

казенное общеобразовательное учреждение Омской области

«Адаптивная школа № 12»

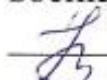
644120 г. Омск, ул. 2-я Ленинградская, 24.

Тел. 422-550,426-597

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела по надзору за условиями
воспитания и обучения и питанием населения

Н.И. Новикова


05.04.2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОУ «Адаптивная школа
№ 12»

Н.А. Коннова



Примерное 12-ти дневное

циклическое меню КОУ «Адаптивная школа № 12»

для детей 7-10 лет и 11-17 лет

272 пром .	Кисломол. продукт «Бифилайф» Булочка с повидлом	200 70	6,52 4.8	7,04 4,38	8,82 69.68	128.4 365.1	121 13	14 17.5	91 43	0.1 0.8	0.1 0.08	1 0.75	- -
	Всего:		10.14/13.02	11.37/14.25	36.24/47.85	254.9/339.2							
	Итого:		74,9/ 85.92	76,9/ 81,6	310,57/ 355,43	1854/2327							

2 день

	Завтрак												
6 237	Салат из белокоч.капусты с яблоками до1.03 затем капуста тушеная с яблоками	100	2,74	20,3	12,16	242,3	42	17	34	0,2	0,1	0,01	5
153	Пудинг творожный запеченный	200	33,43	11,08	53	441,08	352	48	448	0,06	0,08	0.1	1,22
261	Соус молочный сладкий	60	1,32	2,93	8,45	69,8	6.5	9,3	22	0.5	0.05	0.036	0
286	Кофейный напиток с молок.	200	5,59	6,38	9,38	117,31	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,14
Пром.	Фрукт	140	0,8	-	18,54	79,2	16	84	56	1,2	0,08	1,2	20
Пром.	Батон	30/50	3,37/5.61	4,72/7.87	21,7/36.2	145,7/242.9	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.01	0,07/0.12	0,7/1.32	0
	Всего:		31.9	35.62	127	762							
	Обед												
Пром. 45	Кукуруза консервир. Суп картофельный с бобовыми (горох)	60 250	3,13 2,34	3,29 3,89	6,99 13,01	77,88 98,79	13,6 18.9	- 31.8	33,6 80.6	0,4 1.5	0.02 0.06	- 0.4	6 10
241	Картофельное пюре	200	2.26	8.08	31.06	213.94	20	46	11.6	1.8	0.24	1.8	40
172	Рыба тушеная в томате с овощами	120/1 20	24,8	13,7	12,8	274,78	144	128	48	7,2	0,07	7,6	13,5
283	Компот из кураги с витами. «С»	200	0,33	-	22,66	91,98	16	7	11	0.8	0.01	0.001	1/60 1/70
Пром.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70/80 50/75	7,6/11,1 5,51/ 8,15	0,9/1.35 0,67/ 1,09	49/74 36,1/54,4	488/710 176,9/ 267,3	26/48 12/17	35/ 65 17 /24	83\ 150 41 /62	1.6/ 3.0 0.8/ 1.2	0.16/0.3 0.8/1.2	1.5/3.0 0.7/1	- -
	Всего:		32.8 /45.1	34.89/44.7	198/200	899,55/1029,8							
	Полдник												
пром	Сок фруктовый	200	0,52	-	36,1	150,2	2	18	22	4.4	0.02	0.6	26
пром. .	Булочка с изюмом	70	4,61	4,41	25.3	199,30	13 16	17.5 84	43 56	0.8 1.2	0.08	0.75	-
	Всего:		5,13	4,41	51.4	349							
	Итого:		69/82.6	72.41/85.2	323.4/375	1964/2140							

