

Утверждаю  
 Директор ОГКОУ «Школа № 11»  
 г. Димитровграда  
 \_\_\_\_\_ С.Г.Скопцова

**Цикличное двухнедельное меню с подсчетом калорийности блюд  
 для обучающихся ОГКОУ «Школа № 11» г. Димитровграда с 7 до 11 лет  
 на 2024- 2025 учебный год**

**Первая неделя**

**ЗАВТРАК**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	21.68	17.94	34.28	386	0.084	0.66	0.08	0.04	281.4	313.7	36.68	0.76
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
10.1a	Бутерброд с маслом	10/50	2.36	7.49	14.89	136	0.03	0	0.04	0.03	8.4	22.5	4.2	0.35
3	Кондитерское изделие	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>25.87</b>	<b>27.71</b>	<b>78.31</b>	<b>666.9</b>	<b>0.134</b>	<b>3.49</b>	<b>13.12</b>	<b>0.33</b>	<b>312.2</b>	<b>358</b>	<b>46.28</b>	<b>1.67</b>

**ОБЕД**

52	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.01	8.26	92.8	0.02	6.65	0	0	35.46	40.63	20.69	1.32
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.2	13.2	118.6	0.18	4.66	0	1.2	34.14	70.48	28.46	1.64
321	Капуста тушеная с мясом	150/80	19.18	16.35	13.8	312.3	0.02	0.69	0.3	0.17	116.5	127	7.5	0.48
389	Сок	200	0.27	0	22.8	92.27	0	20	0	0.67	57	82.67	30	3.2
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(яблоко)	140	0.6	0.6	9.8	47	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>Итого:</b>		<b>33.85</b>	<b>32.86</b>	<b>91.98</b>	<b>940.8</b>	<b>0.6</b>	<b>47</b>	<b>0.3</b>	<b>2.34</b>	<b>532.1</b>	<b>463.28</b>	<b>162.15</b>	<b>15</b>
	<b>Всего:</b>		<b>59.72</b>	<b>60.57</b>	<b>170.29</b>	<b>1607.7</b>	<b>0.734</b>	<b>50.49</b>	<b>13.42</b>	<b>2.67</b>	<b>844.3</b>	<b>821.28</b>	<b>208.43</b>	<b>16.7</b>

## ЗАВТРАК

## ВТОРНИК

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	7.15	11.15	35.28	271.4	0.18	1.11	0.05	0.04	131.5	175.6	45.33	1.17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	0	0	158.7	132	29.33	2.4
10.1a	Бутерброд с сыром	18/50	7.8	6.3	25.98	165.1	0.11	0.14	52	0.62	185.2	134.8	20.2	0.64
	Кисломолочный напиток	200	3.7	2.5	4.9	87	0.04	0.6	0	0	119	91	14	0.1
	<b>Итого:</b>		<b>22.25</b>	<b>22.62</b>	<b>95.36</b>	<b>678.7</b>	<b>0.36</b>	<b>3.32</b>	<b>52.05</b>	<b>0.66</b>	<b>594.4</b>	<b>533.4</b>	<b>108.86</b>	<b>4.31</b>

## ОБЕД

20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.08	2.35	66.6	0.02	5.32	0	2.19	12.92	22.89	10.64	0.38
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2.04	6.95	8.22	91.79	0.24	12.65	-	10.23	40.26	39.95	17.9	0.77
288	Птица(курица) отварная с маслом	80/5	18.78	20.6	0.38	262.4	0.03	1.88	78.5	74.24	44.8	133.6	16.22	1.52
199	Гороховое пюре	150	12.9	6.47	33.12	241.28	0.46	0	0.02	0.02	89.56	201.6	58.35	4.44
	Кисель	200	1	0.2	20.2	92	0	4	0.06	0.6	14	22	18	2.8
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(апельсин)	140	0.96	0.21	8.68	43	0.04	64.29	0	0.3	36.43	24.64	13.93	0.32
	<b>Итого:</b>		<b>44.43</b>	<b>46.21</b>	<b>97.07</b>	<b>1074.9</b>	<b>1.12</b>	<b>88.14</b>	<b>78.58</b>	<b>87.58</b>	<b>503</b>	<b>570.68</b>	<b>197.04</b>	<b>15.3</b>
	<b>Всего:</b>		<b>66.68</b>	<b>68.83</b>	<b>192.43</b>	<b>1753.6</b>	<b>1.48</b>	<b>91.46</b>	<b>130.6</b>	<b>88.24</b>	<b>1097</b>	<b>1104.1</b>	<b>305.9</b>	<b>19.6</b>

