

"Согласовано"
 Директор школы МОУ СОШ №2
Сазонова
 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 блюда	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 вязкая молочная из риса и пшена	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
пр	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
15	4.	Сыр (порциями)	20	17,49	4,64	5,9	0	71,7	176,0	7,0	100,0	0,2	52	0,0	0,0	0,1
пр	5.	Печенье	30	6,60	1,2	1,56	12,96	70,4	19,8	3,6	16,2	0,4	2,0	0,0	0	0
Всего			550	66,54	19,6	24,08	104,1	718,4	511,5	90,7	462,4	2,6	140,7	0,2	0,9	3,0
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюда	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.	Бобовые отварные с маслом (горох)	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 смеси 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
пр	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
пр	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
386	8.	Кисломолочный продукт (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	17,511	43,984	3,5365	12,22	61,38
ИТОГО:			205,33	67,3	60,3	262,0	1882,2	864,2	289,6	1339,1	20,1	184,6	3,8	13,2	64,3	

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
386	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)				
									Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
	1	Фрукт свежий, сезонный	220	35,20	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0,03	0,67	22	
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	55,88	23,14	19,22	14	36,73	413,6	301,5	39,3	336,2	0,8	79,1	0,0	0	0,71
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.	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			610	95,92	27,26	20,50	92,65	670,49	350,90	72,30	395,17	8,05	79,07	0,11	1,07	22,81	
ОБЕД																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
									Са	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	
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	33,88	14,8	18,8	11,6	274,0	139,3	0,0	0,0	1,0	0	0,2	0	6,8	
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			940	85,36	31,06	38,13	174,35	1163,69	455,13	206,84	649,02	10,16	1	57,2	6,2	26,2	
ИТОГО:			181,28	58,32	58,63	267,00	1834,18	806,03	279,14	1044,19	18,21	80,07	57,31	7,27	49,01		

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
173	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
15	3.	Сыр порциями	20	17,49	4,64	5,9	0	71,7	176,0	7,0	100,0	0,2	52,0	0,01	0	0
	4.	Пряники	30	6,60	1,8	1,4	22,5	110,0	3,0	3,0	15,0	0,198	0,0	0,018	0,198	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	4	7
Всего			550	57,73	16,979	21,4	97,475	650,9	564,4	278,09	726,8	38,9	52,0	1,3	3,9	8,2
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
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	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
289	3.	Рагу из птицы (курица)	280	53,22	22,6	28,6	29,4	465,6	58,9	62	173	3,0	0	0,3	6,7	18,1
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,52	0	0	0,2	0	0,0	0	12,9
	5.	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
	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
386	7.	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	109,25	45,72	44,815	158,795	1222,945	348,71	158,625	478,225	7,575	21	12,335	8,425	89,89
ИТОГО:			166,98	62,7	66,2	256,3	1873,84	913,11	436,7	1205,0	46,5	73,0	13,6	12,3	98,1	

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
174	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
382	5.	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	64,23	19,67	23,9	79,37	611,9	451,2	80,2	496,4	3,2	126,1	11,3	1,4	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
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100	33,88	14,11	18,0	11,22	262,9	140,11	0	0,0	1,0	0	0,2	0,0	6,78
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	16,01	3,6	9,48	35,8	243,4	35,8	0	0	1,92	0	0,48	0	43,1
948	5.	Кисель плодово-ягодный	200	9,02	0,0	0	7,2	36,0	29,5	1	0	0	0	0,04	0	15,0
	6.	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
	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
386	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	115,26	34,88	36,12	145,55	1057,37	454,67	75,60	210,00	6,63	1,20	3,28	0,30	84,56
ИТОГО:				179,49	54,6	60,0	224,9	1669,2	905,8	155,8	706,4	9,8	127,3	14,6	1,7	87,8