3 день

Завтрак													
229	Зеленый горошек	50	3,13	3,29	6,99	77,88	17	10	42	0,5	0,03	0,7	0
132	Омлет со сливочным маслом	200/7	17,4	19,06	4,56	331	190	123	425	6,4	0,07	0,6	0,9
363	Колбаса вареная	40	16	25	-	302	312	25	18	140	1,4	0	0
300	Чай с сахаром	200	0	10,5	12,04	48,64	121	14	91	0,1	0,03	0,1	1
Пром.	Фрукт	100	0,4	-	8,8	36	8	42	28	0,6	0,04	0,6	12
пром	Батон	30/50	3,37/5.61	4,72/7.87	21,7/36,2	142,7/242,9	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.0	0,07/ 12	0,7/1.32	0
	Всего:		20.73	22.17	96.65	706.8							
Обед													
21	Салат из свежих помидор с болгарским перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,1	13,6	33,6	0,4	0,02	0,1	0,15	10
63	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	32	19	46	20,5	0,5	0,3	11
227	Отварные макаронные изделия	200	11,64	9,24	60	351,74	49	116	207	5,6	0,3	2,6	0
189	Биточки мясные	100	113,21	2,54	6,25	204,75	9,9	23	117	2,8	0,6	2,8	-
263	Соус сметанный	50	1,68	3,44	4,61	56,16	30	43	4	0,1	0,17	1	0,1
278	Компот из яблок и апельсин с вит. С	200	0,43	0,22	24,13	99,86	16	7	11	0,8	0,01	0,001	15/60 15/70
пром	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70/80 50/75	10,34/13,78 5,51/8,15	1,26/1,68 0,67/1,09	67,68/90, 24 36,1/54,4	331,7/442,2 176,9/267,3	26/28,6 12/17	35/39 17/18,4	83/150 41/43	1,6/1,8 0,8/ 1,2	0,16/0,3 0,8\1.2	1,54/1,9 3,01/3,3	- -
	Всего:		64.15/68.19	59.05/64.1 1	238.97/24 3.13	1485/1650							
Полдник													
272	Кисломолочный напиток «Ряженка»	200	5,6	6,38	8,18	112,52	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,14
Пром.	Печенье	40	3,62	4,33	17,42	126,5	10	6,5	34	13	0,35	0,04	- 26
	Всего:		10.02/11.23	10,71/12,1 5	44,14/47. 94	318,7/360,32							
	Итого:		94.91/100.1	92.23/99.4	377.4/38.	2510.5/2722.12							

4 день

Завтрак													
2 пром.	Салат витаминный до1.03. затем кукуруза консервированная	100/60	1,14	10,14	11,54	141,94	61	12	19	0,3	0,1	0,01	12,5
366	Сыр порциями	28/32	5,27/6,96	6,7/8,95/	-	82,7/109,2	312/316	-	181/186	-	0,01/0,15	-	0,9/0,93
365	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	01	66	2.4	0.3	.2	0.02	0.001	0.01	0
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7.23	6.67	39.54	246.87	128	62	187	2.8	0.21	0.1	1
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121	14	91	0.1	0.03	0.1	1
Пром.	Фрукт	120	0,8	-	17,2	72	16	84	56	1,2	0,08	1,2	23
пром	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7/242,9	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.01	0,07/0.12	0,7/1.32	0
	Всего:		23,29	22,23	109,92	839,49							
Обед													
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0.72	10.46	2.48	103.46	13.6	-	33.6	0.4	0.02	-	6.86
42	Суп рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	25	33	74	3.4	0.13	0.9	21.4
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25.2	28.5	13.5	410	128	78	496	2/3	/0.25	6.0	96
283	Компот из чернослива с вит. С	200	-	-	22.4	90	16	7	11	0.8	0.01	0.001	15/60 15/70
пром	Хлеб пшеничный	70/80	10,34/13,78	1,26/1,68	67,68/90, 24	331,7/442,2	26.48	35.65	83/150	1.6/ 3.0 0.8/1.2	0.16/0.3 0.8/1.2	1.54/3	0
	Хлеб ржаной	50/75	5,51/8,15	0,67/1,09	36,1/54,4	176,9/267,3	12/17	17/24	41/62			0.7/1	0
	Всего:		52.7/55.4	55.6/60.3	208.7/220	1358,03/ 498,45							
Полдник													
Пром.	Молоко	200	6,52	9,04	8,82	128,4	32	18	22	4.4	0.02	0.6	26
Пром	Булочка домашняя	70	9.8	4.38	44.3	365,1/ 493,5	13	17.5	43	0.8	0.08	0.75	-
	Всего:		16,32	13,42	71.66	572/620							
	Итого:		90,3/95.97	92,88/96,6 3	356,6/400,5	2691,02 /2933,22							