## ЗАВТРАК

## СРЕДА

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша ячневая молочная	200	6.96	10.45	37.33	272.4	0.13	1.11	0.05	0.04	154.5	230	34.77	0.89
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	133.3	111.11	25.56	2
10.1a	Бутерброд с маслом	10/50	2.36	7.49	14.89	136	0.03	0	0.04	0.03	8.4	22.5	4.2	0.35
426	Булочка с повидлом	50	4.84	4.37	38.9	160	0.08	0.03	0	0.5	10	44.16	8.02	0.68
	<b>Итого:</b>		<b>17.94</b>	<b>22.98</b>	<b>117.12</b>	<b>693.51</b>	<b>0.26</b>	<b>2.47</b>	<b>0.09</b>	<b>0.57</b>	<b>306.3</b>	<b>407.77</b>	<b>72.55</b>	<b>3.92</b>

## ОБЕД

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	0	3.31	43	28.32	16	0.51
----	------------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	---	------	----	-------	----	------

75(зп)	Икра морковная	100	2.01	0.1	20.5	91.2	0.04	4.22	0	8.66	46.53	60.92	32.24	1
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/10	1.86	4.17	10.01	70.64	0.27	6.63	-	97.47	22.22	45.53	18.42	0.81
229	Рыба тушеная в томате с овощами	110	16.7	4.05	2.07	111.69	0.11	1.65	20.4	2.04	39.74	244.17	39.37	0.75
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86
389	Сок	200	0.27	0	22.8	92.27	0	20	0	0.67	57	82.67	30	3.2
338	Фрукты(груша)	140	0.6	0.6	14.42	65.8	0.07	6	0.02	0.2	19	16	12	2.3
	Шоколадные конфеты	40	5.52	6.96	17.92	106.4	0.04	0	0	149.6	188	30.4	0	0
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
	<b>Итого:</b>		<b>37.36</b>	<b>29.89</b>	<b>118.99</b>	<b>928.48</b>	<b>2</b>	<b>62.46</b>	<b>53.57</b>	<b>253.44</b>	<b>672.2</b>	<b>650.04</b>	<b>204.49</b>	<b>13.5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>38.04</b>	<b>23.91</b>	<b>130.97</b>	<b>925.56</b>	<b>2.02</b>	<b>42.25</b>	<b>53.57</b>	<b>258.79</b>	<b>675.7</b>	<b>682.64</b>	<b>220.73</b>	<b>14</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55.3</b>	<b>52.87</b>	<b>236.11</b>	<b>1621.99</b>	<b>2.26</b>	<b>64.93</b>	<b>53.66</b>	<b>254.01</b>	<b>978.5</b>	<b>1057.8</b>	<b>277.04</b>	<b>17.5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55.98</b>	<b>46.89</b>	<b>248.09</b>	<b>1619.07</b>	<b>2.28</b>	<b>44.72</b>	<b>53.66</b>	<b>259.36</b>	<b>982</b>	<b>1090.4</b>	<b>293.28</b>	<b>17.9</b>

