

"Согласовано"  
Директор школы МОУ СОШ №  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
"\_\_"\_\_\_\_\_ 2023г

"Утверждаю"  
Директор ООО "Общепит-Н"  
\_\_\_\_\_/Сидельников С.И./  
"01" января 2023г

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

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша "Дружба" из риса и пшена с маслом сливочным	250	26,55	6,90	12,70	49,38	340,90	152,0	42,3	178,1	0,95	62,274	0,1	0,65	1,1
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	3,50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,6	0	0,1	0,1	0,125
382	3.	Какао с молоком	200	12,40	2,94	3,42	17,58	118,6	152,2	21,3	124,6	0,5	24	0,1	0,2	1,6
	4.	Печенье	50	11,00	4,25	5,5	34,85	207,3	20,5	7,5	43,5	0,5	32,5	0,1	0	0
Всего			550	53,45	18,0	22,12	126,0	783,7	336,2	87,6	389,7	2,5	119,2	0,3	0,9	2,8
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,2	0,2	4,6	26	14	20	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	6,70	2,7	2,84	17,45	118,25	29,2	21,8	67,6	1,1	0	0,11	1,18	8,25
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100	68,10	16,80	23,1	6,1	299,7	19,5	22	346,9	7,4	9,7	2,7	9,5	34,6
198	4.	Каша гороховая	180	11,28	15,6	7,824	40,02	291,4	108,2	70,512	244	5,4	34,3	0,6	1,176	0
349	5.	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,02	0,3	0,73
	6	Хлеб ржаной	40	2,80	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10,0	42,4	1,2	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0	0
71	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			1040	138,79	47,6455	36,1915	157,95	1163,802	352,72	198,892	876,731	17,51	43,984	3,5365	12,22	61,38
ИТОГО:				192,24	65,7	58,3	283,9	1947,5	688,9	286,5	1266,4	20,0	163,2	3,8	13,2	64,2

День 2																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	26,25	7,625	14,125	41,9	325,0	240,3	29,375	195,1	0,375	45,875	0,125	0	1,375
	2.	Батон в/с	50	5,63	4	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
209	3.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100	0,0	0,1	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего			550	55,71	16,2	23,30	95,5	656,4	311,5	61,6	300,7	2,0	145,9	5,0	1,0	2,5
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	25,25	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	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
268	3.	Шницель из говядины	100	44,74	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	180	11,45	3,6	6,5	19,1	149,4	83,9	27,6	56,1	1,08	0,4	17,3	1,2	72,6
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб ржаной	40	2,80	2,24	0,44	19,76	92,0	9,2	10,0	42,4	1,2	0	0,04	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23,1	60,9	0,8	0	0	0,0	0
71	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	0,9
Всего			1040	122,65	35,07	35,82	141,85	1031,52	383,12	115,53	434,97	12,49	50,26	20,035	1,47	86,53
ИТОГО:			178,36	51,3	59,1	237,4	1687,9	694,6	177,1	735,7	14,5	196,1	25,0	2,5	89,0	

День 3																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	180/10	21,57	132,79	9,93	35,47	258,76	146,61	32,99	218,51	0	0,05	0,1	1,07	0,87
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/20	26,17	10,80	8,97	17,14	193,0	140,7	18,3	156,9	0,4	36,9	0,0	0	0,33
376	3.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	4.	Пряники	50	11,00	3	2,33	37,5	183,3	5,0	5	25	0,3	0	0,03	0	0
	5.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0	0
Всего			550	63,58	149,85	21,63	124,43	788,61	306,51	69,53	435,19	3,15	36,95	0,21	1,80	1,30
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	8,80	1,7	6	11	104	35,2	20,8	41	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	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
304	4.	Рис отварной	180	16,15	4,59	7,29	49,7	282,9	168,93	138,2	470,52	4,3	0,0	51,4	5,4	0
348	5.	Компот из чернослив	200	10,57	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	хлеб ржаной	40	2,80	2,24	0,44	19,8	91,96	9,2	10	42,4	1,2	0	0	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0,0	0
Всего			990	165,05	31,66	25,73	166,55	1023,69	331,63	223,64	774,62	10,56	1	57,3	6,2	20,6
ИТОГО:				228,63	181,51	47,36	290,98	1812,30	638,14	293,17	1209,81	13,71	37,95	57,51	8,00	21,90

