



Согласовано  
 Директор МОУ СОШ № 171  
 Сидельников С.И.  
 01 декабря 2022г



Утверждаю  
 Директор ООО "Общепит-Н"  
 /Сидельников С.И./  
 "01" декабря 2022г

**МЕНЮ**  
**для школьных столовых**  
**( 11 лет и выше )**

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/10	27,06	8,7	16,1	64,7	438,4	205,3	47,2	105,1	0,7	217,6	0,1	0	2,4
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	5,7	0	1,3	77,4	0,5	4,4	69,1	1,8	4,8	0,4	0	13,0
382	4.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего			680	77,09	22,2	20,00	94,7	672,6	296,7	74,2	296,7	4,4	222,4	0,7	1,0	17,3
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	21,24	1,2	0	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	6,70	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	68,10	16,8	23,1	6,1	299,7	178,2	22,0	346,9	1,1	320,9	0,1	9,5	4,6
198	4.	Каша гороховая	210	17,43	4,8	5,8	43,5	243,7	114,5	28,1	37	1,8	0	0	0	0,3
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего			955	125,79	32,2	32,7	137,2	974,1	429,7	107,4	429,7	6,4	322,3	2,4	10,1	25,1
ИТОГО:				202,88	54,4	52,7	231,9	1646,7	726,4	181,6	726,4	10,8	544,7	3,1	11,1	42,4

**День 2****ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	200	57,97	11,5	14,0	31,3	482,8	134,3	28,4	90,4	1,4	312,3	0,3	0	2,1
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	46,4	8,6	71,1	0,8	0	0,1	3,6	8,8
<b>Всего</b>			<b>430</b>	<b>64,10</b>	<b>14,1</b>	<b>14,4</b>	<b>59,9</b>	<b>611,4</b>	<b>187,6</b>	<b>46,9</b>	<b>187,6</b>	<b>2,8</b>	<b>312,3</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>10,9</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	23,14	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	9,66	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
268	3.	Шницель из говядины	100	44,74	14,8	19,4	22,2	322,0	143,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	200	12,72	2,8	5,7	39,6	226,7	149,1	65,9	241,4	2,2	287,3	0,0	1,3	11,7
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	1,5	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>940</b>	<b>108,56</b>	<b>31,7</b>	<b>32,4</b>	<b>135,0</b>	<b>958,8</b>	<b>423,0</b>	<b>105,7</b>	<b>423,0</b>	<b>6,3</b>	<b>317,2</b>	<b>2,6</b>	<b>1,6</b>	<b>24,7</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>172,66</b>	<b>45,8</b>	<b>46,8</b>	<b>194,9</b>	<b>1570,2</b>	<b>610,6</b>	<b>152,6</b>	<b>610,6</b>	<b>9,1</b>	<b>629,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,7</b>	<b>35,6</b>	

**День 3**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	220/10	25,04	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
209	2.	Яйцо куриное вареное	40	11,00	0,1	0,6	0,3	3,0	12,0	4,8	6,9	0	29,9	0,2	0	8,1
14	3.	Масло сливочное	10	11,00	0,1	4,2	0,1	35,0	0,6	2,8	40,3	0	100,0	0	0	2,0
15	4.	Сыр в/сорт	30	26,24	3,2	0,2	1,8	102,0	149,0	10	53	1,2	63	0,2	0	4,2
	5.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	7.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
<b>Всего</b>			<b>590</b>	<b>83,04</b>	<b>19,3</b>	<b>19,7</b>	<b>82,2</b>	<b>731,0</b>	<b>257,4</b>	<b>64,4</b>	<b>257,4</b>	<b>3,9</b>	<b>193,1</b>	<b>9,5</b>	<b>1,7</b>	<b>15,0</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	100	8,80	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	8,26	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
260	3.	Гуляш из говядины.	100/50	113,57	17,8	14,1	5,7	201,0	105,2	25,2	188,4	2,1	114,0	0,3	0	6,6
304	4.	Рис отварной	200	17,94	5,1	8,1	40,0	273,0	187,7	50,7	181,9	0,4	219,1	0,1	6,0	0
348	5.	Компот из чернослив	200	10,57	0,6	0	37,0	150,4	21,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>990</b>	<b>165,44</b>	<b>33,4</b>	<b>34,1</b>	<b>142,2</b>	<b>1009,8</b>	<b>445,5</b>	<b>111,4</b>	<b>445,5</b>	<b>6,7</b>	<b>334,1</b>	<b>5,9</b>	<b>6,9</b>	<b>26,0</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>248,48</b>	<b>52,7</b>	<b>53,8</b>	<b>224,4</b>	<b>1740,8</b>	<b>702,9</b>	<b>175,8</b>	<b>702,9</b>	<b>10,6</b>	<b>527,2</b>	<b>15,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41,0</b>	