**ЗАВТРАК**

**ЧЕТВЕРГ**

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	22.45	15.51	39.51	388.45	0.1	0.46	96.41	1.24	249.4	325.31	39.16	1.41
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	0	0	158.7	132	29.33	2.4
10.1а	Бутерброд с сыром	18/50	7.8	6.3	25.98	165.1	0.11	0.14	52	0.62	185.2	134.8	20.2	0.64
	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5.13	3	7.38	87	0.04	0.75	12.5	0	155	118.75	18.75	0.13
	<b>Итого:</b>		<b>38.98</b>	<b>27.48</b>	<b>102.07</b>	<b>795.75</b>	<b>0.28</b>	<b>2.82</b>	<b>160.9</b>	<b>1.86</b>	<b>748.3</b>	<b>710.86</b>	<b>107.44</b>	<b>4.58</b>
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из св.огурцов и помидоры с луком	100	0.93	6.13	2.87	70.41	0.05	18.05	0	3.14	24.67	26.22	16.66	0.73
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/10	1.72	5.93	9.06	83	0.24	8.57	0	104.29	40.64	44.43	21.1	1.09
265	Плов с говядиной	150/80	19.7	20.2	31.2	386.3	0.07	1.53	0	11.9	17.07	240.16	47.14	3.18

388	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	0.01	100	0	0	7.73	2.13	2.67	0.53
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(яблоко)	140	0.6	0.6	9.8	47	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>Итого:</b>		<b>31.35</b>	<b>38.83</b>	<b>94.25</b>	<b>937.34</b>	<b>0.75</b>	<b>143.2</b>	<b>0</b>	<b>119.63</b>	<b>379.1</b>	<b>455.44</b>	<b>163.07</b>	<b>13.9</b>
	<b>Всего:</b>		<b>70.33</b>	<b>66.31</b>	<b>196.32</b>	<b>1733.09</b>	<b>1.03</b>	<b>146</b>	<b>160.9</b>	<b>121.49</b>	<b>1127</b>	<b>1166.3</b>	<b>270.51</b>	<b>18.5</b>

**ЗАВТРАК**

**ПЯТНИЦА**

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.02	22	76.8	4.8	1
181	Каша манная молочная	200	6.02	4.05	33.37	194.01	0.04	0.36	32.7	0.1	132.6	109.74	17.06	0.26
10.1a	Бутерброд с маслом	10/50	2.36	7.49	14.89	136	0.03	0	0.04	0.03	8.4	22.5	4.2	0.35
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	133.3	111.11	25.56	2
406	Пирожок печеный с капустой	75	4.71	1.92	27.53	146	0.08	0.62	0.01	0.02	18.03	46.52	18.28	0.88
	<b>Итого:</b>		<b>21.95</b>	<b>18.73</b>	<b>102.07</b>	<b>664.12</b>	<b>0.2</b>	<b>2.31</b>	<b>32.85</b>	<b>0.17</b>	<b>314.4</b>	<b>366.67</b>	<b>69.9</b>	<b>4.49</b>

**ОБЕД**

67	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.1	0.04	9.63	0	1.19	31.23	43.27	19.53	0.83
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.26	13.96	94.6	0.08	6.6	0	0.96	23.36	54.05	21.81	0.89
259	Жаркое по-домашнему	80/150	17.9	19.73	14.96	309.3	0.33	23.05	0	1.32	29.82	233.52	58.75	3.65
389	Сок	200	0.27	0	22.8	92.27	0	20	0	0.67	57	82.67	30	3.2
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(апельсин)	140	0.96	0.21	8.68	43	0.04	64.29	0	0.3	36.43	24.64	13.93	0.32
	<b>Итого:</b>		<b>30.67</b>	<b>37.94</b>	<b>91.81</b>	<b>942.1</b>	<b>0.82</b>	<b>123.6</b>	<b>0</b>	<b>4.44</b>	<b>442.8</b>	<b>564.15</b>	<b>206.02</b>	<b>14</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52.62</b>	<b>56.67</b>	<b>193.88</b>	<b>1606.22</b>	<b>1.02</b>	<b>125.9</b>	<b>32.85</b>	<b>4.61</b>	<b>757.2</b>	<b>930.82</b>	<b>275.92</b>	<b>18.5</b>

**Вторая неделя**

**ЗАВТРАК**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
---	--------------------	-------	-------	------	----------	-------	----	---	---	---	----	---	----	----

219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	21.68	17.94	34.28	386	0.084	0.66	0.08	0.04	281.4	313.7	36.68	0.76
10.1a	Бутерброд с маслом	10/50	2.36	7.49	14.89	136	0.03	0	0.04	0.03	8.4	22.5	4.2	0.35
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
3	Кондитерское изделие	20	1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.26	8.2	17.4	3	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>25.87</b>	<b>27.71</b>	<b>78.31</b>	<b>666.9</b>	<b>0.134</b>	<b>3.49</b>	<b>13.12</b>	<b>0.33</b>	<b>312.2</b>	<b>358</b>	<b>46.28</b>	<b>1.67</b>

