

Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей № 6»



С.В. Косухин



Е.В. Рябова

## Меню для организации питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 1 марта 2024

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Обед

294 г	Котлеты, биточки рубленые из птицы или кролика	90	15.7	15.08	14.65	257.4	0.18	0.81	48.42	0	53.8	72	20	3.25
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.12	2.77	19.41	0.007	0.8	0.006	0.07	2.94	8.04	4.14	0.16
309 м	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.51	26.44	168.45	0.5	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.11
115 п	Икра кабачковая	15	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб iod.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>23.87</b>	<b>20.79</b>	<b>71.92</b>	<b>575.9</b>	<b>0.959</b>	<b>2.3</b>	<b>48.426</b>	<b>0.64</b>	<b>81.69</b>	<b>140.15</b>	<b>51.25</b>	<b>5.15</b>

Обед

96 г	Рассольник «Ленинградский»	200	1.6	4.07	9.6	85.88	0.07	6.7	0	0.88	23.3	45.38	19.34	0.744
294 г	Котлеты, биточки рубленые из птицы или кролика	90	15.7	15.08	14.65	257.4	0.18	0.81	48.42	0	53.8	72	20	3.25
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.12	2.77	19.41	0.007	0.8	0.006	0.07	2.94	8.04	4.14	0.16
309 г	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.51	26.44	168.45	0.5	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.11
115 п	Икра кабачковая	15	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб iod.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>27.37</b>	<b>25.06</b>	<b>93.82</b>	<b>720.53</b>	<b>1.309</b>	<b>9</b>	<b>48.426</b>	<b>1.8</b>	<b>109.99</b>	<b>201.78</b>	<b>74.09</b>	<b>6.174</b>

2 День

Обед

280/331 т	Фрикадельки в соусе	140	10.82	25.76	15.08	339.88	0.28	0.89	15.93	0	29.56	107.84	21.12	8.01
312 м	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.25	0.14	18	0	0	37	86.6	27.8	1.01
306 т	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>17.46</b>	<b>37.28</b>	<b>57.26</b>	<b>650.08</b>	<b>0.76</b>	<b>49.79</b>	<b>29.96</b>	<b>0.37</b>	<b>132.48</b>	<b>296.02</b>	<b>85.59</b>	<b>10.59</b>

Обед

82 т	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.7	83	0.04	39.77	0	0	39.77	43.68	20.89	0.97
280/331 т	Фрикадельки в соусе	140	10.82	25.76	15.08	339.88	0.28	0.89	15.93	0	29.56	107.84	21.12	8.01
312 т	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.25	0.14	18	0	0	37	86.6	27.8	1.01
306 т	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20.8</b>	<b>41.41</b>	<b>78.26</b>	<b>791.83</b>	<b>1.08</b>	<b>89.56</b>	<b>29.96</b>	<b>0.65</b>	<b>177.25</b>	<b>355.95</b>	<b>109.98</b>	<b>11.84</b>

3 День

Обед

599 о	Фрикасе из курицы	150	13.79	18.15	7.33	247.8	0.05	1.5	77.9	0	93.83	134.4	19.54	1.15
302 м	Капа рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.92	135.82	4.56
463 п	Маринад овощной с томатом	30	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>24.83</b>	<b>26.41</b>	<b>87.94</b>	<b>690</b>	<b>0.529</b>	<b>3.77</b>	<b>77.9</b>	<b>1.24</b>	<b>132.94</b>	<b>370.41</b>	<b>170.15</b>	<b>7.14</b>

Обед

113	Суп лапша домашняя	200	2.04	4.42	9.29	92.6	0.04	0.04	10	0	22.84	30.8	8.53	0.52
599 о	Фрикасе из курицы	150	13.79	18.15	7.33	247.8	0.05	1.5	77.9	0	93.83	134.4	19.54	1.15
302 т	Капа рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.92	135.82	4.56
463 п	Маринад овощной с томатом	30	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>28.77</b>	<b>31.03</b>	<b>109.53</b>	<b>841.35</b>	<b>0.849</b>	<b>3.81</b>	<b>87.9</b>	<b>1.52</b>	<b>160.78</b>	<b>417.46</b>	<b>182.18</b>	<b>7.94</b>

