

Согласовано

Руководитель Федеральной службы по надзору

В сфере защиты прав потребителей и благополучия

Человека по Республике Тыва



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №18

им. О.М-Д Лопсана-Кендена г. Кызыл

А.С. Сурунчап

Утверждаю

ИП Куулар А.К.



**Примерное 12-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых
Блюд согласно СанПин 2.4.5.2409-08, для питания
школьников (завтрак, обед) в МБОУ СОШ №18 им. О.М-Д Лопсан-Кендена г. Кызыла
На 2022-2023 учебный годв
В возрасте с 7 до 11 лет, с 11 и старше**

(Соответствует «Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ Под ред. А.Я. Перевалов и Н.В. Тапешкина-М.: Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе ОТ и ДО, 2018-404с)

День 1 (первая неделя)

Понедельник

Завтрак																
№	Наименование продуктов	Выход	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
рец.	День №1 - Завтрак:	с 7 до 11 лет	11 и старше	Белки	Жиры	Углев.	(Ккал)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
№227	Каша манная с маслом	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/261	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5	
№462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	
№75	Сыр твердый порционный	1/15	1/20	3,4/4,6	4,1/5,5	0	49,6/66	0	0,09/0,1	82/140	0,06/0,08	111/148	6/8	6/8	0,1/0,2	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	101/118	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1	
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	77/95	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05	
№82	Яблоки свежие	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2	
Итого:				19,4/25	15,3/19	96,6/123	474,6/678	1,35/1,23	2,16/10	141/209	14,5/20	389,4/46	291/350	65,5/88	4,1/4,7	
Обед																
№47	Салат "Винегрет овощной"	1/60	1/100	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,05	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8	
№128	Суп гороховый	1/200	1/250	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6	
№202	Гарнир гречка	1/150	1/180	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/108	0,1/0,2	0	24/29	0,4/0,5	14/16	134/161	88/106	3/3,6	
№339	Котлеты из говядины	1/80	1/100	10/13	8/13	9/15	153/256	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8	
№457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2	
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03	
Итого:				28,2/37,4	19,51/28	90,7/124	741/919	1,33/1,76	36,2/60	46,7/57	21,2/27	111,5/16	372,63/	160,21/2	8,26/11,1	
Завтрак																
День 2 (первая неделя)																
Завтрак																

День 2 (первая неделя)

Вторник

День №2- Завтрак:															
№232	Каша "Геркулес"	1/200	1/250	6,4/8,0	8,1/10,1	25/32	101/152	0,1/0,2	1,5/1,9	42/53	0,5/0,6	157/197	188/235	48/60	1,1/1,3
№460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
№79	Масло сливочное порционное	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/128	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
№82	Груши свежие	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			14,7/19	25,3/27	88,6/113	554,2/691	1,35/2,05	8,8/9,2	59,5/70	14,4/20	247,6/29	306,5/3	86,8/103	4,9/5,5

№279	Запеканка из творога	1/150	1/200	31,6	9,2	25,3	210	0,12	0,6	64,5	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
№462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
№77	Колбаса вареная порционная	1/25	1/25	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	105/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
№82	Мандарины свежие	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			44/46,8	22,8/23,4	90/109	599/689	1,4/2,0	2	83,5	14,3/20	425/432	539/566	90/97,7	5,0/5,4
	День №4- Обед:														
№21	Салат из моркови	1/60	1/100	2,1/3,5	1,9/3,3	3,1/5,1	37,8/63	0,06	4,6/7,8	0,8/1,3	1,5/2,5	7,7/12	30/51	9,6/16	0,3/0,5
№121	Суп Уха "Рыбацкая"	1/200	1/250	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	178/197	0,1/0,2	7,5/9,4	10/13	0,3/0,4	29/36	104/130	27/34	0,8/1,1
№299	Рыба, тушенная в томате с овоц.	1/80	1/100	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	144/173	0,06	1,3/2,2	3,6/6	0,8/1,3	16/24	87/145	16/28	0,4/0,6
№377	Картофельное пюре	1/150	1/180	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122	0,12/0,14	3,7/4,5	29/35	0,15/0,18	38/45	77/92	24/29	0,8/1,1
№490	Компот из смородины	1/200	1/200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			22,6/32,8	11,7/16	18,3/105,2	730,8/914	1,25/1,57	38,8/45	4,5/57,9	0,05/24	16,5/155	86,8/478	30,7/141	3,73/4,94

День 5 (первая неделя)