**День 4****ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220/10	27,06	8,7	16,1	64,7	438,4	205,3	47,2	105,1	0,7	217,6	0,1	0	2,4
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	34,6	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	3,0	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
<b>Всего</b>			<b>480</b>	<b>46,49</b>	<b>15,7</b>	<b>17,5</b>	<b>67,2</b>	<b>474,8</b>	<b>217,1</b>	<b>64,0</b>	<b>211,5</b>	<b>2,3</b>	<b>217,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>12,5</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	23,14	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	12,3	0,6	16,7	0,1	0	6,7
291	3.	Плов из птицы (курица)	100/200	55,17	19,1	26,0	43,7	51,8	4,4	16,9	197,1	0,4	140,4	0,2	0	0,4
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	6,18	0,1	0	27,1	58,6	123,5	0	0	0,2	0	0,2	0	0,1
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>940</b>	<b>97,30</b>	<b>31,7</b>	<b>32,4</b>	<b>135,0</b>	<b>474,8</b>	<b>217,7</b>	<b>52,4</b>	<b>209,4</b>	<b>3,1</b>	<b>157,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>143,79</b>	<b>47,4</b>	<b>49,9</b>	<b>202,2</b>	<b>949,6</b>	<b>434,8</b>	<b>116,4</b>	<b>420,9</b>	<b>5,4</b>	<b>374,7</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,7</b>	

**День 5****ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220/10	24,69	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	0	0,2	0	0,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	250	40,00	9,4	0	34,7	266,2	92,9	57	196	2,0	238,9	0,4	0,5	16,5
382	4.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>			<b>730</b>	<b>82,72</b>	<b>23,9</b>	<b>17,1</b>	<b>101,7</b>	<b>722,0</b>	<b>318,5</b>	<b>79,6</b>	<b>318,5</b>	<b>4,8</b>	<b>238,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>18,6</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	21,24	1,2	0	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	9,66	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
289	3.	Рагу из птицы (курица)	100/180	53,22	17,0	24,3	37,1	432,7	279	72,0	399,3	2,4	309,3	0,3	6,7	0,7
	4.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	4,0	0	0,8	0	0	0	4,0
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>920</b>	<b>99,75</b>	<b>31,0</b>	<b>31,6</b>	<b>132,1</b>	<b>938,4</b>	<b>414,0</b>	<b>103,5</b>	<b>414,0</b>	<b>6,2</b>	<b>310,5</b>	<b>2,7</b>	<b>7,0</b>	<b>24,1</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>182,47</b>	<b>54,9</b>	<b>48,7</b>	<b>233,8</b>	<b>1660,4</b>	<b>732,5</b>	<b>183,1</b>	<b>732,5</b>	<b>11,0</b>	<b>549,4</b>	<b>3,5</b>	<b>8,5</b>	<b>42,7</b>	

**День 6**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
268	1.	Котлета из говядины	100	44,74	14,8	19,4	22,2	322,0	143,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	200	13,25	7,2	8,4	38,5	136,8	80,4	15,5	6,8	1,3	145	0,1	2,0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	3,0	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
<b>Всего</b>			<b>530</b>	<b>73,89</b>	<b>27,4</b>	<b>28,9</b>	<b>73,8</b>	<b>524,2</b>	<b>231,3</b>	<b>57,8</b>	<b>262,2</b>	<b>3,5</b>	<b>173,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свежей капусты	100	5,49	1,3	4,7	10,3	88,0	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне.	250	10,43	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	0,7	0,3	12,9
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	100/5	66,32	12,3	8,7	7,1	161,7	98,5	78,4	345,6	1,6	316,3	0,2	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	200	22,06	8,4	13,3	62,2	401,3	182,3	1,9	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	1,5	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>945</b>	<b>122,60</b>	<b>31,9</b>	<b>32,6</b>	<b>135,7</b>	<b>963,9</b>	<b>425,2</b>	<b>106,3</b>	<b>425,2</b>	<b>6,4</b>	<b>318,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>51,4</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>196,49</b>	<b>59,3</b>	<b>61,5</b>	<b>209,5</b>	<b>1488,1</b>	<b>656,5</b>	<b>164,1</b>	<b>687,4</b>	<b>9,9</b>	<b>492,3</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>61,6</b>	

