,01	8,71		42,09	45,05	20,91	0,91
Котлета 'Домашняя'(говядина,свинина,соль,лук репчатый,сухари панировочные)		60	234	9,02	21,12	2,16								
Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	201/2006	180	241	4,32	6,14	42,17	0,04	0,02			5,85	86,40	28,22	0,56
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Чай с молоком (1-й вариант(чай-заварка,сахар,молоко)	267/2006	200	55	0,92	0,99	10,58	0,01	0,01	0,18		37,14	27,41	4,26	0,04
<b>Итого</b>			<b>733</b>	<b>19,95</b>	<b>33,35</b>	<b>88,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>8,89</b>	<b>0,00</b>	<b>105,93</b>	<b>271,38</b>	<b>86,45</b>	<b>3,88</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>733</b>	<b>19,95</b>	<b>33,35</b>	<b>88,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>8,89</b>	<b>0,00</b>	<b>105,93</b>	<b>271,38</b>	<b>86,45</b>	<b>3,88</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Палочки рыбные из минтая(филе минтая,лук репчатый,мука,соль,сухари панир)		75	112	7,19	7,13	4,86								
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	216/2006	180	171	3,60	6,86	23,67	0,14	0,02	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Компот из кураги сушеной(курага,сахар)	253/2006	200	157	1,16		38,08	0,01		0,45		54,96	37,51	14,62	2,97
Мучные изделия		60	190	3,60	3,20	36,60	0,06		4,66	0,54	22,04	45,82	15,69	0,79
<b>Итого:</b>			<b>741</b>	<b>19,43</b>	<b>17,75</b>	<b>125,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>	<b>17,35</b>	<b>0,54</b>	<b>146,77</b>	<b>295,12</b>	<b>97,28</b>	<b>7,39</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>741</b>	<b>19,43</b>	<b>17,75</b>	<b>125,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>	<b>17,35</b>	<b>0,54</b>	<b>146,77</b>	<b>295,12</b>	<b>97,28</b>	<b>7,39</b>
<b>Обед</b>														
Палочки рыбные из минтая(филе минтая,лук репчатый,мука,соль,сухари панир)		75	112	7,19	7,13	4,86								
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	216/2006	180	171	3,60	6,86	23,67	0,14	0,02	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Компот из кураги сушеной(курага,сахар)	253/2006	200	157	1,16		38,08	0,01		0,45		54,96	37,51	14,62	2,97
Мучные изделия		60	190	3,60	3,20	36,60	0,06		4,66	0,54	22,04	45,82	15,69	0,79
<b>Итого:</b>			<b>741</b>	<b>19,43</b>	<b>17,75</b>	<b>125,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>	<b>17,35</b>	<b>0,54</b>	<b>146,77</b>	<b>295,12</b>	<b>97,28</b>	<b>7,39</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>741</b>	<b>19,43</b>	<b>17,75</b>	<b>125,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>	<b>17,35</b>	<b>0,54</b>	<b>146,77</b>	<b>295,12</b>	<b>97,28</b>	<b>7,39</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр (порциями)	100/2013	20	69	5,12	5,22		0,00	0,03	0,06	0,10	158,40	102,66	8,70	0,16
Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый)		60	114	11,43	4,44	7,13								
Соус молочный к блюдам (3-й вариант)(молоко,мука пшеничная,масло сливочное,сахар)	231/2006	30	24	0,60	1,49	1,99	0,01	0,01	0,08		16,40	13,13	2,08	0,03



Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	196/2006	180	146	4,81	3,89	22,86	0,12	0,01			7,74	105,61	70,30	2,35
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар,лимон)	265/2006	200	56	0,06	0,01	13,81			1,06		2,42	1,04	0,67	0,05
<b>Итого:</b>			<b>519</b>	<b>25,90</b>	<b>15,60</b>	<b>68,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0,10</b>	<b>205,81</b>	<b>334,96</b>	<b>114,80</b>	<b>4,96</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>519</b>	<b>25,90</b>	<b>15,60</b>	<b>68,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0,10</b>	<b>205,81</b>	<b>334,96</b>	<b>114,80</b>	<b>4,96</b>
<b>Обед</b>														
Сыр (порциями)	100/2013	20	69	5,12	5,22		0,00	0,03	0,06	0,10	158,40	102,66	8,70	0,16
Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый)		60	114	11,43	4,44	7,13								
Соус молочный к блюдам (3-й вариант)(молоко,мука пшеничная,масло сливочное,сахар)	231/2006	30	24	0,60	1,49	1,99	0,01	0,01	0,08		16,40	13,13	2,08	0,03
Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	196/2006	180	146	4,81	3,89	22,86	0,12	0,01			7,74	105,61	70,30	2,35
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Чай с лимоном (чай-заварка,сахар,лимон)	265/2006	200	56	0,06	0,01	13,81			1,06		2,42	1,04	0,67	0,05
<b>Итого:</b>			<b>519</b>	<b>25,90</b>	<b>15,60</b>	<b>68,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0,10</b>	<b>205,81</b>	<b>334,96</b>	<b>114,80</b>	<b>4,96</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>519</b>	<b>25,90</b>	<b>15,60</b>	<b>68,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>0,10</b>	<b>205,81</b>	<b>334,96</b>	<b>114,80</b>	<b>4,96</b>
<b>О Д Е Н Ъ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Яйцо вареное	300/2013	40	63	5,10	4,60	0,30	0,02	0,08			19,36	64,38	18,79	0,94
Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	1/2006	100	112	1,18	8,92	6,85	0,04		3,76		21,47	35,33	16,06	0,68
Тефтели 'Домашние' (говядина,свинина,лук репчатый, рис, яичный пор.соль,мука в/с)		60	107	4,44	6,00	8,86								
Соус томатный(мука пшеничная,масло сливочное,томат)	238/2006	30	20	0,36	1,04	2,22	0,01	0,00	0,81		1,28	4,13	2,17	0,12