День 4																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294	1.	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	250/10	26,80	7,2	13,70	39,7	310,7	151,1	56,69	205,88	1,3	0,0	0	0	0,7
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,0	0,1	0,1
	3.	Вафли	50	18,00	1,83	13,5	28,44	242,0	3,5	2,6	18,3	0,26	1,8	0,02	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего			550	49,64	12,2686	27,6	102,41476	706,2	168,8	72,5005	259,0	4,0	1,8	0,2	0,1	0,8
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из свежей капусты	100	5,49	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	23,93	11,3	7,9	27,6	226,1	82,7	33,125	80,125	1,7	1,0	11,9	1,625	25,0
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	33,88	14,8	18,8	11,6	274,0	139,3	0	0	1,0	0	0,2	0	6,8
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	16,01	3,6	9,54	35,7	243,4	35,73	0	0	1,9	0	0,5	0	43,0
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,5	17,5	23,4	0,7	0,0	0	0,3	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,80	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10,0	42,4	1,2	0,0	0	0,0	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0,0	0
71	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего			1065	104,88	42,02	44,645	181,635	1298,905	473,8	113,885	328,565	7,925	21	12,675	1,985	109,4
ИТОГО:			154,52		54,3	72,2	284,0	2005,1	642,6	186,4	587,5	11,9	22,8	12,9	2,1	110,2

День 5																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/10	29,28	6,07	12,76	39,8	298,8	154,9	36	164	0,6	0	0,1	1	1,4
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,80	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
15	3.	Сыр твердый порциями	10	8,75	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50	0,1	26,0	0	0	0
209	4.	яйцо отварное	40	11,00	5,08	4,60	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1,0	100,0	0	0	0
	5.	Пряник	50	11,00	3	2,33	37,5	183,3	5	5	25	0,3	0	0,0	0,3	0
382	6.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего			600	75,23	22,67	26,2	116,87	795,2	456,2	85,2	521,4	3,5	126,1	11,3	1,7	3,3
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,2	0,2	4,6	26	14	20	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	22,6	28,6	29,4	465,6	58,9	62,2	173,1	3,0	0	0,3	6,7	18,1
	4.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5.	Хлеб ржаной	40	2,80	2,2	0,44	19,8	92,0	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0,0
	6.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0,0	0
71	7.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			1040	118,90	40,77	37,24	145,17	1082,32	322,20	136,80	383,10	9,51	1,20	2,84	7,00	41,80
ИТОГО:				194,13	63,4	63,5	262,0	1877,5	778,4	222,0	904,5	13,0	127,3	14,2	8,7	45,1

День 6																
ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	180/10	21,57	132,79	9,93	35,47	258,76	146,61	32,99	218,51	0	0,05	0,1	1,07	0,87
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/20	26,17	10,80	8,97	17,14	193,0	140,7	18,3	156,9	0,4	36,9	0,0	0	0,33
	3.	Хлеб пшеничный	40	2,80	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
	4.	Печенье	50	11,00	4,25	5,5	34,85	207,3	20,5	7,5	43,5	0,5	32,5	0,1	0,0	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего			550	75,34	153,84	27,50	128,36	874,41	415,01	80,43	519,99	1,58	69,45	4,99	1,98	2,30
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из свежей капусты	100	5,49	1,3	4,7	10,3	88	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	5,0	0,3	12,9
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	100	66,32	22,4	21,7	1,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,85	7,56	11,9	56,0	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,2	0	3,9	19,2	0,3	0,2	0,6	8,4	0	0,12	0	6,0
	6.	хлеб ржаной	40	2,80	2,24	0,44	19,76	92,0	9,2	10,0	42,4	1,2	0	0,04	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0,0	0
71	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего			1040	133,64	43,73	46,82	151,51	1147,12	444,99	95,34	410,9	14,81	42	5,375	0,4	52,75
ИТОГО:			208,98		197,6	74,3	279,9	2021,5	860,0	175,8	930,9	16,4	111,5	10,4	2,4	55,1