	Пятница														
	День №5- Завтрак:														
№140	Суп молочн. с макар изделиями	1/200	1/250	5,3/6,7	16,4/18,1	30/38	101/151	0,08	1,3/1,6	39/48	0,2/0,3	129/161	123/154	22/28	0,9/1,2
№458	Чай с джемом	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
№75	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
№82	Бананы	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			17,3/21,5	22,5/25	97/123,3	483/628	1,34/2	2/2,3	9,6/148	14,3/20	189/228	283/355	60/73,7	5,8/6,5
	День №5- Обед:														
№148	Помидоры свежие	1/60	1/100	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
№95	Борщ из свежей капусты	1/200	1/250	1,6/2	3,6/4,5	8/10	71/89	0,07	7/8,8	0	1,9/2,4	28/35	52/65	23/29	1,1/1,4
№237	Рис с овощами	1/150	1/180	3,8/4,5	4,1/4,9	31,4/37	178/213	0,06	1,7/2,0	0	2/2,4	83/100	19/23	29/35	0,4/0,5

	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	77/95	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
№82	Яблоки свежие	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			18,4/23,7	15/18,7	68,3/87,4	504/608	1,34/2,0	2,7/3,1	140/204	14/20	383,4/45	309/373	84/102	4,3/4,7
	День №7 - Обед:														
№47	Салат "Винегрет овощной"	1/60	1/100	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,05	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8
№128	Суп гороховый	1/200	1/250	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6
№202	Гарнир гречка	1/150	1/180	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/108	0,1/0,2	0	24/29	0,4/0,5	14/16	134/161	88/106	3/3,6
№339	Котлеты из говядины	1/80	1/100	10/13	8/13	9/15	153/256	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8
№457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			28,2/37,4	19,51/28	90,7/124	741/919	1,33/1,76	36,2/60	46,7/57	21,2/27	111,5/16	372,63/	160,21/2	8,26/11,1

День 8 (вторая неделя)

Вторник

	День №8- Завтрак:														
№232	Каша "Геркулес"	1/200	1/250	6,4/8,0	8,1/10,1	25/32	101/152	0,1/0,2	1,5/1,9	42/53	0,5/0,6	157/197	188/235	48/60	1,1/1,3
№457	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
№79	Масло сливочное порционное	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Сок фруктовый (в пром. упаковке)	1/200	1/200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:			14/18,3	24/26,5	86,8/121	492/689	1,3/2,1	5,5/5,9	50/61	14,4/20	191/238	2723/34	69/96	4,4/6,0
	День №8- Обед:														
№1	Салат из капусты белокоч.	1/60	1/100	0,9/1,6	3,6/6,1	5,2/8,7	57/96	0,03	11/19	0	1,7/2,8	27/45	18/31	10/17	0,4/0,6
№99	Суп рассольник с мясом	1/200	1/250	1,3/1,6	3,6/4,5	9,7/12,1	77/96	0,08	5,6/7	0	1,8/2,3	13/16	42/53	16/20	0,6/0,8
№367	Птица в соусе с томатом	1/80	1/100	18/24	9,1/15	1,9/3,2	123/206	0,0,3	0,6/1	57/96	0,3/0,6	14/24	41/63	13/18	0,7/1,3
№205	Гарнир рис	1/150	1/180	3,7/4	4,8/5	37/45	109/151	0,04	0	24/29	0,3/0,4	9,4/11	80/96	26/31	0,05
№495	Компот из смеси с/ф	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			30,4/40,6	22/32	08,2/14,9	694/944	1,09/1,2	17,4/27,32	1,1/2	1,6/26	78,6/144	29,8/313	7,6/125	6,47/4,67

день 9 (вторая неделя)

реда

	День №9- Завтрак:														
233	Каша пшеничная с маслом	1/200	1/250	6,7/5	6,8/8,5	28/35	199/224	0,14/0,18	1,1/1,4	37/46	0,14/0,1	119/149	150/188	37/46	0,9/1,2
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
267	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
82	Апельсины	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			18/22,2	13/15,3	89,6/115	559/689	1,4/2,04	9,1/9,4	7,6/140	14/20	180/216	308/373	75/91	5,7/6,4
	День №9- Обед:														
148	Овощи свежие	1/60	1/100	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
103	Щи из свежей капусты	1/200	1/250	1,3/1,7	3,5/4,4	3,6/4,5	52/65	0,03	11/13	0	1,9/2,3	38/65	31/38	14/18	0,5/0,7
327	Гуляш из говядины	1/80	1/100	15/18	8,5/14	2,1/3,5	147/204	0,03	0,3/0,5	13/21	0,3/0,6	8,4/14	77/130	11,7/19	1,3/2,2
216	Каша перловая вязкая	1/150	1/180	7,1/8,9	6,8/8,5	33/45	224/261	0,08	0,7/0,9	40/51	0,5/0,6	140/175	226/283	31/39	0,9/1,1
481	Кисель витаминный	1/200	1/200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			29,9/38,3	20,1/28,7	106,6/140	752,6/954	1,07/1,27	16,1/49	16,2/77	20,3/24	220,4/308	90/540	84,6/116	4,31/6,01

день 10 "Рыбный четверг"

