



Утверждено
Директор МОУ с.п.п. 87
Директор МОУ с.п.п. 87



Согласовано
Руководитель управления
Ресторанной
по Волгоградской области
Зам
12.05.2015

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Т. Лапиной, Издательство М.: Хлебпродинформ, 2004, 640 с.);
- сборника рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией Мотылянского М.П., Тугускина В.А. Издательство "Делит принт" 2015 г., 544 с.)

№п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Вариант 1																					
Завтрак																					
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	0,07	214,50	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2011	№6337	№685				
2	Яйцо вареное всмятку	Шт	5,10	4,60	0,30	0,02	63,00	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90							
4	Чай с сахаром карамель	200	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685						
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
Итого			13,10	13,15	63,71	0,12	408,70	2,90	40,51	0,52	140,75	216,57	48,17	2,63							
Обед																					
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	28,00	30,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№139	№439	№541	№639			
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	0,12	167,00	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80							
3	Печень, тушенная в соусе	80	13,10	11,00	3,00	0,19	162,20	0,19	28,86	55,41	25,62	223,29	14,80	4,72	№541	№639	№639				
4	Рагу овощное	150	5,40	9,60	16,00	3,68	156,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00							
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	0,15	124,00	2,70	0,00	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639						
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	94,93	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
7	Хлеб пеклепанный	20	1,10	0,20	9,40	0,04	44,00	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60							
Итого			32,08	27,00	109,37	32,22	778,13	39,54	55,44	10,80	661,92	518,79	195,40	60,06							
Вариант 2			45,18	40,15	173,08	32,34	1 186,83	42,44	95,95	11,32	802,67	735,36	243,57	62,69							
Завтрак																					
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	0,04	218,30	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302	№124	№611				
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	№14/2011	№685					
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80							
Итого			5,78	10,13	60,06	0,07	380,50	2,91	60,45	0,62	191,55	211,81	50,81	1,58							
Обед																					
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	28,00	30,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№124	№611	№648				
2	Шти из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	0,06	109,00	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74							
3	Зразы рыбные рубленые	80/5	11,20	15,00	12,20	0,05	219,00	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	№237/2011	№6511	№648				
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	0,20	163,00	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20							
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	0,00	118,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648						
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	94,93	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
7	Хлеб пеклепанный	20	1,10	0,20	9,40	0,04	44,00	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60							
Итого			23,38	28,90	111,77	28,39	777,93	24,26	34,74	18,72	171,92	390,13	126,04	5,45							
Вариант 3			29,16	39,03	171,83	28,46	1 158,43	27,17	95,19	19,34	363,47	601,94	176,85	7,03							
Завтрак																					
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	0,13	223,64	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302	№97	№686				
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							
3	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	0,01	40,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№97	№686					
4	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80							
Итого			12,24	12,58	69,80	0,17	394,84	2,97	66,45	0,90	221,33	257,54	71,67	2,51							
Обед																					
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	28,00	30,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20							

В.П. Карасев

«ное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

4	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	№140
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	256,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	№501
4	Бобовые отварные (горох)	150	14,10	6,90	33,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№514
5	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
7	Хлеб пеклепаний	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		39,86	30,36	127,11	907,33	28,21	6,09	65,15	2,43	174,86	283,62	87,06	27,41	
	Всего		52,10	42,94	196,91	1 302,17	28,38	9,06	131,60	3,33	396,19	541,16	158,73	29,92	
	Вариант 4														
	Завтрак														
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2011
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	№14/2011
4	Чай с сахаром карале	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
	Итого		8,04	12,18	63,48	378,70	0,10	2,90	60,45	0,58	122,55	131,27	43,37	1,74	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110
3	Макароник с маслом или печенью	200/10	27,80	25,80	30,00	418,00	0,12	0,00	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36	№285/2011
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
6	Хлеб пеклепаний	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		37,18	31,80	111,17	816,93	127,35	10,98	29,12	11,05	129,46	481,92	119,82	8,20	
	Всего		45,22	43,98	174,65	1 195,63	127,45	13,88	89,57	11,63	232,01	633,19	163,19	9,94	
	Вариант 5														
	Завтрак														
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
3	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№97
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
	Итого		8,34	9,10	63,29	387,50	0,08	2,98	66,45	0,61	278,35	260,31	54,31	1,67	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123
3	Соусная отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
4	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
7	Хлеб пеклепаний	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		20,98	30,94	97,45	735,93	30,86	23,69	0,04	1,82	146,00	341,40	112,00	5,23	
	Всего		29,32	40,04	160,74	1 123,43	30,94	26,67	66,49	2,43	424,35	601,71	166,31	6,90	
	Вариант 6														
	Завтрак														
1	Лавашек с творогом и с прокипяченной сметаной	150/20	19,40	16,00	48,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2011
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2011
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
	Итого		22,99	23,55	78,83	550,20	0,12	2,33	99,00	4,29	125,20	199,30	44,20	2,43	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	
2	Рассольник Лениградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	16,00	10,10	12,90	241,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455
4	Макарон отварные	150	5,16	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516
5	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
7	Хлеб пеклепаний	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		31,64	21,19	132,53	846,64	28,20	7,58	28,59	2,63	124,14	415,47	94,24	6,25	

О.А.