### ОБЕД

66	Салат из моркови с изюмом	100	1.2	0.1	22.2	95.3	0.06	4	0	8.8	31.7	56	33.3	0.87
75(зп)	Икра морковная	100	2.01	0.1	20.5	91.2	0.04	4.22	0	8.66	46.53	60.92	32.24	1
108	Суп картофельный с клецками	200	2.84	3.67	15.03	115.4	0.08	4.6	0.01	1.08	26.72	57.78	20.28	0.94
143	Рагу из овощей с говядиной	80/150	16.54	26.94	14.06	366	0.11	17.91	0.07	1.7	76.29	178.66	38.63	2.76
389	Сок	200	0.27	0	22.8	92.27	0	20	0	0.67	57	82.67	30	3.2
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(яблоко)	140	0.6	0.6	9.8	47	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>Итого:</b>		<b>29.45</b>	<b>37.01</b>	<b>108.01</b>	<b>993.8</b>	<b>0.63</b>	<b>61.51</b>	<b>0.08</b>	<b>12.55</b>	<b>480.7</b>	<b>517.61</b>	<b>197.71</b>	<b>16.2</b>
			<b>30.26</b>	<b>37.01</b>	<b>106.31</b>	<b>989.7</b>	<b>0.61</b>	<b>61.73</b>	<b>0.08</b>	<b>12.41</b>	<b>495.5</b>	<b>522.53</b>	<b>196.65</b>	<b>16.3</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55.32</b>	<b>64.72</b>	<b>186.32</b>	<b>1660.7</b>	<b>0.764</b>	<b>65</b>	<b>13.2</b>	<b>12.88</b>	<b>792.9</b>	<b>875.61</b>	<b>243.99</b>	<b>17.8</b>
			<b>56.13</b>	<b>64.72</b>	<b>184.62</b>	<b>1656.6</b>	<b>0.744</b>	<b>65.22</b>	<b>13.2</b>	<b>12.74</b>	<b>807.7</b>	<b>880.53</b>	<b>242.93</b>	<b>18</b>

### ЗАВТРАК

### ВТОРНИК

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	116/40	10.78	19.2	2.04	224	0.1	3.36	0	0.62	95.52	216.3	21.64	2.38
10.1a	Бутерброд с сыром	18/50	7.8	6.3	25.98	165.1	0.11	0.14	52	0.62	185.2	134.8	20.2	0.64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	0.02	0.01	125.8	90	14	0.13
	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5.13	3	7.38	87	0.04	0.75	12.5	0	155	118.75	18.75	0.13
	<b>Итого:</b>		<b>26.87</b>	<b>31.18</b>	<b>51.35</b>	<b>576.7</b>	<b>0.29</b>	<b>5.55</b>	<b>64.52</b>	<b>1.25</b>	<b>561.5</b>	<b>559.85</b>	<b>74.59</b>	<b>3.28</b>

### ОБЕД

23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.11	6.17	4.62	78.56	0.07	16.24	0	2.7	13.77	25.7	14.09	0.66
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.97	5.08	8.14	98.8	0.04	12.77	0.02	0.97	49.25	39.69	17.92	0.66
290	Птица тушеная в соусе	100	11.5	8.57	2.9	134.7	0.03	0.1	22	0.33	31.33	83	12.67	7.33
302	Гречневый гарнир	150	8.86	4.08	39.67	230.9	0.2	0	0	0	14.5	209.16	139.4	4.99
348	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.08	3	0	2.6	161.6	109.5	87.8	2.4
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(апельсин)	140	0.96	0.21	8.68	43	0.04	64.29	0	0.3	36.43	24.64	13.93	0.32
	<b>Итого:</b>		<b>33.18</b>	<b>29.86</b>	<b>115.76</b>	<b>978.59</b>	<b>0.79</b>	<b>96.4</b>	<b>22.02</b>	<b>6.9</b>	<b>571.9</b>	<b>617.69</b>	<b>347.81</b>	<b>21.5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60.05</b>	<b>61.04</b>	<b>167.11</b>	<b>1555.29</b>	<b>1.08</b>	<b>102</b>	<b>86.54</b>	<b>8.15</b>	<b>1133</b>	<b>1177.5</b>	<b>422.4</b>	<b>24.7</b>