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	
	1	Фрукт свежий, сезонный	160	33,60	1,22	0,63	12,8	74,3	63,2	39,5	53,72	1,26	23,7	0,032	0	284,4	
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	55,88	23,14	19,22	14	36,73	413,6	301,5	39,3	336,2	0,8	79,1	0,0	0	0,71
	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	
376	4.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15	60,0	5	0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0,0	
Всего			548	94,32	26,86	20,25	77,13	611,47	376,60	88,70	415,99	4,67	102,77	0,17	0,81	285,11	
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	
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	
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100	68,1	16,8	23,1	6,1	299,7	19,5	22,0	346,9	7,4	9,7	3	9,5	34,6	
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	
Всего			940	123,57	35,43	45,72	145,11	1075,72	304,99	82,54	522,5	20,41	11,9	8,03	9,8	86	
ИТОГО:			217,89	62,3	66,0	222,2	1687,2	681,6	171,2	938,5	25,1	114,7	8,2	10,6	371,1		

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	0,124	0	1,3619
15	2.	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
	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.	Вафли	30	10,80	1,098	8,076	17,1	145,2	2,1	1,6	11,0	0,2	1,08	0,012	0,0	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			550	61,38	16,65	28,37	93,86	697,3	650,4	249,1	710,1	37,97	98,5	1,3	3,7	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, тушеные 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
386	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	90,71	33,281	39,085	173,89	1184,0	421,73	116,61	337,99	8,155	0	0,99	0,56	70,7003
ИТОГО:			152,09	49,9	67,5	267,7	1881,3	1072,1	365,7	1048,1	46,1	98,5	2,3	4,3	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
382	2.	Какао с молоком	200	12,40	2,94	3,42	17,6	118,6	152,2	21,34	124,56	0,5	24,4	0,06	0	2
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	110,09	26,33	47,85	92,66	913,80	311,18	63,92	512,11	5,00	489,15	0,38	0,59	2,07
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
291	3.	Плов из птицы (курица)	280	53,76	29,8	38,00	48,2	654,0	64,4	67,8	284,80	3,2	68,60	0	0	1,4
348	4.	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
386	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			1090	119,57	45,16	44,68	168,62	1273,07	286,40	163,18	549,68	7,94	88,60	0,40	1,28	29,30
ИТОГО:			229,66	71,48	92,53	261,28	2186,87	597,58	227,09	1061,79	12,94	577,75	0,78	1,87	31,37	

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
	3.	Вафли	50	18,00	1,83	13,46	28,44	242,0	3,52	2,61	18,27	0,3	1,8	0,0	0,0	0
382	4.	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
Всего			550	59,45	15,582	31,05	109,22	778,3	427,8	67,7	416,6	2,1	47,2	11,3	0,7	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 (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
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	100/50	47,09	11,67	19,11	17,33	287	56,2	27,6667	138	1,2	50	0	0	1,2
143	4.	Рагу из овощей	180	21,4	2,52	14,5	18,6	214,3	28,68	33,36	74,16	1,176	37,2	0,084	0	10,404
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	10	26,1	0,3	0	0	0,0	0
386	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			1090	126,86	28,512	42,011	129,72	1009,78	326,47	136,802	361,616	10,25	86,867	0,239	0,1	43,8262
ИТОГО:			186,31	44,09	73,06	238,93	1788,08	754,25	204,51	778,25	12,38	134,10	11,58	0,80	47,09	

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
296/330	1.	Котлеты рубленые 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
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	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
386	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
Всего			550	42,82	14,66	16,6	106,32	632,2	119,6	40,0	149,3	3,6	3,4	8,9	1,1	0,8
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
948	5.	Кисель плодово-ягодный	200	9,02	0,0	0	7,2	36,0	29,5	1	0	0	0	0,04	0	15,0
	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
386	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	113,31	28,75	36,13	115,81	911,81	458,6	45,9	183,3	5,96	1,1	4,63	0,4	77,0
ИТОГО:			156,13	43,41	52,73	222,13	1544,03	578,20	85,90	332,60	9,60	4,50	13,57	1,49	77,80	

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
386	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

Завтрак

883,88

Средняя стоимость 1 дня

73,66

Обед

1408,41

Средняя стоимость 1 дня

117,37

Норма

45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
-------	---------	-------------	-----------

Итого

57,83302	67,384	243,34572	1808,8286
----------	--------	-----------	-----------