4 День

Обед

265 т	Плов ( свинина )	280	23.55	52.58	48.32	761.6	0.72	2.38	0	0	23.31	325.93	73.99	3.37
107 п	Овоци натуральные соленые	20	0.16	0.02	0.5	2.8	0.006	2	0	0.02	4.6	0.84	2.8	0.12
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>25.71</b>	<b>52.8</b>	<b>76.12</b>	<b>883.15</b>	<b>0.996</b>	<b>4.38</b>	<b>0</b>	<b>0.29</b>	<b>43.91</b>	<b>346.02</b>	<b>81.29</b>	<b>4.06</b>

Обед

572 с	Суп кудрявый	150	1.73	2.4	11.73	75.46	0.1	8.8	0	1.06	10.66	56.8	23.46	0.88
265 т	Плов ( свинина )	280	23.55	52.58	48.32	761.6	0.72	2.38	0	0	23.31	325.93	73.99	3.37
107 п	Овоци натуральные соленые	20	0.16	0.02	0.5	2.8	0.006	2	0	0.02	4.6	0.84	2.8	0.12
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29.34</b>	<b>55.4</b>	<b>100.15</b>	<b>1017.36</b>	<b>1.376</b>	<b>13.18</b>	<b>0</b>	<b>1.63</b>	<b>59.57</b>	<b>419.07</b>	<b>108.25</b>	<b>5.22</b>

5 День

Обед

372 л	Рыба по - русски	120	19.49	13.5	7.69	229.48	0.05	2.05	82.08	0	49.59	229.14	44.4	1.36
312 т	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	0.13	18.01	0	0	36.97	86.59	27.75	1
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0.33	2.71	2.22	34.75	0.006	1.01	0	1.37	8.39	13.28	5.82	0.26
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод. 1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>26.18</b>	<b>25.01</b>	<b>46.34</b>	<b>515.23</b>	<b>0.476</b>	<b>42.27</b>	<b>82.11</b>	<b>1.74</b>	<b>136.95</b>	<b>369.26</b>	<b>94.47</b>	<b>3.49</b>

Обед

88 т	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1.4	3.96	6.32	71.8	0.04	12.61	0	0	39.33	39.2	17.69	0.66
372 л	Рыба по - русски	120	19.49	13.5	7.69	229.48	0.05	2.05	82.08	0	49.59	229.14	44.4	1.36
312 т	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	0.13	18.01	0	0	36.97	86.59	27.75	1
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0.33	2.71	2.22	34.75	0.006	1.01	0	1.37	8.39	13.28	5.82	0.26
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод. 1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29.48</b>	<b>29.17</b>	<b>64.96</b>	<b>645.78</b>	<b>0.796</b>	<b>54.88</b>	<b>82.11</b>	<b>2.02</b>	<b>181.28</b>	<b>424.71</b>	<b>115.66</b>	<b>4.43</b>

6 День

Обед

580 о	Гуляш из мяса птицы	100	11.32	11.24	3.41	159.23	0.01	1.91	0.02	0.41	28.32	74.97	13.32	0.83
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	6.88	10.09	47.21	209.25	0.063	0	0.06	0.09	29.25	239.18	29.25	1.35
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
1013 о	Плюшка «Московская	50	3.5	3.7	21	131	0	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>23.76</b>	<b>25.39</b>	<b>111.8</b>	<b>672.83</b>	<b>0.355</b>	<b>2.81</b>	<b>0.11</b>	<b>1.67</b>	<b>83.75</b>	<b>364.8</b>	<b>56.21</b>	<b>3.8</b>

Обед

149 п	Суп картофельный с фрикадельками	150	3.4	4.3	8.6	147.9	0.05	6.3	78.1	0	20.7	37.8	15.15	0.57
580 о	Гуляш из мяса птицы	100	11.32	11.24	3.41	159.23	0.01	1.91	0.02	0.41	28.32	74.97	13.32	0.83
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	6.88	10.09	47.21	209.25	0.063	0	0.06	0.09	29.25	239.18	29.25	1.35
342 т	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
1013 о	Плюшка «Московская	50	3.5	3.7	21	131	0	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29.06</b>	<b>29.89</b>	<b>132.7</b>	<b>879.48</b>	<b>0.685</b>	<b>9.11</b>	<b>78.21</b>	<b>1.95</b>	<b>109.45</b>	<b>418.85</b>	<b>74.86</b>	<b>4.65</b>

7 День

*Обед*

297 г	Фрикадельки из кур	90	12.34	18.43	7.3	244.8	0.04	0.9	71.82	0	43.58	96.39	13	1.02
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.081	2.94	8.04	4.14	0.17
302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.93	135.83	4.56
306 м	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	0.26	0.58	5.93	0.006	0.97	1.4	0	2.4	6.13	2.02	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>23.64</b>	<b>25.7</b>	<b>76.6</b>	<b>632.64</b>	<b>0.513</b>	<b>2.67</b>	<b>73.226</b>	<b>0.351</b>	<b>79.74</b>	<b>333.74</b>	<b>159.49</b>	<b>6.38</b>

