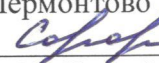


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева  
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ им. И.С. Кошелева  
с. Лермонтово Белинского района  
  
В.Н. Сорокина  
Приказ № 68 от 23.08.202 г.



## Примерное двухнедельное меню

в осенне-зимний период

Для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями

MP2.4 0179-20

# 1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
108 Москва 2003	Суп-лапша с курицей	250/25	10.00	7.30	15.82	170	0.07	1.50	0.05	0.91	20.00	98.05	16.03	1.06
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
лук репчатый - 12														
	соль - 0,25													
443 Москва 2003	Картофельное пюре	1/150	3.24	5.60	22.05	156	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
	картофель - 171,0													
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
195 Москва 2003	Биточки паровые из индейки	1/100	43.80	18.26	25.94	282	0.06	1.98	0.02	0.02	21.66	164.06	72.98	1.46
	хлеб пшеничный - 18													
	вода - 22													
	масло сливочное - 4													
	соль - 2													
	Филе индейки -74													
4 Пермь 2013	Салат из белокоч.капусты с морковью	1/60	0.96	6.06	5.76	82	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
	капуста белокоч.св. - 63,6													
	морковь - 7,8													
	сахар - 3													
	масло растительное - 6													
	лимонная кислота - 0,06													
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0.60		24.60	104		2.60			20.00	20.00	12.00	0.12
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>62.40</b>	<b>37.62</b>	<b>118.77</b>	<b>911.50</b>	<b>0.35</b>	<b>48.71</b>	<b>0.10</b>	<b>4.23</b>	<b>167.56</b>	<b>430.52</b>	<b>152.70</b>	<b>4.95</b>

## 2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
123 Москва 2003	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6.67	6.99	18.45	167	0.14	22.35	0.03	0.98	23.77	113.39	34.67	1.42
	картофель - 133,2													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	томатное пюре - 2,5													
	Фрикадельки													
	говядина - 31 (22,8)													
	лук репчатый - 2,38													
яйцо - 1,6														
соль - 0,25														
407 Пермь 2013	Рагу из птицы	1/200	15.77	16.46	18.17	283	0.14	11.89	0.02	3.54	28.57	158.86	44.57	2.06
	курица 1 категор.потраш.- 92,57													
	масло растительное - 6,86													
	картофель - 122,29													
	морковь -24,0													
	томатная пюре - 6,86													
	лук репчатый - 13,71													
мука пшеничная - 1,14														
76 Пермь 2013	Винегрет овощной	1/60	0.78	6.48	4.08	78	0.02	8.40		2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
	картофель - 17,64(13,2													
	свекла - 11,4(9)													
	морковь - 7,8(7,2)													
	огурцы соленые - 11,4(9)													
	капуста квашенная - 12,84(9)													
лук репчатый - 10,74(9)														
масло раст. - 6														
509 Пермь 2013	Компот их яблок с лимоном	1/200	0.50	0.20	22.20	93	0.03	11.60		0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
	яблоки свежие - 56													
	лимоны - 16													
	сахар - 20													
Скурихин	Зефир (пастила)	1/39	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>27.78</b>	<b>30.53</b>	<b>133.50</b>	<b>927.50</b>	<b>0.44</b>	<b>70.94</b>	<b>0.05</b>	<b>8.77</b>	<b>109.07</b>	<b>374.18</b>	<b>118.97</b>	<b>7.82</b>

### 3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
128 Пермь 2013	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1.96	5.75	10.83	103	0.05	10.32	0.01	2.42	38.90	56.05	26.70	1.21
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	картофель - 26,75													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	масло растительное - 5													
	сахар - 2,5													
томатное пюре - 7,5														
сметана - 5														
447 Москва 2003	Макарон.издел.отварн.	1/150	5.48	4.98	34.88	212	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
151 Москва 2003	Бефстроганов	50/50	17.55	12.40	5.68	205	0.12	2.46	0.07	0.04	39.81	203.50	30.90	1.94
	говядина - 107 (79)													
	лук репчатый - 29													
	масло сливочное - 7													
	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
соль - 1,0														
7 Пермь 2013	Салат из моркови	1/60	0.90	0.12	13.02	57	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
	морковь - 56,4													
	масло растительное - 6													
	сахар - 1,8													
433 Москва 2003	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
	чай - 1													
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>29.89</b>	<b>23.70</b>	<b>104.02</b>	<b>751.50</b>	<b>0.36</b>	<b>14.86</b>	<b>0.11</b>	<b>3.45</b>	<b>164.31</b>	<b>397.55</b>	<b>125.99</b>	<b>6.33</b>