**ЗАВТРАК**

**СРЕДА**

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша рисовая молочная с маслом	200	4.85	10.2	31.82	239	0.06	1.11	0.05	0.04	123.9	131.56	28.68	0.44
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	133.3	111.11	25.56	2
10.1a	Бутерброд с маслом	10/50	2.36	7.49	14.89	136	0.03	0	0.04	0.03	8.4	22.5	4.2	0.35
430	Булочка Российская	60	4.22	4.81	29.22	177	0.07	0.01	0.01	0	16.4	43.7	15.1	0.74
	<b>Итого:</b>		<b>15.21</b>	<b>23.17</b>	<b>101.93</b>	<b>677.11</b>	<b>0.18</b>	<b>2.45</b>	<b>0.1</b>	<b>0.07</b>	<b>282</b>	<b>308.87</b>	<b>73.54</b>	<b>3.53</b>

**ОБЕД**

50	Салат из свеклы сыром	100	4.67	9.38	7.19	131.9	0.02	7.32	39	2.36	168.5	120.4	26.4	1.53
102	Суп картофельный с бобовыми	200	3.9	4.21	15.31	115.07	0.11	4.6	0	1.95	33.04	109.77	30.47	1.44
234	Котлета рыбная	85	9.5	11.6	11.45	188.5	0.04	0.25	34.9	23.2	35.4	128.8	29.6	1.12
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86
389	Сок	200	0.27	0	22.8	92.27	0	20	0	0.67	57	82.67	30	3.2
	Шоколад	25	5.9	10.7	42.4	133	0.05	0	0	187	235	38		
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(яблоко)	140	0.6	0.6	9.8	47	0.05	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3

	<b>Итого:</b>		<b>35.92</b>	<b>44.52</b>	<b>152.2</b>	<b>1095.3</b>	<b>1.76</b>	<b>50.92</b>	<b>107.1</b>	<b>215.63</b>	<b>856.1</b>	<b>699.09</b>	<b>218.67</b>	<b>16.6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>51.13</b>	<b>67.69</b>	<b>254.13</b>	<b>1772.41</b>	<b>1.94</b>	<b>53.37</b>	<b>107.2</b>	<b>215.7</b>	<b>1138</b>	<b>1008</b>	<b>292.21</b>	<b>20.1</b>

**ЗАВТРАК**

**ЧЕТВЕРГ**

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	21.58	14.91	42.84	391.93	0.08	0.55	0.08	1.16	203.1	292.22	34.9	1.61
10.1a	Бутерброд с сыром	18/50	7.8	6.3	25.98	165.1	0.11	0.14	52	0.62	185.2	134.8	20.2	0.64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	0.02	0.01	125.8	90	14	0.13
	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5.13	3	7.38	87	0.04	0.75	12.5	0	155	118.75	18.75	0.13
	<b>Итого:</b>		<b>37.67</b>	<b>26.89</b>	<b>92.15</b>	<b>744.63</b>	<b>0.27</b>	<b>2.74</b>	<b>64.6</b>	<b>1.79</b>	<b>669.1</b>	<b>635.77</b>	<b>87.85</b>	<b>2.51</b>