*Обед*

152 п	Уха с крупой (горбуша)	200	5.2	1.97	11.5	84.6	0.008	7.08	0.01	0.44	26.8	106.4	24.24	0.8
297 г	Фрикадельки из кур	90	12.34	18.43	7.3	244.8	0.04	0.9	71.82	0	43.58	96.39	13	1.02
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.081	2.94	8.04	4.14	0.17
302 г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.93	135.83	4.56
306 г	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	0.26	0.58	5.93	0.006	0.97	1.4	0	2.4	6.13	2.02	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>30.74</b>	<b>27.87</b>	<b>100.4</b>	<b>775.99</b>	<b>0.801</b>	<b>9.75</b>	<b>73.236</b>	<b>1.071</b>	<b>111.54</b>	<b>456.39</b>	<b>187.23</b>	<b>7.46</b>

8 День

Обед

454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10.87	23.65	11.05	305.58	0.3	3.85	0	0	8.19	136.04	28.71	1.78
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13.63	6.85	35.03	255	0.52	0	30	0	94.71	213.08	61.69	4.69
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0.22	1.81	1.48	23.17	0.004	0.67	0	0.91	5.6	8.85	3.88	0.17
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>28.02</b>	<b>36.31</b>	<b>63.56</b>	<b>697.5</b>	<b>1.114</b>	<b>25.72</b>	<b>30.03</b>	<b>1.28</b>	<b>150.5</b>	<b>398.22</b>	<b>110.78</b>	<b>7.51</b>

Обед

99 т	Суп из овощей	200	1.26	3.98	7.3	76.2	0.04	8.29	0	0	27.88	39.41	16.6	0.61
454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10.87	23.65	11.05	305.58	0.3	3.85	0	0	8.19	136.04	28.71	1.78
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13.63	6.85	35.03	255	0.52	0	30	0	94.71	213.08	61.69	4.69
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0.22	1.81	1.48	23.17	0.004	0.67	0	0.91	5.6	8.85	3.88	0.17
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
938 о	Маффин шоколадный	50	2	9.86	26.66	203.33	0.02	0	0.07	0.4	12	27.33	6	0.53
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>33.18</b>	<b>50.35</b>	<b>109.82</b>	<b>1035.78</b>	<b>1.454</b>	<b>34.01</b>	<b>30.1</b>	<b>1.96</b>	<b>195.38</b>	<b>481.21</b>	<b>136.88</b>	<b>8.93</b>

**9 День**  
**Обед**

255 т	Печень по – Строгоновски	125	16.57	14.03	4.4	231.25	0.25	10.56	7227.5	0	41.5	299.15	21.83	6.25
312 т	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	0.13	18.01	0	0	36.97	86.59	27.75	1
115 п	Икра кабачковая	15	0.28	1.32	1.14	17.83	0.003	1.03	0	0.45	6.13	5.53	2.23	0.09
348 т	Компот из плодов и ягод сушёных (курага )	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб инд.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>21.97</b>	<b>20.51</b>	<b>66.15</b>	<b>559.68</b>	<b>0.665</b>	<b>30.5</b>	<b>7227.5</b>	<b>0.72</b>	<b>103.78</b>	<b>411.92</b>	<b>60.45</b>	<b>8.56</b>

**Обед**

236 о	Суп Бразильский	150	2.84	4.08	11.32	76.2	0.048	5.36	0	0	43.31	79.6	27.56	1.37
255 т	Печень по – Строгоновски	125	16.57	14.03	4.4	231.25	0.25	10.56	7227.5	0	41.5	299.15	21.83	6.25
312 т	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	0.13	18.01	0	0	36.97	86.59	27.75	1
115 п	Икра кабачковая	15	0.28	1.32	1.14	17.83	0.003	1.03	0	0.45	6.13	5.53	2.23	0.09
348 т	Компот из плодов и ягод сушёных (курага )	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб инд.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>26.71</b>	<b>24.79</b>	<b>89.77</b>	<b>694.63</b>	<b>0.993</b>	<b>35.86</b>	<b>7227.5</b>	<b>1</b>	<b>152.09</b>	<b>507.77</b>	<b>91.51</b>	<b>10.21</b>