#### 4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
119 Москва 2003	Суп карт. с крупой перловой картофель - 100 крупя перловая - 10 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый - 12 соль - 0,25	1/250	2.72	4.54	20.54	137	0.11	16.50	0.02	0.93	21.02	88.05	26.52	1.02
418 Пермь 2013	Пюре из гороха с маслом горох - 73,9 масло сливочное- 3,66 соль - 2,2	1/150	14.27	4.39	28.39	210	0.31		0.02		81.95	229.02	76.83	4.83
389 Пермь 2013	Тефтели из говядины паровые говядина - 86,4(63) хлеб пшеничный - 11,7 масло сливочное- 2,7 лук репчатый - 35,1	1/90	12.42	11.43	7.83	183.4	0.06	2.25	0.02	0.45	17.10	137.70	18.90	1.98
31 Москва 2003	Салат "Пестрый" свекла - 50 (40) яблоко свежие - 23,3 (16,3) сахар - 2 масло раст. - 3	1/60	0.66	3.10	7.19	59	0.01	6.68			17.44	18.99	10.26	0.92
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>34.13</b>	<b>23.91</b>	<b>103.77</b>	<b>765.90</b>	<b>0.54</b>	<b>28.33</b>	<b>0.06</b>	<b>1.93</b>	<b>155.56</b>	<b>516.04</b>	<b>144.75</b>	<b>10.20</b>

### 5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой	250/25	7.42	4.76	20.00	156	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
369 Пермь 2013	Жаркое по - домашнему	1/200	23.64	21.09	15.09	345	0.15	6.91	0.04	0.73	31.82	241.82	50.91	3.09
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл.растительн.	1/60	0.72	3.00	6.53	56	0.01	16.42		0.88	25.69	16.06	9.92	0.61
	капуста белокоч.св. - 35(28)													
	морковь - 11,3(9)													
	зелень(петрушка) - 3,8(3)													
	яблоки свежие - 17(15)													
	сахар - 3													
	масло растительное - 3													
лимонная кислота - 0,06														
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>35.58</b>	<b>29.25</b>	<b>76.20</b>	<b>793.50</b>	<b>0.38</b>	<b>47.63</b>	<b>0.07</b>	<b>3.10</b>	<b>96.30</b>	<b>431.93</b>	<b>108.13</b>	<b>5.65</b>

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
132 Пермь 2013	Рассольник домашний	1/250	2.08	5.20	12.80	106	0.10	12.48	2.38	26.25	64.75	27.75	1.03	
	картофель - 100													
	капуста белокоч.св. - 25													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол. - 16,75													
масло растител. - 5														
439 Москва 2003	Капуста тушеная (свежая)	1/150	3.56	4.53	15.09	116	0.06	79.32	0.03	0.38	93.11	63.32	31.97	1.26
	капуста белокоч.св. - 214,95													
	морковь -3,75													
	лук репчатый - 7,2													
	томатная паста - 2,7													
	лимонная кислота - 0,14													
	мука пшеничная - 1,8													
	сахар - 4,5													
	масло сливочное - 5,25													
соль - 1,5														
167 Москва 2003	Котлеты (биточки) мясные	1/100	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
	говядина (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
соль - 10														
559 Пермь 2013	Будочка "Веснушка"	1/60	4.70	3.70	34.20	189	0.06		0.03	0.70	10.00	38.00	7.00	0.60
	мука пшеничная - 42,85													
	сахар - 4,3													
	дрожжи - 1,3													
	соль - 0,4													
	масло сливочное - 3,8													
яйцо - 1,3														
изюм - 2,1														
519 Пермь 2013	Напиток из шиповника	1/200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00			12.00	3.00	3.00	1.50
	шиповник (целые плоды) - 20													
	сахар - 15													
	вода - 230													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого:</b>		<b>30.54</b>	<b>27.15</b>	<b>125.27</b>	<b>871.50</b>	<b>0.36</b>	<b>161.80</b>	<b>0.08</b>	<b>4.03</b>	<b>169.48</b>	<b>351.03</b>	<b>106.78</b>	<b>6.48</b>

## 7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
142 Москва 2003	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.	250/20	5.63	6.74	12.57	135	0.03	1.70	0.03	0.91	14.47	76.14	19.17	0.62
	крупя рисовая - 15,0													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
	Фрикадельки:													
	говядина - 31(22,8)													
лук репчатый - 2,38														
яйцо - 1,6														
443 Москва 2003	Картофельное пюре	1/150	3.24	5.60	22.05	113	0.07	0.40	0.00	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
	картофель - 171,0													
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7													
	масло сливочное - 5,25													
соль - 7,5														
345 Пермь 2013	Котлеты рыбные	1/100	13.90	2.12	9.60	86	0.10	1.62	0.02	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60
	минтай - 131(80)													
	хлеб пшеничный - 19													
	молоко или вода - 14													
	яйцо - 0,15 шт (6)													
	масло сливочное - 2													
соль - 3														
53 Москва 2003	Салат из моркови "Солнышко"	1/60	0.75	0.05	13.65	57	0.03	6.97		3.91	30.34	33.70	20.19	0.53
	морковь - 58(53,5)													
	изюм - 6,1(6)													
	апельсины - 9(6)													
	сахар - 6													
лимон - 3														
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>27.32</b>	<b>14.91</b>	<b>92.45</b>	<b>627.50</b>	<b>0.28</b>	<b>10.69</b>	<b>0.05</b>	<b>6.42</b>	<b>159.51</b>	<b>399.05</b>	<b>103.85</b>	<b>3.73</b>