5 день

Завтрак													
9 250	Салат из моркови до 1.03, затем пюре морковное	100 100	1,14	10,08	10,38	136,8	21	16	6	0,01	0,02	0,1	4
141	Запеканка из творога	200	38,96	16,1	38,8	456	500	480	51	0,08	0,9	0,9	1,5
266	Соус фруктовый с курагой	50	0,57		11,84	49,64	6,5	9,3	22	0,5	0,05	0,1	0
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	121	14	91	0,1	0,03	0,1	1
Пром	Фрукт	120	0,8	-	12	79	32	18	22	4,4	0,02	0,6	26
пром	Батон	30/50	3,37/5,6 1	4,72/7,8 7	21,7/36,2	145,7/242,9	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,07/1.0 1	0,07/0.12	0,7/1,3	0
	Всего:		41,37	33,23/37 ,82	101,2/119,12	865,28/ 1023,55							
Обед													
229	Зеленый горошек	50	3,13	3,29	6,99	77,88	17	10	42	0,5	0,03	0,7	0
51	Суп крестьянский с крупой	250	9,76	6,82	19,01	175,1	42	84	83,7	3,1	0,05	2,1	29
241	Картофельное пюре	200	2,26	8,08	31,06	213,94	20	46	11,6	1,8	0,24	1,8	40
161	Котлета рыбная	100	12,36	2,76	9,79	98	144	128	48	7,2	0,07	7,6	13,5
265	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	32	0,8	3	40	0,05	0,1	1
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного с витамином С	200	1,36	-	29,02	116,19	13	6,4	10,5	0,8	0,01	0,001	1/60 1/70
Пром	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70/80 50/75	10,34/ 13,78 5,51/ 8,15	1,26/1,6 8 0,67/1,0 9	67,68/ 90,24 36,1/54,4	331,7/ 442,2 176,9/ 267,3	26/48 12/17	35/ 65 17/ 24	83/ 150 41/62	1.6/3.0 0.8/1.2	0.16 /0.3 0.8/ 1.2	1.5/ 3.0 0.7/1	0 0
	Всего:		44,32/5 1,0	47,02/49 ,57	192/200	1361,48/1522,9 1							
Полдник													
272	Кисломолоч. прод. «Бифилайф»	200	5,6	6,38	8,18	112,52	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,14
пром	Булочка с повидлом	70	4,8	4,38	69,68	365,1	13	17/5	43	0,8	0,08	0,75	0
	Всего:		10,4	10,76	77,86	477,62							
	Итого:		96.12/9 9.9	93,01/98 ,15	348,08/359,06	2704,38/ 2900,08							

6 день

Завтрак													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

24	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	34	23	12	0,3	0,1	0,01	8
365	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	01	66	2.4	0.3	0,2	0.02	0.001	0.01	0
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	6,04	7,27	34,29	227,1	131	64	191	0,1	0.03	0,1	1
300	Чай с сахаром	200	-	10,5	12,04	48,64	121	14	91	0,1	0.03	0,1	1
пром	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7/242,9	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.01	0,07/0.1	0,71.32	0
	Обед												
пром	Кукуруза консерв.	60	3,13	3,29	6,99	77,88	17	10	42	0,5	0,03	0,7	
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24	19.3	32	80.6	1.4/	0.06/	0.4	11
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,36	7,06	47,1	281,46	10.1	11	61	0.7	0.05	0.6	0
192	Печень говяжья по-строгановски	160	8,51	20,62	2,01	231,06	9.3	20	107	2.3	0.03	2.4	0
283	Компот из кураги с витамином С	200	0,6	-	28.3	108	16.8	7	11	0.8	0.01	0.001	1/60 1/70
пром	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70/80 50/75	10,34/13, 78 5,51/8,15	1,26/1,68 0,67/1,09	67,68/90, 24 36,1/54,4	331,7/ 442,2 176,9/ 267,3	26/ 48 12/ 17	35/675 17/24	83/150 41/ 62	1.6/ 3.0 0.8/ 1.2	16/0.3 0.8/ 1.2	1.5/ 3.0 0.7/1	0 0
	Всего:		40,38/49, 37	38,42/44, 81	140,85/165, 67	1109,1/12 66,8							
	Итого:		60,76/ 72,34	61,42/ 70,41	254,43/ 288,03	1828,07/ 2060,02							

Полдника нет. Дети уходят домой.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