«Основное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)»

Всего	Вариант 7	54,65	44,74	211,36	1 396,84	28,32	9,91	127,59	6,92	249,34	614,77	138,44	8,68
Завтрак													
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28
2 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3 Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого		9,68	13,61	66,57	387,84	0,16	2,90	60,45	0,91	134,53	209,04	68,17	2,42
Обед													
1 Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
2 Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80
3 Фрикадельки рыбные	80	11,60	9,30	6,00	145,00	0,72	0,40	42,60	0,30	31,22	117,90	26,00	0,71
4 Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12
5 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43
6 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30
7 Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
8 Хлеб пеклекарный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого		34,08	28,00	139,72	931,93	29,28	11,18	90,27	11,29	700,13	607,41	269,27	11,60
Всего	Вариант 8	43,76	41,61	206,29	1 319,77	29,44	14,08	150,72	12,20	834,66	816,45	337,44	14,02
Завтрак													
1 Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60
2 Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
3 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
4 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80
Итого		10,50	11,15	66,51	383,70	0,11	2,97	66,45	0,57	280,35	259,77	54,87	1,83
Обед													
1 Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30
3 Тефтели из печени с рисом	80/80	13,30	14,80	17,50	257,00	0,15	7,48	31,89	0,48	67,50	203,20	23,00	3,26
4 Рыб припущенный с томатом	150	6,90	7,70	40,00	253,00	0,04	6,70	0,00	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
5 Кисель из концентрата из плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
6 Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7 Хлеб пеклекарный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого		28,98	28,50	137,87	902,93	127,27	25,26	32,06	2,50	224,70	539,70	121,30	7,60
Всего	Вариант 9	39,48	39,65	204,38	1 286,63	127,38	28,23	98,51	3,07	505,05	799,47	176,17	9,43
Завтрак													
1 Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58
2 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3 Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого		8,20	11,23	61,80	350,20	0,23	2,20	38,75	0,93	49,67	239,38	152,03	5,72
Обед													
1 Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79
3 Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	236,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18
4 Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	0,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
5 Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
6 Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7 Хлеб пеклекарный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого		28,96	30,26	115,71	815,33	28,41	9,99	65,16	2,43	204,86	374,42	119,06	28,01
Всего	Вариант 10	37,16	41,49	177,51	1 165,53	28,64	12,19	123,91	3,36	254,53	613,80	271,09	33,73
Завтрак													
1 Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44
2 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33

дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда
(горячие завтраки и обеды)

3	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№97
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
	Итого		8,44	9,10	63,49	389,50	0,08	2,98	66,45	0,61	207,35	200,31	46,31	1,67	
Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	
2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	0,08	6,83	0,01	0,00	44,40	87,60	28,40	1,55	№135
3	Котлеты или биточки рыбные	80	12,50	9,00	15,00	194,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
4	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	40,40	235,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№199/2011
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
7	Хлеб пеклеальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		36,48	19,70	141,77	854,93	28,37	13,27	20,67	11,32	187,80	403,90	138,34	8,03	
Всего			44,92	28,80	205,26	1 244,43	28,45	16,25	87,12	11,93	395,15	604,21	184,65	9,70	
Вариант II															
Завтрак															
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	№14/2011
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
	Итого		9,58	13,61	66,37	385,84	0,16	2,90	60,45	0,91	205,53	269,04	76,17	2,42	
Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123
3	Рагу из птицы	200	16,40	15,30	17,40	258,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
4	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
6	Хлеб пеклеальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		25,18	20,40	91,57	617,93	30,73	29,92	16,71	1,82	134,05	329,25	116,22	5,77	
Всего			34,76	34,01	157,94	1 003,77	30,89	32,82	77,16	2,73	339,58	598,29	192,39	8,19	
Вариант 12															
Завтрак															
1	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	6,70	15,20	30,80	112,00	0,05	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25	№311
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	№14/2011
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
	Итого		10,25	19,13	61,57	276,20	0,08	2,20	20,03	0,45	56,35	36,22	16,52	1,39	
Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	16,00	10,10	12,90	241,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455
4	Каша пшенная рассычатая	150	9,80	0,00	39,10	244,00	0,20	0,00	20,00	0,20	17,80	138,60	48,80	1,64	№508
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
7	Хлеб пеклеальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		35,98	15,40	136,17	894,93	28,34	7,58	20,02	2,02	129,80	516,50	134,90	7,08	
Всего			46,23	34,53	197,74	1 171,13	28,42	9,78	40,05	2,47	186,15	552,72	151,42	8,47	
Всего за 12 дней			501,92	470,97	2 237,69	14 554,59	549,09	242,48	1 183,86	90,73	5 003,15	7 713,07	2 360,25	208,70	
Средний суточный рацион			41,83	39,25	186,47	1 212,88									
Соотношение :			0,94	1,07	4,00										

0.9