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			16,16	48,15	8,84	0,88
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2006	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06			11,61	71,28	20,79	1,35	
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2006	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02	
Чай с сахаром(чай,сахар)	271/2006	200	49	0,12		12,04			0,02	4,27	6,43	3,30	0,72	
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>21,13</b>	<b>27,26</b>	<b>91,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>4,59</b>	<b>0,00</b>	<b>83,39</b>	<b>270,94</b>	<b>82,22</b>	<b>5,72</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>698</b>	<b>21,13</b>	<b>27,26</b>	<b>91,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>4,59</b>	<b>0,00</b>	<b>83,39</b>	<b>270,94</b>	<b>82,22</b>	<b>5,72</b>
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	300/2013	40	63	5,10	4,60	0,30	0,02	0,08			19,36	64,38	18,79	0,94
Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло сливочное)	37/2006	250	128	5,12	3,99	18,03	0,17	0,01	6,10		42,09	95,51	35,26	1,79
Тефтели 'Домашние' (говядина,свинина,лук репчатый, рис, яичный пор.соль,мука в/с)		60	107	4,44	6,00	8,86								
Соус томатный(мука пшеничная,масло сливочное,томат)	238/2006	30	20	0,36	1,04	2,22	0,01	0,00	0,81		1,28	4,13	2,17	0,12
Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			16,16	48,15	8,84	0,88
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2006	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06			11,61	71,28	20,79	1,35	
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2006	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02	
Чай с сахаром(чай,сахар)	271/2006	200	49	0,12		12,04			0,02	4,27	6,43	3,30	0,72	
<b>Итого</b>			<b>714</b>	<b>25,07</b>	<b>22,33</b>	<b>102,67</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>6,93</b>	<b>0,00</b>	<b>104,01</b>	<b>331,12</b>	<b>101,42</b>	<b>6,83</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>714</b>	<b>25,07</b>	<b>22,33</b>	<b>102,67</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>6,93</b>	<b>0,00</b>	<b>104,01</b>	<b>331,12</b>	<b>101,42</b>	<b>6,83</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброды с маслом (2-й вариант)(масло слив.хлеб)	345/2006	30	138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
Котлета'Праздничная'(мясо цыпленка,свинина,яичный порошок,соль,перец,лук репч,сухари панировочные)		60	122	11,60	6,76	3,89								
Каша рисовая рассыпчатая	240/2013	150	219	3,71	6,11	37,31	0,03	0,04		0,29	4,95	79,95	26,25	0,54
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06			11,61	71,28	20,79	1,35	
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02	



Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Коф.напиток с молоком 2в(кофейный напиток,молоко,сахар)	259/2006	200	85	1,43	1,19	17,04	0,01	0,01	0,26		55,65	42,60	9,57	0,18
<b>Итого:</b>			<b>675</b>	<b>21,89</b>	<b>25,92</b>	<b>88,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>88,65</b>	<b>250,37</b>	<b>74,58</b>	<b>3,36</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>675</b>	<b>21,89</b>	<b>25,92</b>	<b>88,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>88,65</b>	<b>250,37</b>	<b>74,58</b>	<b>3,36</b>
<b>Обед</b>														
Бутерброды с маслом (2-й вариант)(масло слив.хлеб)	345/2006	30	138	1,27	11,30	7,70	0,20		0,42	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
Котлета'Праздничная'(мясо цыпленка,свинина,яичный порошок,соль,перец,лук репч,сухари панировочные)		60	122	11,60	6,76	3,89								
Каша рисовая рассыпчатая	240/2013	150	219	3,71	6,11	37,31	0,03	0,04		0,29	4,95	79,95	26,25	0,54
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Коф.напиток с молоком 2в(кофейный напиток,молоко,сахар)	259/2006	200	85	1,43	1,19	17,04	0,01	0,01	0,26		55,65	42,60	9,57	0,18
<b>Итого:</b>			<b>675</b>	<b>21,89</b>	<b>25,92</b>	<b>88,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>88,65</b>	<b>250,37</b>	<b>74,58</b>	<b>3,36</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>675</b>	<b>21,89</b>	<b>25,92</b>	<b>88,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>88,65</b>	<b>250,37</b>	<b>74,58</b>	<b>3,36</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	50/2013	100	78	1,37	4,49	8,04	0,01		3,88		31,58	36,29	18,57	1,18
Палочки рыбные из минтая(филе минтая,лук репчатый,мука,соль,сухари панир)		75	112	7,19	7,13	4,86								
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	216/2006	180	171	3,60	6,86	23,67	0,14	0,02	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Компот из кураги сушеной(курага,сахар)	253/2006	200	157	1,16		38,08	0,01		0,45		54,96	37,51	14,62	2,97
Мучные изделия		60	190	3,60	3,20	36,60	0,06		4,66	0,54	22,04	45,82	15,69	0,79
<b>Итого:</b>			<b>819</b>	<b>20,80</b>	<b>22,24</b>	<b>133,57</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>21,23</b>	<b>0,54</b>	<b>178,35</b>	<b>331,41</b>	<b>115,85</b>	<b>8,57</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>819</b>	<b>20,80</b>	<b>22,24</b>	<b>133,57</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>21,23</b>	<b>0,54</b>	<b>178,35</b>	<b>331,41</b>	<b>115,85</b>	<b>8,57</b>
<b>Обед</b>														

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	FE
Борщ с капустой и картофелем(свекла капуста свеж. картофель морковь лук репч.масло слив. сахар соль)	27/2006	250	92	1,81	4,54	10,96	0,04	0,01	8,71		42,09	45,05	20,91	0,91
Палочки рыбные из минтая(филе минтая,лук репчатый,мука,соль,сухари панир)		75	112	7,19	7,13	4,86								
Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	216/2006	180	171	3,60	6,86	23,67	0,14	0,02	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Компот из кураги сушеной(курага,сахар)	253/2006	200	157	1,16		38,08	0,01		0,45		54,96	37,51	14,62	2,97
Мучные изделия		60	190	3,60	3,20	36,60	0,06		4,66	0,54	22,04	45,82	15,69	0,79
<b>Итого</b>			<b>833</b>	<b>21,24</b>	<b>22,29</b>	<b>136,49</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>26,06</b>	<b>0,54</b>	<b>188,86</b>	<b>340,17</b>	<b>118,19</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>833</b>	<b>21,24</b>	<b>22,29</b>	<b>136,49</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	<b>26,06</b>	<b>0,54</b>	<b>188,86</b>	<b>340,17</b>	<b>118,19</b>	<b>8,30</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый)		60	114	11,43	4,44	7,13								
Каша пшениная вязкая(крупа пшениная,молоко,масло сл,соль,сахар)	258/2013	150	224	6,54	9,65	27,84	0,14	0,03	0,41		92,86	138,40	36,78	0,96
Кисель из концентрата(концентрат киселя,сахар)	245/2006	200	36			9,08					0,18			0,03
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	25	59	1,90	0,20	12,30	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Кисломолочный продукт	245/2006	90	78	4,50	4,50	7,65	0,02	0,01	0,25		95,04	74,39	10,96	0,08
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>26,35</b>	<b>19,15</b>	<b>74,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>208,93</b>	<b>325,30</b>	<b>80,80</b>	<b>3,44</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>564</b>	<b>26,35</b>	<b>19,15</b>	<b>74,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>208,93</b>	<b>325,30</b>	<b>80,80</b>	<b>3,44</b>
<b>Обед</b>														
Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый)		60	114	11,43	4,44	7,13								
Каша пшениная вязкая(крупа пшениная,молоко,масло сл,соль,сахар)	258/2013	150	224	6,54	9,65	27,84	0,14	0,03	0,41		92,86	138,40	36,78	0,96

Наименование	№ РЕЦ	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	В2	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Кисель из концентрата(концентрат киселя,сахар)	245/2006	200	36			9,08					0,18			0,03
Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,02	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	108/2013	50	118	3,80	0,40	24,60	0,06				11,61	71,28	20,79	1,35
Кисломолочный продукт	245/2006	90	174	10,00	10,00	17,00	0,04	0,02	0,56		211,20	165,30	24,36	0,17
Итого:			718	33,75	24,85	95,67	0,28	0,05	0,97	0,00	325,09	416,22	94,20	3,53
Итого за Обед			718	33,75	24,85	95,67	0,28	0,05	0,97	0,00	325,09	416,22	94,20	3,53
<b>Итого за период с 1-10 ДЕНЬ</b>			<b>16 372</b>	<b>545,17</b>	<b>563,07</b>	<b>2 288,52</b>	<b>6,50</b>	<b>4,88</b>	<b>334,92</b>	<b>4,95</b>	<b>3 690,53</b>	<b>7 553,16</b>	<b>2 403,00</b>	<b>137,00</b>