7 день

		Завтрак												
9	Салат из моркови до 01.03	100	1,14	10,08	10,38	136,8	90	34	44	1,2	0,1	0,6	6	
250	затем пюре морковное	100												
366	Сыр (порциями)	28\32	5,27/6,96	6,7/8,85	-	82,7/109,2	312	-	181	-	0,01	0,1	0,9	
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	0,3	0,2	0,02	0,001	0,01	0	
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87	128	62	187	2,8	0,21	0,1	1	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	121	14	91	0,1	0,03	0,1	1	
Пром.	Фрукт	140	0,8	-	17,2	72	16	84	56	1,2	0,08	1,2	23	
пром	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7/242,9	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.01	0,07/0.12	0,7/1.32	0	
	Всего:		19,37/22,6	21,58/24,2	111,5/26,34	770,4/844,6								
	Обед													
21	Салат из св. помидор с болгарским перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,1		14	46	1,0	0,3	0,2	10	
44	Суп из овощей	250	2,83	2,86	21,76	124,09	11,8	24,6	66,7	1	0,15	0,9	15	
241	Картофельное пюре	200	2,26	8,08	31,06	213,94	20	46	11,6	1,8	0,24	1,8	40	
210	Курица в соусе с томатом	120	345	10,08	3,00	103,6	20,3	19	20,4	3,3	0,01	2,4	0	
278	Компот из яблок и апельсин с вит. С	200	0,43	0,22	24,13	99,86	16	7	11	0,8	0,01	0,001	15/60 15/70	
пром	Хлеб пшеничный	70/80	10,34/13,7	1,26/1,68	67,68/ 90,2	331,7/ 442,2	26/48	35/65	83/150	1,6/3	0,16/ 0,3	1,54/3,0	0	
	Хлеб ржаной	50/75	5,51/ 8,15	0,67/1,09	36,1/54,4	176,9/267,3	12/17	17/24	41/62	0,8/1.2	0,8/ 1.2	0,7/ 1.0	0	
	Всего:		42,5/48	40/47	198/210	1315,64/ 1545,64								
	Полдник													
272	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	6,52	7,04	8,82	128,4	242	28	182	0,2	0,06	0,2	2	
пром	Булочка с изюмом	70	6,9	8,3	38,0,2	225,3	18	11	6,3	0,8	0,07	0,6	-	
	Всего:		12,56/ 13	14,25/15,3 4	45,85/48,84	26,24/37,85								
	Итого:		75/107,91	11,37/14,2 5	254,9/339,2	2376 2928,9								

	Завтрак												
229	Зеленый горошек	50	3,13	3,29	6,99	77,88	17	10	42	0,5	0,01	0,7	0
132	Омлет натуральный	207	17,4	19,06	4,56	331	190	123	425	6,4	0,07	0,6	0,9
363	Колбаса вареная	40	15	24	-	280	510	23	17	140	1,2	0	0
300	Чай с сахаром	200	-	10,5	12,04	48,64	121	14	91	0,1	0,03	0,1	1
Пром.	Фрукт	100	0,8	-	18,54	79	68	26	46	0,16	0,08	0,4	120
пром	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7/242	18,6/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.01	0,07/0.12	0,7/1.32	0
	Всего:		44.5	44.8	166.6	896.83							
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	100	1.43	5.09	9.50	75,35	34	23	12	0,3	0,1	0,01	8
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124	13.1	335	61	1.3	0.12	1	32
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	20	46	11.6	1.8	0.24	1.8	35
161	Биточки рыбные	100	9.88	2,2	7,8	78,76	28,1	35,8	151	1	0.06	0,1	0
256	Соус молочный к блюдам	50	0,27	1,84	2,62	28,07	43	4	30	0.1	0.01	0.05	0,01
283	Компот из кураги с вит.С	200	0.48	0,25	26,14	110,96	16	7	11	0.8	0.01	0.001	15/60 15/70
пром	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70/80 50/75	10,34/13,7 5,51/8,15	1,26/1,68 0,67/1,09	67,68/90,24 36,1/54,4	331,7/442 176,9/267	26/48 12/17	35/65 17/24	83\150 41\62	1.6/3.0 0.8/1.2	0.16/ 0.3 0.8/1.2	1.5/ 3.0 0.7/1	0 0
	Всего:		38.6/41.1	41.5/43.8	157.8/165.3	1116,47/ 1251,21							
	Полдник												
пром.	Молоко	200	6,52	9,04	8,82	128,4	32	18	22	4.4	0.02	0.6	26
пром	Булочка домашняя	70	11,08	4,38	60	1365,1	13	17.5	43	0.8	0.08	0.75	0
	Всего:		13.2	11.48	77,86	477,62							
	Итого:		93,32/101,	85,67/96,54	337/380,79	2430/2725							

9 день

	Завтрак												
2	Салат витаминный до 01.03	100	1,14	10,14	11,54	141,94	61	12	19	0,3	0,1	0,01	12,5