**День 7****ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10	24,40	9,4	12,4	52,2	286,0	57,0	29,5	125,9	0,5	103,8	0,2	0	11,8
15	2.	Сыр в/сорт	30	26,24	3,2	0,2	1,8	102,0	149,0	10	53	1,2	63	0,2	0	4,2
	3.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
<b>Всего</b>			<b>510</b>	<b>58,30</b>	<b>16,7</b>	<b>13,3</b>	<b>71,0</b>	<b>554,0</b>	<b>222,5</b>	<b>55,6</b>	<b>222,5</b>	<b>3,3</b>	<b>166,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>16,0</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	100	8,80	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	30,61	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	0,1	1,4	9,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	33,88	8,7	12,9	20,3	274,0	139,3	0	0	1,0	0	0,2	0	0,8
142	4.	Картофель и овощи, тушеные в соусе.	200	18,09	4,0	10,6	39,7	177,9	198,3	38	274,0	0	357,0	0,5	0	0,5
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	5,7	0	1,3	77,4	0,5	4,4	69,1	1,8	4,8	0,4	0	7,5
	7.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>1075</b>	<b>135,70</b>	<b>36,3</b>	<b>37,1</b>	<b>154,4</b>	<b>1096,5</b>	<b>483,7</b>	<b>120,9</b>	<b>483,7</b>	<b>7,5</b>	<b>362,8</b>	<b>1,2</b>	<b>2,0</b>	<b>28,2</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>194,00</b>	<b>53,0</b>	<b>50,4</b>	<b>225,4</b>	<b>1650,5</b>	<b>706,2</b>	<b>176,5</b>	<b>706,2</b>	<b>10,8</b>	<b>529,7</b>	<b>1,7</b>	<b>2,8</b>	<b>44,2</b>	

**День 8**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20г	81,88	9,9	10,8	31,8	364,6	103,9	39,7	104,3	1,8	137,4	0,3	0	8,8
382	2.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>			<b>420</b>	<b>94,28</b>	<b>13,7</b>	<b>14,0</b>	<b>58,5</b>	<b>415,4</b>	<b>183,3</b>	<b>45,8</b>	<b>183,3</b>	<b>2,7</b>	<b>137,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,7</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	21,24	1,2	0	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	6,70	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	100/50	47,09	19,4	16,6	17,0	263,2	267,6	26,6	132,6	1,6	247,8	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	200/10	22,55	2,8	13,9	26,8	273,5	32,4	58,7	303,3	1,4	88,5	0,1	0	4,9
348	5.	Компот из кураги	200	12,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>1000</b>	<b>116,30</b>	<b>33,7</b>	<b>34,3</b>	<b>143,6</b>	<b>1020,0</b>	<b>450,0</b>	<b>112,5</b>	<b>450,0</b>	<b>6,7</b>	<b>337,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>26,2</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>210,58</b>	<b>47,4</b>	<b>48,3</b>	<b>202,1</b>	<b>1435,4</b>	<b>633,3</b>	<b>158,3</b>	<b>633,3</b>	<b>9,4</b>	<b>474,9</b>	<b>2,9</b>	<b>0,5</b>	<b>36,9</b>	



**День 9**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220/10	24,69	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	0	0,2	0	0,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	220	37,40	12	0	41,2	222,3	112,8	51,3	190,8	1,9	229,0	0,4	0,5	8,8
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	46,4	8,6	71,1	0,8	0	0,1	3,6	8,8
<b>Всего</b>			<b>700</b>	<b>71,75</b>	<b>22,9</b>	<b>13,9</b>	<b>97,5</b>	<b>692,3</b>	<b>305,4</b>	<b>76,4</b>	<b>305,4</b>	<b>4,6</b>	<b>229,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4,9</b>	<b>17,8</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	23,14	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	12,3	0,6	16,7	0,1	0	6,7
291	3.	Плов из птицы (курица)	100/200	55,17	19,1	26,0	43,7	451,8	196,1	10,8	197,1	0,4	140,4	0,2	0	0,4
349	4.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>940</b>	<b>97,14</b>	<b>31,7</b>	<b>32,4</b>	<b>129,7</b>	<b>903,8</b>	<b>305,4</b>	<b>76,4</b>	<b>241,3</b>	<b>3,4</b>	<b>157,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>12,9</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>168,89</b>	<b>54,6</b>	<b>46,3</b>	<b>227,2</b>	<b>1596,1</b>	<b>610,8</b>	<b>152,8</b>	<b>546,7</b>	<b>8,0</b>	<b>386,3</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>30,7</b>	

