Утверждаю
Директор МБОУ – СОШ с. Росташи
Аркадакского района
Саратовской области
Орлова О.Ю.

Двенадцатидневное меню (обед)
для обучающихся 5-11 классов
МБОУ – СОШ с. Росташи
Аркадакского района
Саратовской области

Примерное меню - обед(осень-зима) 12 дней

5 - 11 классы

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	1/80	**Салат из свеклы**	1,14	4,9	6,7	75,12	28,12	16,72	32,78	1,06	0	0,01	0	7,6
489	1/250	**Картофель тушеный с курицей**	15,75	11,5	24,25	277,5	38,1	25,05	171,2	5,35	0,4	0,5	6,15	3,57
342	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**27,21**	**18,02**	**60,13**	**622,02**	**160,22**	**67,27**	**301,48**	**12,03**	**0,4**	**0,87**	**6,67**	**79,17**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
101	1/300	**Суп картофельный с крупой (пшено)**	2,18	2,84	14,29	109,8	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
349	1/200	**Чай**	0,6	0	9,98	28	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**12,1**	**4,46**	**35,45**	**379,2**	**111**	**56,15**	**181,2**	**5,61**	**0,04**	**0,46**	**0,48**	**15,05**

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

20	1/80	**Салат из белокочанной капусты**	1,13	4	7,2	69,9	30	12,48	22	0,4	3,85	0,02	0,14	25,96
143	1/250	**Плов**	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	1/200	**Чай**	2	0,2	20,2	92	28	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**14,85**	**10,22**	**67,57**	**599,8**	**180**	**73,98**	**219,5**	**9,02**	**3,85**	**0,53**	**2,16**	**32,46**

День 4

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
96	1/250/25	**Рассольник ленинградский на курином бульоне**	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
349	1/200	Чай	0.6	0	16,5	28	7	8	20	0.15	0.04	0,01	0,06	6,8
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**12,62**	**8,42**	**50,28**	**382,7**	**110,5**	**41,8**	**113,5**	**5,92**	**0**	**0,45**	**0,48**	**15,1**

День 5

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
76	1/80	**Морковь припущенная, т/о**	1,016	2,3	5,68	45,56	24,6	14	42	0,05	0	0,04	0,03	3,2
302	1/200	**Каша гороховая**	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
229	1/100	**Рыба тушеная с овощами**	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35

343	1/200	**Чай**	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**31,806**	**18,97**	**82,59**	**771,26**	**172,13**	**106,01**	**498,96**	**11,13**	**0,01**	**0,52**	**0,55**	**75,75**

День 6

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
97	1/300	**Щи из свежей капусты**	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
349	1/200	**Чай**	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**17,04**	**6,19**	**46,88**	**519,4**	**109,87**	**61,74**	**226,74**	**5,87**	**0,06**	**0,364**	**2,3**	**26,24**

День 7

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
73	1/80	**Икра свекольная, т/о**	1,84	8,16	9,363	95,2	31,2	9,61	0	5,28	0	0,02	0	5,28
259	1\200	**Каша перловая рассыпчатая**	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
293	1/100	**Гуляш из мяса птицы**	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
349	1/200	**Чай**	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**56,94**	**31,83**	**63,693**	**950,6**	**203,8**	**125,11**	**249,77**	**15,7**	**43,04**	**0,42**	**0,48**	**20,81**

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1/300	**Суп из овощей с фасолью**	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
349	1/200	**Чай**	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**19,19**	**10,26**	**42,28**	**543,36**	**142,91**	**73,29**	**113,5**	**6,97**	**0,04**	**0,35**	**0,48**	**13,8**

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/80	**Салат из белокочанной капусты**	1,13	4	7,2	69,9	30	12,48	22	0,4	3,85	0,02	0,14	25,96
287	1/200	**Макаронные изделия отварные**	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
273	1\100	**Котлета из мяса птицы**	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	1/200	Чай	2	0,2	20,2	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1\100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**59,21**	**48,32**	**127,8**	**1305,8**	**236,76**	**160,74**	**627,76**	**13,3**	**123,85**	**0,38**	**0,56**	**29,96**

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

82	1\300	**Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной**	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
349	1/200	**Чай**	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**11,73**	**6,53**	**152,93**	**471,9**	**131,38**	**55,75**	**166,73**	**5,96**	**0,04**	**0,4**	**0,49**	**17,09**

День 11

День 11

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
76	1/80	**Морковь припущенная, т/о**	1,016	2,3	5,68	45,56	24,6	14	42	0,05	0	0,04	0,03	3,2
302	1/200	**Каша пшеничная вязкая**	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
293	1/100	**Гуляш из мяса птицы**	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
349	1/200	**Чай**	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**35,186**	**25,7**	**79,26**	**863,26**	**167,52**	**70,6**	**409,4**	**10,94**	**43,04**	**0,46**	**0,51**	**11,22**

День 12

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
103	1/300	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
349	1/200	**Чай**	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8

	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	1/100	**Хлеб пшеничный**	8,2	1,4	1,3	195	30	16,5	43,5	4	0	0,32	0,4	0
	Итог		**11,86**	**5,1**	**40,3**	**459,4**	**98,06**	**36,28**	**138,06**	**5,18**	**0,06**	**0,38**	**0,5**	**8,31**

Примерное меню - обед (зима - весна) 12 дней 5-11 классы

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	**1/80**	**Салат из свеклы**	1,14	4,9	6,7	75,12	28,12	16,72	32,78	1,06	0	0,01	0	7,6
246	**1/100**	**Гуляш из мяса птицы**	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
303	**1/200**	**Каша пшеничная вязкая**	8,64	3,85	21,96	144,2	14,6	0,5	177,2	2,4	2,6	1,6	2,6	0
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**36,11**	**23,55**	**62,28**	**670,72**	**185,22**	**59,72**	**431,68**	**9,9**	**45,6**	**1,95**	**3,04**	**75,62**