237	потом капуста тушеная с яблоками	100												
153	Пудинг творожный запеченный	200	32,34	11,08	53	441,08	352	48	430	0,08	1,3	0,1	1,3	
266	Соус фруктовый из кураги	50	0,57		11,84	49,64	5,5	8,7	20,7	0,40	0,04	0,02	0	
269	Какао	200	3,77	3,93	5,99	153,92	121	14	91	0,1	0,03	0,1	1	
пром	Фрукт	120	0,8	-	18,54	79,2	32	18	22	4,4	0,02	0,6	26	
пром	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7/243	18/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.0	0,07/0.12	0,7/1.32	0	
	Всего:		17,13	17,50	84,8	807,1/931,44								
	Обед													
пром	Кукуруза консервированная	60	0,84	5,06	5,32	70,02	7,5	4,5	6	0,2	0,01	0,3	17	
42	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,3	32,38	149,6	26,4	37	64	0,9	0,1	1	7,5	
241	Картофельное пюре	200	2,26	8,08	31,06	213,94	20	46	11,6	1,8	0,24	1,8	40	
189	Шницель	100	14,24	15,62	7,65	234	9,9	23	117	2,8	0,6	2,8	0	
263	Соус сметанный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,8	-	4,6	0,05	0,004	0,005	9	
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного с витамином С	200	0,33	-	67,3	259,6	12	5,8	9	0,6	0,01	0,001	1/60 1/70	
пром	Хлеб пшеничный	70/80	10,34/13,78	1,26/1,68	67,68/90,24	331,7/442,	26\48	35/ 65	83/ 150	1,6/ 3,0	0,16/ 0,3	1,54/3	0	
	Хлеб ржаной	50/75	5,51/8,15	0,67/1,09	36,1/54,4	177/ 267	12\17	17\ 24	41/62	0,8/ 1,2	0,8\ 1,2	0,7/1	0	
	Всего:		29/35	33/37	140/152	1145/1285								
	Полдник													
272	Кисломолочный продукт «Бифилайф»	200	5,6	6,38	8,18	112,52	32	18	22	4,4	0,02	0,6	26	
пром	Печенье	40	3,62	4,33	28,2	126,5	10	6,5	34	0,5	0,04	0,28	0	
	Всего:		9,2/9,5	10,6/11,4	25	53,59,32								
	Итого:		56/59	60/64,3	260/270	2229/2535								

Завтрак													
9 250	Салат из моркови до 01.03 затем морковное пюре	100 100	1,14	10,08	10,38	136,8	90	34	44	1,2	0,1	0,6	6
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	0,3	0,2	0,02	0,001	0,01	0
366	Сыр	28/32	5,27/6,96	6,7/8,95	-	82,7/109,2	312/316	-	181/186	-	0,01/0,015	-	0,9/1
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7.23	6.67	39.54	246.87	128	62	187	2.8	0.21	0.1	1
298	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121	14	91	0,1	0,003	0,13	1
Пром .	Фрукт	140	0,6	-	17,54	73,2	62	21	43	0,13	0,06	0,3	22
Пром .	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7/242,9	18/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.0	0,07/0.12	0,7/1.32	0
	Всего:		47.3	42.2	131.4	796,39/ 840,59							
Обед													
30	Салат из соленых огурцов	100	0.85	5.08	3.31	61.50	17	10	42	0.5	0.03	0.7	0
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16	32	35	58	20.5	0.02	0.01	11
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	13.6	-	33.6	0.4	0.02	0.95	6.8
283	Компот чернослива с вит. «С»	200	0,6	-	28.3	108	16.8	7	11	0.8	0.01	0.001	1/60 1/70
пром	Хлеб пшеничный	70/80	10,34/13,78	1,26/1,68	67,68/90,24	331,7/ 442,2	26\48	35\65	83\ 150	1.6/ 3.0	0.16\ 0.3	1.5/ 3.0	0
	Хлеб ржаной	50/75	5,51/8,15	0,67/1,09	36,1/54,4	176,9/267,3	12/17	17/24	41\62	0.8/ 1.2	0.8\,2	0.7\1	0
	Всего:		42.2/48.2	35.2/36.4	144.8/150.6	1058,15/118 9,48							
Полдник													
Пром .	Молоко	200	5,6	6,38	8,18	112,52	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,14
Пром .	Булочка с повидлом	70	4,96	7,12	36,14	387,6	17.5	43	0.8	0.08	0.75	0.75	0
	Всего:		10,56	13,50	44,32	500,12							
	Итого:		99.5/101.3	90,89/92,61	315.3/330.5	2354,66\2530,19							

