

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 1 Сашино
Татьяна Савицкая
 "01" января 2023г



"Утверждаю"

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

МЕНЮ
 для школьных столовых
 (7-11 лет)

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	200/10	23,44	5,8	10,67	41,48	286,36	127,7	35,5	149,6	0,8	52,31	0,1	0,55	0,9
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0,1	0,1
382	3.	Какао с молоком	200	12,40	2,94	3,42	17,58	118,6	152,2	21,3	124,6	0,5	24,4	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			500	49,64	16,2	19,99	113,2	705,7	309,6	77,6	352,5	2,2	109,2	0,3	0,8	2,6
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)	60	16,28	0,72	0,12	2,76	15,6	8,4	12	0	0,48	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,36	2,2	2,27	13,96	94,6	23,36	21,8	54,1	0,9	0	0,09	0,95	6,6
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90	61,84	15,28	18,46	6,25	268,4	19,6	15,09	223,38	11,5	6,48	0,2	6,8	77,9
198	4.	Каша гороховая	150	10,32	13,0	6,52	33,35	242,9	90,2	58,76	203	4,5	28,6	0,5	0,98	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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0,0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	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			860	115,87	38,79	29,09	121,84	933,33	311,84	156,53	653,71	19,39	35,05	0,88	9,086	96,07
ИТОГО:				165,51	54,9	49,1	235,1	1639,1	621,4	234,1	1006,2	21,6	144,3	1,1	9,9	98,7

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	200/10	23,18	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	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	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			500	53,61	16,2	23,30	95,5	656,4	311,5	61,6	300,7	2,0	136,7	4,9	1,0	2,2

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)	60	15,15	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	8,74	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	90	40,27	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	150	9,54	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
	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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	69,0	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0,03	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	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	0,9
Всего			860	101,75	27,75	30,73	109,11	825,21	344,14	92	363,5	11,26	47,4	17,105	1,3	72,4
ИТОГО:			155,36	44,0	54,0	204,6	1481,6	655,6	153,6	664,2	13,3	184,1	22,0	2,3	74,6	

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.	Пряник	50	11,00	3,0	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	0,3	0	0,03	0,3	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	0,1	0,1
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	60	5,28	1	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	7,01	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	90/50	102,51	21,6	9,0	5,3	187,6	22,1	23,5	175,8	2,0	0	0,3	0	1,1
304	4.	Рис отварной	150	13,46	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	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	30	2,10	1,68	0,33	14,8	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
Всего			810	143,03	32,65	24,23	131,11	872,01	284,20	183,30	684,60	9,19	1,10	48,66	5,20	16,70
ИТОГО:			206,61	182,50	45,86	255,54	1660,62	590,71	252,83	1119,79	12,34	38,05	48,87	7,00	18,00	

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	200/10	23,62	5,7	10,96	31,7	248,6	120,9	45,3524	164,70	1,0	0	0	0	0,5
	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			500	46,46	10,8329	24,8	94,48381	644,1	138,6	61,1624	217,8	3,7	1,8	0,2	0,1	0,6

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	60	3,29	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/20	19,14	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	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			880	88,97	32,85	36,42	140,32	1024,01	411,73	85,46	256,04	6,24	20,80	10,21	1,66	83,61
ИТОГО:			135,43	43,7	61,2	234,8	1668,1	550,3	146,6	473,8	10,0	22,6	10,4	1,8	84,2	

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	200/10	25,60	4,856	10,208	31,8	239,0	123,9	29	132	0,4	0,1	0,1	0,6	1,1
	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	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	0,1	0
	5.	Пряник	50	11,00	3,0	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	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			550	71,55	21,456	23,7	108,912	735,4	425,2	78,0	488,5	3,4	126,1	11,3	1,7	3,0

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)	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	8,74	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)	90/150	47,15	19,3	24,5	25,2	399,1	50,5	53,3	148,4	2,6	0	0,3	5,8	15,5
	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	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	31,8	0,93	0	0,03	0	0,0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,10	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			860	97,55	33,25	32,53	114,91	888,91	296,70	104,20	313,00	8,06	1,20	2,79	6,10	32,20
ИТОГО:			169,10	54,7	56,2	223,8	1624,4	721,9	182,2	801,5	11,4	127,3	14,1	7,8	35,2	

День 6

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
	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
379	5.	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
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

№ 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	60	3,29	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне.	200	8,74	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	90	60,24	20,2	19,7	1,6	264,3	34,9	17,9	127,9	1,6	17,9	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,55	6,3	9,9	46,7	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	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	69,0	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
Всего			760	105,02	33,35	37,93	102,91	885,41	293,94	56,6	246,9	12,26	20,1	5,26	0,3	38,4
ИТОГО:			180,36	187,2	65,4	231,3	1759,8	709,0	137,0	766,9	13,8	89,6	10,3	2,3	40,7	

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	200/10	23,18	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
15	2.	сыр порциями	20	17,49	4,64	5,9	0	71,7	176	7,0	100,0	0,2	52,0	0,01	0	0,14
	3.	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
	4.	Пряники заварные	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			520	58,51	17,1	19,93	106,32	673,5	607,5	246,9	687,0	38,07	88,7	1,3	4,0	8,6