етверг

	День №11- Завтрак:														
227	Каша манная с маслом	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/161	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
77	Колбаса вареная порционная	1/25	1/25	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
82	Груши свежие	1/100	1/100	0,4	0,4	0,4	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			18,6/23	20/22	87/114	509/656	1,4/2,0	9/9,4	59/69	4,5/20	286/327	313/371	71/84	4,3/5
	День №11 - Обед:														
26	Салат из свеклы отварной	1/100	1/100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3

№110	Солянка сборная мясная	1/200	1/250	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	178/197	0,1/0,2	7,5/9,4	10/13	0,3/0,4	29/36	104/130	27/34	0,8/1,1
№299	Рыба, тушеная в томате с овош.	1/80	1/100	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	144/173	0,06	1,3/2,2	3,6/6	0,8/1,3	16/24	87/145	16/28	0,4/0,6
№377	Картофельное пюре	1/150	1/180	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122	0,12/0,14	3,7/4,5	29/35	0,15/0,18	38/45	77/92	24/29	0,8/1,1
№490	Компот из смородины черно	1/200	1/200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			21,9/30,7	15,9/18,8	82,8/107,7	784/942	1,21/1,53	41,9/45,4	43,7/56,9	25/24,4	43,4/178,4	15,5/46,5	13,8/144,4	4,74/5,74

День 11 (вторая неделя)

Пятница

	День №12 - Завтрак:														
№234	Каша рисовая с маслом	1/200	1/250	5,5/6,9	6,8/8,6	32/40	114/118	0,08	1,5/1,9	42/53	0,2	147/184	152/190	31/39	0,2
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
№79	Масло сливочное порц.	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Сок фруктовый (в пром. упаковке)	1/200	1/200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:			13,1/17,3	22,6/25	104/130	585/684	2,0/2,0	6,5/6,9	50/61	14/20	184/227	236/301	60/76	4,6/5,0

	День №12 - Обед:														
№2	Салат Витаминный	1/60	1/100	0,7/1,3	3,7/6,2	3,6/6,1	51/85	0,03	7,9/13	0	1,7/2,9	21/35	19/32	12,3/20,5	0,6/1
№127	Суп с крупой и фрикадельками	1/200	1/250	6,4/8	7,8/9,8	7,9/9,8	108/125	0,04	0,2/0,3	5,6/7,1	2/2,5	16/20	88/110	17/21	1/1,3
№206	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	1/180	6,5/7,8	6,2/7,5	37/44	130/137	0,2/0,3	0	24/28	0,2/0,3	20/24	134/161	47/56	1,6/1,9
№344	Рулет из говядины	1/80	1/100	9,4/15,6	7,4/12	3,9/6,6	120/200	0,05	0	17/28	0,3/0,5	10/17	99/165	11,5/19	1,4/2,4
№476	Кисель из яблок свежих	1/200	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			29,1/41,7	26,3/37,2	18,2/151,1	728/956	1,22/1,52	8,9/14,1	7,7/65,4	21,3/26,4	91/133	79,8/529	08,6/144,4	5,6/8,51

День 12 (вторая неделя)

Суббота

	День №12- Завтрак:														
№231	Каша кукурузная молочная	1/200	1/250	5,3/6,7	16,4/18,1	30/38	101/151	0,08	1,3/1,6	39/48	0,2/0,3	129/161	123/154	22/28	0,9/1,2
№458	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82

№75	Сыр твердый порционный	1/15	1/20	3,4/4,6	4,1/5,5	0	49,6/66	0	0,09/0,1	82/140	0,06/0,0	111/148	6/8	6/8	0,1/0,2
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/45	1/65	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
№82	Бананы свежие	1/100	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			15,4/20,8	22/25,8	91/116	459/607	1,3/2,0	8,4/8,7	121/188	14/20	276/349	208/268	57/73	4,7/5,7
	День №12- Обед:														
№148	Помидоры свежие	1/60	1/100	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
№95	Борщ из свежей капусты	1/200	1/250	1,6/2	3,6/4,5	8/10	71/89	0,07	7/8,8	0	1,9/2,4	28/35	52/65	23/29	1,1/1,4
№237	Рис с овощами	1/150	1/180	3,8/4,5	4,1/4,9	31,4/37	178/213	0,06	1,7/2,0	0	2/2,4	83/100	19/23	29/35	0,4/0,5
№359	Печень, тушенная в соусе смет.	1/80	1/100	19/23	15,3/18	3,4/5,7	93,6/156	0,08	7,5/12	31,8	1/1,7	18/30	140/233	9,2/15,4	2,9/4,9
№495	Компот из смеси с/ф	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/60	1/70	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/60	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			63,3/78,6	48,2/59,1	221/280,5	699,2/864	1,15/1,35	8,5/26,1	35/37,3	2,5/27,1	74,1/230	7,8/42,1	02,3/133	6,42/9,22