**ОБЕД**

24	Салат из св.огурцов и помидоры с луком	80	0.74	4.9	2.29	56.33	0.04	14.44	0	2.51	19.73	20.97	13.33	0.58
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/10	2.01	5	11.66	111.84	0.05	10	0	2.33	33.48	51.54	25.46	1.14
280	Биточки из говядины с соусом	110	11	13	10.43	210.4	0.05	0.52	14.3	18.3	20.4	128.1	24.5	2
309	Макароны отварные	150	5.5	4.5	26.4	168.45	0.06	0	0	2.03	4.86	37.17	21.12	1.1
348	Компот из изюма	200	0.35	0.08	29.85	122.2	0.02	0	0	0.05	20.3	19.4	8.1	0.45
338	Фрукты(груша)	140	0.6	0.6	14.42	65.8	0.07	6	0.02	0.2	19	16	12	2.3
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
	<b>Итого:</b>		<b>28.2</b>	<b>33.78</b>	<b>119.17</b>	<b>1012.85</b>	<b>0.62</b>	<b>30.96</b>	<b>14.32</b>	<b>25.42</b>	<b>382.8</b>	<b>399.18</b>	<b>166.51</b>	<b>12.7</b>
	<b>Всего:</b>		<b>65.87</b>	<b>60.67</b>	<b>211.32</b>	<b>1757.48</b>	<b>0.89</b>	<b>33.7</b>	<b>78.92</b>	<b>27.21</b>	<b>1052</b>	<b>1035</b>	<b>254.36</b>	<b>15.2</b>

**ЗАВТРАК**

**ПЯТНИЦА**

№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша из пшена и риса молочная	200	6	10.67	33.55	255.2	0.12	1.11	0.05	0.04	127.7	153.58	37	0.8
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	133.3	111.11	25.56	2
410	Ватрушка с творогом	75	5.26	5.48	29.18	202	0.08	0.04	0.03	0.02	50.8	90.2	21.6	0.9
10.1a	Бутерброд с маслом	10/50	2.36	7.49	14.89	136	0.03	0	0.04	0.03	8.4	22.5	4.2	0.35
	<b>Итого:</b>		<b>17.4</b>	<b>24.31</b>	<b>103.62</b>	<b>718.31</b>	<b>0.25</b>	<b>2.48</b>	<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>320.2</b>	<b>377.39</b>	<b>88.36</b>	<b>4.05</b>

**ОБЕД**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	0	3.31	43	28.32	16	0.51
75(зп)	Икра морковная	100	1.6	1	16.4	72.95	0.04	4.2	0	0.86	46.5	60.9	32.2	1
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1.69	3.64	13.99	98.33	0.12	6.1	0.01	1.9	31.18	169.08	25.72	0.81
284	Картофельная запеканка с мясом	200	22.95	28.81	27.3	448.2	0.34	6.6	27.58	91.57	58.55	390.55	146.4	5.28
389	Сок	200	0.27	0	22.8	92.27	0	20	0	0.67	57	82.67	30	3.2
10.4	Хлеб ржаной	70	3.9	3.29	0.49	160.93	0.17	0	0	0	242	42	29	3.6
10.4	Хлеб белый	50	4.1	2.41	23.63	116.9	0.16	0	0	0	23	84	33	1.5
338	Фрукты(апельсин)	140	0.96	0.21	8.68	43	0.04	64.29	0	0.3	36.43	24.64	13.93	0.32
	<b>Итого:</b>		<b>35.2</b>	<b>44.44</b>	<b>105.41</b>	<b>1053.75</b>	<b>0.85</b>	<b>121.4</b>	<b>27.59</b>	<b>97.75</b>	<b>491.2</b>	<b>821.26</b>	<b>294.05</b>	<b>15.2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>35.47</b>	<b>39.36</b>	<b>113.29</b>	<b>1032.58</b>	<b>0.87</b>	<b>101.2</b>	<b>27.59</b>	<b>95.3</b>	<b>494.7</b>	<b>853.84</b>	<b>310.25</b>	<b>15.7</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52.6</b>	<b>68.75</b>	<b>209.03</b>	<b>1772.06</b>	<b>1.1</b>	<b>123.9</b>	<b>27.71</b>	<b>97.84</b>	<b>811.4</b>	<b>1198.7</b>	<b>382.41</b>	<b>19.3</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52.87</b>	<b>63.67</b>	<b>216.91</b>	<b>1750.89</b>	<b>1.12</b>	<b>103.7</b>	<b>27.71</b>	<b>95.39</b>	<b>814.9</b>	<b>1231.2</b>	<b>398.61</b>	<b>19.8</b>