День 7																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	26,25	7,6	14,0	41,48	321,9	237,96	29,0952	193,27	0,371	45,438	0,1238	0	1,362
15	3.	сыр порциями	20	17,49	4,64	5,9	0	71,7	176	7,0	100	0,2	52,0	0,01	0	0,14
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,2	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,04	0,09	0,1
	3.	Пряники	50	11,00	3	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	0,3	0	0,03	0,3	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего			570	61,58	18,5524	22,62	114,29619	735,4	653,3	252,5	724,2	38,14	97,4	1,3	4,0	8,9
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	8,80	1,7	6	11	104	35,2	20,8	41	1,3	0	0	0,2	9,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	6,45	2,5	3,4	26,1	145,4	28,9	31,3	78,25	1,1	0	0,1	0	10,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	33,88	14,11	18	11,2	262,9	140,1	0	0	1,0	0	0,2	0	6,8
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	16,01	3,6	9,48	35,8	243,4	35,76	0	0	1,9	0	0,5	0	43,1
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0	0,3	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,80	2,24	0,44	19,76	91,96	9,2	10,0	42,4	1,2	0	0	0,0	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0,0	0
71	7.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			1040	90,71	33,2811	39,085	173,89	1184,0	421,73	116,61	337,99	8,155	0	0,99	0,56	70,7
ИТОГО:				152,29	51,8	61,7	288,2	1919,5	1075,0	369,1	1062,2	46,3	97,4	2,3	4,6	79,6

День 8																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	250	72,89	17,125	34,5	18,1	452,6	142,4	24,375	324,8	3,75	424,75	0,25	0	0,375
376	2.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
14	3.	Масло сливочное	10	11,00	0,1	7,2	0,13	65,7	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0	0
	5.	Пряники	50	11,00	3	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	0,3	0	0,03	0	0
Всего			550	99,73	23,49	44,43	90,08	855,20	163,98	42,58	387,55	6,52	464,75	0,32	0,42	0,48
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,2	0,2	4,6	26	14	20	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	6,70	2,7	2,8375	17,45	118,25	29,2	27,3	67,6	1,1	0	0,1125	1,2	8,25
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	100/50	47,09	11,7	19,11	17,3	287,0	56,2	27,7	137,56	1,2	49,67	0	0	1,2
143	4.	Рагу из овощей	180	21,40	2,52	14,52	18,6	214,3	28,68	33,4	74,16	1,2	37,2	0,1	0	10,4
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 ржаной	40	2,80	2,2	0,44	19,8	92,0	9,2	10	42	1,2	0	0,0	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	5,53	0,7	33,81	163,66	16,1	23	60,9	0,8	0	0	0,0	0
	71	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего			1090	134,30	29,54	40,31	156,35	1120,39	306,90	156,40	476,59	7,13	106,87	0,49	1,28	39,53
ИТОГО:			234,03	53,03	84,74	246,43	1975,59	470,88	198,98	864,14	13,65	571,62	0,81	1,70	40,00	



День 9																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	26,25	7,6	14,0	41,5	321,9	238,0	29,1	193,3	0,4	45,4	0,1	0,0	1,4
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	3.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179	0,9	0	11,1	0,2	2
	4.	Печенье	50	11,00	2	2,6	21,6	117,3	33,0	6,0	27,0	0,7	3	0,0	0,6	0,0
	5.	Фрукт свежий, сезонный( яблоки)	220	35,20	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0	0,67	22,0
Всего			770	87,65	16,6124	21,07	123,97619	757,0	492,5	90,9	449,6	7,4	48,7	11,4	2,0	25,3
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	25,25	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	6,375	6,75	29,875	204,75	57,3	44,375	0	5,8	0	0	0	14,0
289	3.	Плов из птицы (курица)	280	53,76	29,8	38,0	48,2	654,0	64,4	67,8	284,8	3,2	68,6	0,03	0	1,4
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5	Хлеб ржаной	40	2,80	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	70	4,90	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0,0	0
71	7.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			1040	112,13	44,125	46,38	141,985	1162,46	305,97	143,575	434,7	11,05	68,6	0,15	0,1	33,6
ИТОГО:			199,78		60,74	67,45	265,96	1919,46	798,43	234,47	884,27	18,42	117,34	11,50	2,07	58,86