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	60	5,28	1	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,16	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
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	30	2,10	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	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	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			860	76,98	26,35	32,12	132,92	930,01	370,38	86,36	260,54	6,26	0	0,81	0,46	56,98
ИТОГО:			135,49	43,5	52,1	239,2	1603,5	977,9	333,3	947,5	44,3	88,7	2,1	4,5	65,6	

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	200	59,08	13,7	27,6	14,5	362,1	113,9	19,5	259,8	3,0	339,8	0,2	0	0,3
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	0,1	0,1
	5.	Пряники	50	11,00	3,0	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	0,3	0	0,03	0,3	0,0
Всего			500	85,92	20,06	37,53	86,45	764,67	135,50	37,70	322,60	5,77	379,80	0,27	0,42	0,40

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)	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,36	2,2	2,27	13,96	94,6	23,36	21,8	54,1	0,9	0	0,09	0,9	6,6
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42,96	10,5	17,2	15,6	258,3	50,6	24,9	123,8	1,1	44,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	150	14,16	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
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	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	32	0,9	0	0,0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	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			910	107,23	23,2	34,8	121,97	905,41	273,56	118,92	391,56	5,54	95,7	0,4	1,046	29,02
ИТОГО:			193,15	43,26	72,33	208,42	1670,08	409,06	156,62	714,16	11,31	475,50	0,67	1,47	29,42	

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	200/10	23,18	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
	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	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4.	Печенье	50	11,00	2,0	2,6	21,6	117,3	33,0	6,0	27,0	0,7	3,3	0,0	0,6	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			720	84,58	15,16	18,38	116	695,1	446,7	85,3	412,4	7,3	40,0	11,3	2,0	25,0

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)	60	15,15	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,21	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Плов из птицы (курица)	240	47,53	28,8	36,7	46,6	632,2	62,3	65,5	275,3	3,1	66,3	0	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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	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			860	91,00	41,55	43,73	133,11	1093,31	283,22	132,4	425,2	9,6	66,3	0,12	0,1	28,8
ИТОГО:			175,58	56,71	62,11	249,11	1788,41	729,92	217,70	837,60	16,90	106,30	11,45	2,07	53,80	

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 рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	35,88	8,6	11,4	9,06	172,8	71,0	15,7	72,45	26,13	0,1	0,13	2,6	0,81
173	2.	Макаронные изделия отварные	150	9,94	5,52	4,5	26,5	168,5	4,9	21,1	37,2	1,1025	0	0,1	0,78	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			530	84,42	21,08	33,4	83,33	717,97	190,16	61,72	225,42	27,7725	80,1	4,9225	3,57	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)	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	7,01	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	90	40,27	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	150	10,32	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0,0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	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			860	95,95	34,25	31,43	136,81	969,51	361,8	118,1	367,7	9,285	47,1	5,735	1	22,45
ИТОГО:			180,37	55,3	64,8	220,1	1687,5	552,0	179,8	593,1	37,1	127,2	10,7	4,6	24,5	

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	200/10	23,76	8,6	12,4	46,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	8,1	0,4	0,6
	3.	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
	4	Печенье	50	11,00	2,0	2,6	21,6	117,3	33,0	6,0	27	0,7	3,3	0	0,6	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный (апельсин)	226	42,95	2,1	0,45	18,3	97,2	76,8	29,4	52,0	0,7	0	0,09	0,45	135,6
376	6.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего			726	82,55	15,96	15,9	120,22	698,0	190,1	67,6	193,7	4,3	3,4	8,2	1,5	136,3

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)	60	15,15	0,5	0	2	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3
96	2.	Рассольник ленинградский	200	7,68	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	90	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
	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	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	31,8	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,3	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			860	92,68	26,35	30,83	120,31	866,01	410,8	44,9	183,3	7,96	1,1	4,49	0,4	51,4
ИТОГО:			175,23	42,31	46,68	240,53	1564,03	600,90	112,50	377,00	12,30	4,50	12,72	1,94	187,70	

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	90/50	42,96	10,5	17,2	15,6	258,3	50,6	24,9	123,8	1,1	44,7	0	0	1,1
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,55	6,3	9,9	46,7	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	7,0	100,0	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			550	83,84	24,8	33,4	97,62	789,4	597,6	244,7	651,9	39,74	97,9	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)	60	15,15	0,5	0	2	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,21	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90	60,24	20,3	19,6	1,5	264,3	34,8	17,9	127,8	1,5	17,9	0	0	0
143	4.	Рагу из овощей	150	14,16	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	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			860	117,87	34,85	40,23	110,11	943,01	276,62	113,6	341,5	8,98	68,9	0,205	0,1	37,12
ИТОГО:			201,71	59,65	73,63	207,73	1732,39	874,22	358,30	993,40	48,72	166,80	1,49	3,79	45,76	

Завтрак

840,00

Средняя стоимость 1 дня

70,00

Обед

1233,90

Средняя стоимость 1 дня

102,83