## 8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
142 Пермь 2013	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2.01	6.48	8.14	99	0.06	18.52	0.01	2.41	42.80	53.60	23.15	0.82
	капуста белокоч.св. - 62,5													
	картофель - 40													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	томатное пюре - 2,5													
	масло раст. - 5													
сметана 15 % жирн. - 10														
447 Москва 2003	Макарон.издел.отварн.	1/150	5.48	4.98	34.88	212	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
207 Москва 2003	Куры отварные	1/100	30.56	11.80	1.12	234	0.10	0.30	0.10		31.26	275.34	30.92	2.36
	куры - 208													
	лук репчатый - 4,0													
	соль - 1,20													
455 Москва 2003	Соус красный основной	1/50	0.41	0.86	3.11	22	0.01	0.98	0.01	0.39	3.39	6.87	3.51	0.13
	масло сливочное - 1,0													
	мука пшеничная - 2,5													
	томатная паста - 1,5													
	морковь - 5													
	лук репчатый - 1,2													
сахар - 0,75														
33 Москва 2003	Салат "Прелесть"	1/60	0.87	0.08	9.13	40	0.03	6.17		3.51	33.39	31.30	22.29	0.71
	морковь - 47,2(37,8)													
	яблоко свежие - 15,7(11)													
	курага - 5,4													
	сахар - 2,25													
петрушка (зелень) - 1,5														
508 Пермь 2013	Компот из см. сухофруктов	1/200	0.50		27.00	110	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50
	сухофрукты - 25(30,5)													
	сахар - 15													
Скурихин	Зефир (пастила)	1/39	0.27		31.20	157.00	31.20				0.78	3.90	2.60	0.65
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>43.90</b>	<b>24.60</b>	<b>139.18</b>	<b>991.50</b>	<b>31.58</b>	<b>26.47</b>	<b>0.15</b>	<b>6.88</b>	<b>190.57</b>	<b>482.57</b>	<b>121.06</b>	<b>7.71</b>

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
118 Москва 2003	Суп карт. с горохом	1/250	5.48	4.74	19.74	146	0.23	15.25	0.02	1.07	43.84	109.42	40.30	2.02
	картофель - 66,75													
	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
петрушка (зелень) - 3,4														
317 Москва 2003	Рагу из овощей	1/150	2.75	5.99	15.87	131	0.09	35.69	0.03	2.55	52.17	71.03	33.33	1.14
	картофель - 64,2													
	морковь - 34,5													
	лук репчатый - 15,48													
	капуста белокоч.св. - 63,9													
	масло сливочное - 6,9													
	мука пшеничная - 2,25													
	томатная паста - 1,35													
	сахар - 0,68													
	лавровый лист - 0,012													
соль - 0,9														
390 Пермь 2013	Тефтели из гов.с рис.(ежики)	1/128,6	12.22	19.68	14.66	285	0.07	1.02	0.15	0.64	27.00	138.88	20.58	1.92
	говядина - 78,45 (56,59)													
	крупа рисовая - 7,72													
	лук репчатый - 31,51													
	масло сливочное - 12,86													
	мука пшеничная - 6,43													
	соус молочный № 435 - 38,58													
	молоко - 38,58													
	мука пшеничная - 1,93													
	масло сливочное - 193													
сахар - 0,39														
72 Москва 2003	Салат карт. с раст.маслом.	1/60	1.02	5.13	5.57	74	0.04	7.43		0.08	12.05	28.01	11.01	0.45
	картофель - 33,9													
	огурцы соленые - 18,8													
	лук репчатый - 7,1													
	зеленый горошек - 15,4													
	масло растительное - 5													
соль - 0,6														
512 Пермь 2013	Компот из кураги	1/200	1.30		23.73	96	0.02	1.00		0.12	40.20	36.50	26.25	0.83
	курага - 20(37)													
	сахар - 15													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>26.57</b>	<b>35.94</b>	<b>104.17</b>	<b>849.50</b>	<b>0.50</b>	<b>60.39</b>	<b>0.20</b>	<b>5.01</b>	<b>185.26</b>	<b>416.34</b>	<b>138.47</b>	<b>6.91</b>