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	B1	PP	C
296/30	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	35,88	8,6	11,4	9,06	172,8	71	15,7	72,45	26,13	0,1	0,13	2,6	0,81
173	2.	Макаронные изделия отварные	180	11,92	6,624	5,4	31,7	202,1	5,8	25,3	44,6	1,323	0	0,1	0,936	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,0	0,09	0,1
14	4.	Масло сливочное	20	22,00	0,2	14,4	0,2	131,4	4,8	0	6,0	0	80,0	0	0	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего			560	84,42	22,184	34,3	88,62	751,66	191,13	65,944	232,854	27,99	80,1	4,933	3,726	2,01
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	27,14	1,2	0,2	4,6	26	14	20	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	9,5
268	3.	Биточки из говядины	100	44,74	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	180	11,28	15,6	7,824	40,02	291,4	108,2	70,512	244	5,4	34	0,6	1,176	0
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 ржаной	40	2,80	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0,0	0	0,0	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0,0	0
71	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего			1040	116,99	40,038	35,454	140,23	1041,942	395,44	199,812	627,916	10,06	84,184	6,279	2,176	29,25
ИТОГО:			201,41	62,2	69,8	228,9	1793,6	586,6	265,8	860,8	38,1	164,3	11,2	5,9	31,3	

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	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250/10	26,98	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,2	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,0	0,1	0,1
	3.	Печенье	50	11,00	2,0	2,6	21,6	117,3	33	6,0	27,0	0,7	3,3	0,0	0,6	0
376	4.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный (апельсин)	250	47,50	2,3	0,5	20,3	107,5	85	32,5	57,5	0,8	0	0,1	0,5	150
Всего			800	90,32	16,91	17,1	126,57	739,7	204,6	72,5	206,8	4,4	3,4	9,0	1,6	150,8
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	25,25	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5
96	2.	Рассольник ленинградский	250	9,60	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1,1	3,8	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	33,88	14,8	18,8	11,6	274,0	139,3	0	0	1,0	0	0,2	0	6,8
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	16,01	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
	5.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	6.	Хлеб ржаной	40	2,80	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	31,8	0,93	0	0,03	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0	0,0	0
71	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			1040	113,62	29,75	36,13	133,01	977,41	443,1	44,9	183,3	8,76	1,1	4,59	0,4	66
ИТОГО:				203,94	46,66	53,23	259,58	1717,13	647,70	117,40	390,10	13,15	4,50	13,63	1,99	216,80

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	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	100/50	47,09	11,5	16,6	17	263,2	54,2	26,6	132,6	1,1	47,8	0	0	1,1
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,85	7,56	11,9	56,0	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
15	3.	сыр порциями	20	17,49	4,64	5,9	0	71,7	176,0	7,0	100	0,2	52	0,01	0	0,14
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,0	0,1	0,1
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего			590	91,27	27,06	34,8	108,36	794,3	601,2	246,4	660,7	39,74	101,0	1,3	3,7	8,6
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки ( г )	Жиры ( г )	Углеводы ( г )	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	25,25	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,51	6,375	6,75	29,875	204,75	57,3	44,4	0	5,8	0	0	0	14,0
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	100	66,32	22,56	21,78	1,67	293,67	38,67	19,89	142,00	1,67	19,89	0,00	0,00	0,00
143	4.	Рагу из овощей	180	21,40	2,8	16,4	21	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	6.	Хлеб ржаной	40	2,80	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	4,90	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0	0,0	0
71	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего			1040	146,09	39,38	48,06	123,05	1083,13	309,64	134,36	377,60	10,92	81,89	0,24	0,10	45,05
ИТОГО:			237,36	66,44	82,84	231,41	1877,41	910,84	380,76	1038,30	50,66	182,89	1,49	3,79	53,69	