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	**1/250/10**	**Щи из свежей капусты со сметаной**	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**10,43**	**5,11**	**37,41**	**315,18**	**122,66**	**40**	**126,9**	**5,46**	**0**	**0,34**	**0,44**	**82,77**

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	**1/80**	**Салат из белокочанной капусты**	**1,13**	**4**	**7,2**	**69,9**	**30**	**12,48**	**22**	**0,4**	**3,85**	**0,02**	**0,14**	**25,96**
203	**1/200**	**Макаронные изделия отварные**	23,38	21,25	44,61	155	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
246	**1/100**	**Гуляш из мяса птицы**	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
	1/200	**Чай**	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб рж. пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**50,04**	**40,15**	**74,53**	**676,3**	**215,38**	**110,76**	**489,83**	**8,59**	**106,85**	**0,341**	**0,58**	**25,99**

День 4

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
23	1/80	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	14,4	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	**1/250/25**	**Рассольник ленинградский на курином бульоне**	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
	1/200	**Чай**	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	Итог		**10,72**	**7,02**	**17,74**	**311,7**	**61,11**	**372,81**	**59,81**	**4,85**	**0**	**64,66**	**0,56**	**20,51**

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	**1/80**	**Морковь припущенная, т/о**	**1,016**	**2,3**	**5,68**	**45,56**	**24,6**	**14**	**42**	**0,05**	**0**	**0,04**	**0,03**	**3,2**

291	**1/250**	**Плов из курицы**	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	1/200	**Чай**	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**11,296**	**7,02**	**34**	**453,96**	**141,1**	**64,6**	**217,8**	**5,08**	**0**	**0,461**	**2,07**	**5,71**

День 6

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
75	1/80	Огурец свежий	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
99	**1/300**	**Суп овощной с фасолью на курином бульоне**	6,58	6,33	19,6	161,7	45,7	42,36	104,6	2,43	0,27	0	0	7
	1/200	**Чай**	0,2	0,1	7,1	28	0,5	0,4	1	0,01	0	0,001	0,1	0,01
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**15,18**	**8,03**	**41,92**	**424,1**	**138,2**	**61**	**190,6**	**6,86**	**0,27**	**0,251**	**0,42**	**7,01**

День 7

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
73	**1/80**	**Икра свекольная, т/о**	**1,84**	**8,16**	**9,363**	**95,2**	**31,2**	**9,61**	**0**	**5,28**	**0**	**0,02**	**0**	**5,28**
143	**1/200**	**Рагу овощное**	3,2	9,96	28,3	237	41,46	87,6	4,5	5,4	0	0	0	11,6
273	**1/100**	**Котлета из мяса птицы**	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68

	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**37,1**	**39,59**	**111,193**	**1013,85**	**217,04**	**178,79**	**342,43**	**18,24**	**60**	**0,31**	**0,44**	**84,88**

День 8

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
108	1/300	**Суп картофельный**	6,6	6,33	19,6	161,7	45,7	42,36	104,6	2,43	0,3	0	0	7
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**15,28**	**6,55**	**48,52**	**392,1**	**133,7**	**64,56**	**193,4**	**7,25**	**0,3**	**0,29**	**0,44**	**75**

День 9

№ рец	**Выход**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
20	**1/80**	**Салат из белокочанной капусты**	**1,13**	**4**	**7,2**	**69,9**	**30**	**12,48**	**22**	**0,4**	**3,85**	**0,02**	**0,14**	**25,96**
199	**1/200**	**Каша гороховая**	8,4	9,64	69,6	422	81,9	49,18	120,12	1,96	0,06	0,3	0	0
229	**1/90**	**Рыба тушеная с овощами**	15,6	8,83	7,34	168,75	58,6	67,17	268,26	2,2	0,01	0,1	0	3,8
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**33,81**	**22,69**	**113,06**	**891,05**	**258,5**	**151,03**	**499,18**	**9,38**	**0,07**	**0,71**	**0,58**	**97,76**

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
82	**1/250/10**	**Борщ**	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**10,49**	**5,13**	**154,17**	**332,9**	**132,38**	**48,45**	**142,03**	**6,01**	**0**	**0,34**	**0,45**	**78,29**

День 11

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	**1/80**	**Морковь припущенная, т/о**	**1,016**	**2,3**	**5,68**	**45,56**	**24,6**	**14**	**42**	**0,05**	**0**	**0,04**	**0,03**	**3,2**
489	**1/250**	**Картофель тушеный с курицей**	15,75	11,5	24,25	277,5	38,1	25,05	171,2	5,35	0,4	0,5	6,15	3,57
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0
	Итог		**25,446**	**14,02**	**58,85**	**553,46**	**150,7**	**61,25**	**302**	**10,22**	**0,4**	**0,83**	**6,62**	**74,77**

День 12

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
113/114	**1/300**	**Суп-лапша**	2,65	6,07	14,3	144,3	23,64	0,36	0,6	0,7	0,024	0,06	0,18	0,6
	1/200	**Чай**	1	0	18	28	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	**Хлеб пшеничный**	6,56	0	1,04	156	24	13,2	34,8	3,2	0	0,25	0,32	0
	1/20	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	9,88	46,4	50	5	50	0,62	0	0,02	0,02	0

	Итог		**11,33**	**6,29**	**43,22**	**374,7**	**111,64**	**22,56**	**89,4**	**5,52**	**0,024**	**0,35**	**0,62**	**68,6**