**День 10**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	220/10	25,04	9,4	13,6	50,4	367,0	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	3,0	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
<b>Всего</b>			<b>480</b>	<b>44,47</b>	<b>16,4</b>	<b>15,0</b>	<b>52,9</b>	<b>474,8</b>	<b>84,2</b>	<b>37,6</b>	<b>193,9</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>1,3</b>	<b>10,8</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	21,24	1,2	0	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	8,26	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	7,1
268	3.	Биточки из говядины	100	44,74	14,8	19,4	22,2	322,0	143,7	32,1	266,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	200	13,25	7,2	8,4	38,5	136,8	80,4	15,5	6,8	1,3	144,7	0,1	2,0	0
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	6,18	0,1	0	27,1	58,6	123,5	0	115,60	0,24	142,8	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>940</b>	<b>99,97</b>	<b>31,5</b>	<b>33,7</b>	<b>140,9</b>	<b>824,8</b>	<b>457,8</b>	<b>82,3</b>	<b>423,0</b>	<b>5,8</b>	<b>317,2</b>	<b>5,7</b>	<b>2,7</b>	<b>24,7</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>144,44</b>	<b>47,9</b>	<b>48,7</b>	<b>193,8</b>	<b>1299,6</b>	<b>542,0</b>	<b>119,9</b>	<b>616,9</b>	<b>7,9</b>	<b>317,3</b>	<b>15,0</b>	<b>4,0</b>	<b>35,5</b>	

**День 11****ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10	24,40	9,4	12,4	52,2	286,0	192,9	29,5	125,9	1,5	157,1	0,4	0	12,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
376	3.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	6,4	40,0	0,6	0	0	0	0
<b>Всего</b>			<b>480</b>	<b>32,06</b>	<b>13,5</b>	<b>13,1</b>	<b>69,2</b>	<b>452,0</b>	<b>209,4</b>	<b>52,4</b>	<b>209,4</b>	<b>3,1</b>	<b>157,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>12,2</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	23,14	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
96	2.	Рассольник ленинградский	250	9,60	10,8	8,1	11,0	209,8	29,6	13,5	33,4	1,0	1,1	0,3	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	33,88	8,7	12,9	20,3	274,0	139,3	0	0	1,0	0	0,2	0	0,8
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	200	18,09	4,0	10,6	39,7	177,9	198,3	38	274,0	0	317,8	0,5	0	0,5
	5.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	55,2	117,8	2,5	0	0,1	0	16,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>945</b>	<b>100,34</b>	<b>31,9</b>	<b>32,6</b>	<b>135,7</b>	<b>963,9</b>	<b>425,2</b>	<b>106,3</b>	<b>425,2</b>	<b>6,4</b>	<b>318,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>24,8</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>132,40</b>	<b>45,4</b>	<b>45,7</b>	<b>204,9</b>	<b>1415,9</b>	<b>634,6</b>	<b>158,7</b>	<b>634,6</b>	<b>9,5</b>	<b>476,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>37,0</b>	

**День 12**
**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	100	38,40	3,9	5,7	14,1	314,5	64,6	26,3	119,4	0,7	28,7	0	0	11,6
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	200	13,25	7,2	8,4	38,5	136,8	80,4	15,5	6,8	1,3	145	0,1	2,0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	4.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
<b>Всего</b>			<b>530</b>	<b>66,15</b>	<b>17,3</b>	<b>17,7</b>	<b>91,9</b>	<b>565,7</b>	<b>231,3</b>	<b>57,8</b>	<b>231,3</b>	<b>3,5</b>	<b>173,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>13,5</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свежей капусты	100	5,49	1,3	4,7	10,3	88,0	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	22,3
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,45	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	100/50	47,09	19,4	16,6	17,0	263,2	267,6	26,6	132,6	1,6	247,8	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	200/10	22,55	2,8	13,9	26,8	273,5	32,4	58,7	303,3	1,4	88,5	0,1	0	4,9
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	7,6	0	35,2	194,6	79,9	0,4	30,4	1,8	67,3	0	0	0,5
	7.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
<b>Всего</b>			<b>1200</b>	<b>125,90</b>	<b>40,5</b>	<b>39,0</b>	<b>172,3</b>	<b>1224,0</b>	<b>540,2</b>	<b>138,2</b>	<b>540,0</b>	<b>8,0</b>	<b>405,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,6</b>	<b>31,5</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>192,05</b>	<b>57,8</b>	<b>56,7</b>	<b>264,2</b>	<b>1789,7</b>	<b>771,5</b>	<b>196,0</b>	<b>771,3</b>	<b>11,5</b>	<b>578,4</b>	<b>3,0</b>	<b>3,3</b>	<b>45,0</b>	