**10 День**  
**Обед**

299 к	Ёжики мясные	90	17.92	18.46	163.17	295.42	0.28	1.15	0	0	23.89	103.09	18.87	7.36
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.081	2.94	8.04	4.14	0.17
309 м	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.51	26.44	168.45	0.5	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.11
463 п	Маринад овощной с томатом	30	0.48	2.26	2.23	31.37	0.008	1.71	0	1.21	6.38	14.3	7.68	0.26
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
938 о	Маффин шоколадный	50	2	9.86	26.66	203.33	0.02	0	0.07	0.4	12	27.33	6	0.53
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>28.38</b>	<b>36.01</b>	<b>248.58</b>	<b>836.73</b>	<b>1.085</b>	<b>3.66</b>	<b>0.076</b>	<b>1.961</b>	<b>66.07</b>	<b>209.18</b>	<b>62.31</b>	<b>10</b>

**Обед**

248 о	Суп «Кубанский»	200	4.39	4.21	13.22	118.6	0.17	4.65	0	0	34.01	70.48	28.45	1.64
299 к	Ёжики мясные	90	17.92	18.46	163.17	295.42	0.28	1.15	0	0	23.89	103.09	18.87	7.36
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.081	2.94	8.04	4.14	0.17
309 м	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.51	26.44	168.45	0.5	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.11
463 п	Маринад овощной с томатом	30	0.48	2.26	2.23	31.37	0.008	1.71	0	1.21	6.38	14.3	7.68	0.26
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>32.67</b>	<b>30.56</b>	<b>247.44</b>	<b>810.75</b>	<b>1.515</b>	<b>8.31</b>	<b>0.006</b>	<b>1.841</b>	<b>93.08</b>	<b>268.58</b>	<b>88.26</b>	<b>11.39</b>

11 День

Обед

292	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль)	250	16.98	15.02	16.8	270.4	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
107 п	Овощи натуральные соленые	20	0.16	0.02	0.5	2.8	0.006	2	0	0.02	4.6	0.84	2.8	0.12
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>20.44</b>	<b>19.04</b>	<b>33.3</b>	<b>386.95</b>	<b>1.196</b>	<b>34</b>	<b>39.16</b>	<b>0.39</b>	<b>120.26</b>	<b>184.23</b>	<b>92.96</b>	<b>4.55</b>

Обед

82 т	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.7	83	0.04	39.77	0	0	39.77	43.68	20.89	0.97
292	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль)	250	16.98	15.02	16.8	270.4	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
107 п	Овощи натуральные соленые	20	0.16	0.02	0.5	2.8	0.006	2	0	0.02	4.6	0.84	2.8	0.12
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>3210</b>	<b>130</b>	<b>122.37</b>	<b>615.78</b>	<b>2924.1</b>	<b>6.938</b>	<b>158.39</b>	<b>117.492</b>	<b>5.132</b>	<b>591.71</b>	<b>1149.78</b>	<b>479.79</b>	<b>37.68</b>

12 День

Обед

253 г	Ромштекс	60	9.86	8.47	7.33	249	0.07	0.67	0.026	0.33	29.39	74.61	14.7	94
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.081	2.94	8.04	4.14	0.17
302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.92	135.82	4.56
465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0.22	1.81	1.48	23.17	0.04	0.67	0	0.91	5.6	8.85	3.88	0.17
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.27	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>21.16</b>	<b>17.45</b>	<b>90.41</b>	<b>708.68</b>	<b>0.589</b>	<b>3.04</b>	<b>0.032</b>	<b>1.591</b>	<b>71.93</b>	<b>316.07</b>	<b>167.18</b>	<b>100.12</b>

Обед

108 м	Суп картофельный с клецками	200	2.84	3.67	15.03	115.4	0.084	4.6	16.84	0	26.72	57.78	20.28	0.94
253 г	Ромштекс	60	9.86	8.47	7.33	249	0.07	0.67	0.026	0.33	29.39	74.61	14.7	94
456 п	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.081	2.94	8.04	4.14	0.17
302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.92	135.82	4.56
465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0.22	1.81	1.48	23.17	0.04	0.67	0	0.91	5.6	8.85	3.88	0.17
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
567 п	Булочка российская	60	0.56	0.66	15.46	170	0.05	0	0.4	0.58	7.5	29.15	5	0.4
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26.46</b>	<b>21.98</b>	<b>133.2</b>	<b>1052.83</b>	<b>1.003</b>	<b>7.64</b>	<b>17.272</b>	<b>2.451</b>	<b>111.15</b>	<b>419.25</b>	<b>195.96</b>	<b>101.74</b>