### 10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
153 Пермь 2013	Суп рыбный с консервами	1/250	9.23	7.23	16.05	166	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
укроп или петрушка - 1,8														
291 Москва ДЕЛИ	Плов из птицы	1/150	13.35	11.25	27.34	264	0.08	4.20	0.01	1.16	32.86	178.20	40.80	1.45
	индейка - 68													
	крупа рисовая - 35													
	лук репчатый - 8 (7)													
	масло растительное - 7													
	морковь - 10(8)													
	соль - 3													
томатное пюре - 5														
64 Москва 2003	Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0.84	5.05	5.07	69	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
	свекла - 70,5(56,4)													
	масло растительное - 5													
	соль - 0,6													
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>27.22</b>	<b>23.93</b>	<b>83.04</b>	<b>735.50</b>	<b>0.24</b>	<b>17.74</b>	<b>0.04</b>	<b>2.46</b>	<b>129.88</b>	<b>400.70</b>	<b>108.59</b>	<b>4.08</b>

# 11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
103 Москва 2003	Рассольник ленингр.с круп.перлов. картофель - 100	1/250	2.52	5.50	17.62	133	0.11	17.26	0.03	0.98	25.95	78.50	26.97	1.02
	крупа перловая - 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 25													
сметана - 20% - 5														
426 Пермь 2013	Картофель отварной	1/150	2.85	7.35	19.05	153	0.15	20.85	0.05	0.15	16.50	78.00	30.00	1.20
	картофель - 198,0													
	масло растительное - 6,75													
159 Москва 2003	Зразы "Школьные"	1/90	13.11	13.95	12.60	230	0.08	1.56	0.06	0.03	22.82	137.44	25.57	1.45
	говядина - 78 (57)													
	хлеб пшеничный - 12													
	лук репчатый - 18,6													
	масло сливочное - 8,4													
	яйцо - 7,5													
сухари панировочные - 7,5														
соль - 0,75														
57 Пермь 2013	Салат из свеклы с курагой и изюмом	1/60	0.96	3.84	8.22	71.4	0.01	2.88		1.68	23.40	28.80	13.80	0.84
	свекла - 59,16													
	курага - 3,36													
	изюм - 3,72													
масло растительное - 3,6														
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
	чай - 1													
	сахар - 15													
лимон - 8														
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого:</b>		<b>23.50</b>	<b>31.09</b>	<b>97.31</b>	<b>763.90</b>	<b>0.40</b>	<b>45.45</b>	<b>0.14</b>	<b>3.39</b>	<b>106.72</b>	<b>365.02</b>	<b>108.58</b>	<b>5.96</b>

12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
97 Москва 2003	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3.70	5.39	12.05	112	0.07	16.21	0.03	0.61	53.30	89.15	26.13	1.57
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	фасоль - 10													
	морковь - 6,25													
	лук репчатый -12													
	масло сливочное- 5													
	томатное пюре - 7,5													
	сахар - 0,5													
	лимонная кислота - 0,12													
соль - 0,5														
сметана 20% жирн.- 5														
339 Пермь 2013	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.	1/198	14.15	10.80	17.08	147	0.16	13.64	0.13	0.95	46.06	193.27	42.44	1.32
	треска - 100,72													
	масло сливочное - 5,6													
429 Пермь 2013	Картофельное пюре № 429 - 112	1/198	14.15	10.80	17.08	147	0.16	13.64	0.13	0.95	46.06	193.27	42.44	1.32
	картофель - 126,5 (72,3)													
	молоко - 17,91													
434 Пермь 2013	Соус молоч.для запекания №434 - 43	1/198	14.15	10.80	17.08	147	0.16	13.64	0.13	0.95	46.06	193.27	42.44	1.32
	молоко - 43													
	мука пшеничная - 3,44													
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл.растительн.	1/60	0.72	3.00	6.53	56	0.01	16.42	0.88	0.88	25.69	16.06	9.92	0.61
	капуста белокоч.св. - 35(28)													
	морковь - 11,3(9)													
	зелень(петрушка) - 3,8(3)													
	яблоки свежие - 17(15)													
	сахар - 3													
	масло растительное - 3													
лимонная кислота - 0,06														
соль - 0,6														
516 Пермь 2013	Ряженка	1/200	5.80	5.80	5.00	108	0.04	0.60	0.04	0.02	248.00	184.00	28.00	0.20
	ряженка 2,5% жирн. - 205													
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	<b>Итого :</b>		<b>28.17</b>	<b>25.39</b>	<b>65.26</b>	<b>540.50</b>	<b>0.33</b>	<b>46.87</b>	<b>0.20</b>	<b>3.01</b>	<b>383.05</b>	<b>514.98</b>	<b>113.49</b>	<b>4.25</b>