11 день

	Завтрак												
229	Зеленый горошек консервированный	50	3,13	3,29	6,99	77,88	17	10	42	0,5	0,03	0,7	0
165	Рыба ,припущенная в молоке	160	16	4,76	8,18	143,8	90	42	780	0,7	0,12	0,11	1,25
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,19	23,7	118,69	121	14	91	0,1	0,03	0,13	1
Пром.	Фрукт	100	0,8	-	18,54	79,2	68	26	46	0,16	0,08	0,4	26
Пром.	Батон	30/50	3,375,61	4,72/7,87	21,36,2	145,242,9	18/31	40/72	0,6/1.0	0,6/1.01	0,07/0.12	0,71.32	0
	Обед												
17	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,06	2,48	103,46	13	19	61	0,3	0,17	1	2,5
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,31	7,74	15,43	140,59	42	84	83	3,1	0,05	2	29
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	48	44	-	2,9	0,06	0,014	35
283	Компот из изюма с вит.С	200	0,33	-	67,3	259,6	13	6,4	10,5	0,8	0,01	0,001	1/60 1/70
пром	Хлеб пшеничный	70/80	10,34/13,78	1,26/1,68	67,68/90,24	331,7/ 442,2	26/48	35/65	83/ 150	1,6/ 3.0	0,1/0.3	1,54/ 3. 0	0
	Хлеб ржаной	50/75	5,51/8,15	0,67/1,09	36,1/54,4	176,9/ 267,3	12/17	17/24	41/62	0,8/ 1.2	0,8/1.2	0,7/1,0	0
	Всего:		50.6/55.3	33.2/36.7	178,4/197,3	1350,17/ 1488,78							
	Полдник												
пром	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	6,52	7,04	8,82	128,4	32	18	22	4,4	0,02	0,6	26
пром	Булочка с изюмом	70	4,8	4,38	32,68	365,1	13	17,5	43	0,8	0,08	0,75	0
	Всего:		11,3	11,42	41,4	493,5							
	Итого:		91,13/106,5	86,68/97,58	378,32/406,51	2706,68/2989							

12 день

Завтрак													
6	Салат из белокоч .капусты с яблоками до1.03 затем	100	2,74	20,3	12,16	242,3	42	17	34	0,2	0,1	0,01	5
237	капуста тушеная с яблоками	100											
365	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	01	66	2.4	0.3	.2	0.02	0.001	0.01	0
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	6,04	7,27	34,29	227,10	131	64	191	0.1	0.03	0.1	1
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	121	14	91	0.1	0.03	0.4	0
Пром.	Батон	30/50	3,37/5,61	4,72/7,87	21,7/36,2	145,7243	18/31	40/72	0,6/1.01	0,6/1.01	0,07/0.12	0,7/1.32	0
	Всего:		15.27	24.5	95.5	848,68/ 919,38							
Обед													
Пром	Кукуруза консервированная	60	0,84	5,06	5.32	70,02	7,5	4,5	6	0,2	0.01	0,3	17
72	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24	19.3	32	80.6	1.4	0.06	0.4	11
227	Отварные макарон. изделия	200	6,8	10,6	37,4	292	12.6	11.2	62	0.9	0.06	1.1	0
205	Отварная колбаса вареная	70	8,51	20,62	2,01	231,06	371	33	36	212	1.8	0	0
265	Соус томатный	50	0.54	3.67	5.24	56.15	0.8	-	4.6	0.05	0.004	0.005	9
283	Компот из кураги с вит .С	200	0.48	0,25	26,14	110,96	16	7	11	0.8	0.01	0.001	15/60 15/70
пром	Хлеб пшеничный	70/80	10,34/13,78	1,26/1,68	67,68/90,24	331,7 442,2	26\48	35/65	1.6\3.0	83/150	0.16/ 0.3	1.54\ 3.0	0
	Хлеб ржаной	50/75	5,51/8,15	0,67/1,09	36,1/54,4	176,9 267,3	12/17	17/24	41/62	0.8/1.2	0.8/1.2	0.7/1	0
	Всего:		54,67/ 63,87	81,76/ 92,82	321/ 358,19	2321/2690							
	Итого:					1664/1812							
	Итого за 12 дней:		81,13/94,11	81,76/92,82	321,52/358	2321/2690							

Полдника нет.

Дети уходят домой.