



Сазонова
С.В.
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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	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	13,00	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	18,13	4,64	5,9	0	71,7	176,0	7,0	100,0	0,2	52	0,0	0,0	0,1
	5.	Фрукт свежий, сезонный	250	47,50	2,25	0,5	20,25	107,5	85,0	32,5	57,5	0,75	0	0,25	1,25	150,0
	6.	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	810	115,28	21,9	24,58	124,3	825,9	596,5	123,2	519,9	3,4	140,7	0,5	2,2	153,0
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)	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	6,83	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	105	68,04	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 отварная с маслом	180	16,39	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
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	1045	143,97	47,646	36,1915	157,95	1163,802	352,72	198,892	876,731	17,511	43,984	3,54	12,2185	61,38
		ИТОГО:		259,25	69,5	60,8	282,3	1989,7	949,2	322,1	1396,6	20,9	184,6	4,0	14,4	214,3

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 жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	25,33	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	14,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего			550	56,36	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	31,56	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	9,78	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	44,72	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	180	11,46	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	129,07	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:			185,43	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	
	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	130/20	54,32	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	0,0	
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	92,76	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, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	8,79	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	8,39	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	100/5	33,56	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	16,07	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	11,17	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			945	85,68	31,06	38,13	174,35	1163,69	455,13	206,84	649,02	10,155	1	57,2	6,2	26,2
ИТОГО:			178,44	57,92	58,38	251,48	1775,16	831,73	295,54	1065,01	14,83	103,77	57,37	7,01	311,31	

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 вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	26,78	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.	80	5,60	6,32	0,8	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0	0,08	0,2	0,2
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	4,64	5,9	0	71,7	176,0	7,0	100,0	0,2	52,0	0,01	0	0
377	4.	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	45,49	18,339	20,4	94,295	634,4	570,6	288,29	746,6	39,2	52,0	1,3	3,8	8,3

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
45	1.	Салат из белокочанной капусты	100	5,48	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.	250/35	30,72	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 курицы	100/180	53,50	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			1075	116,31	45,72	44,815	158,795	1222,945	348,71	158,625	478,225	7,575	21	12,335	8,425	89,89
ИТОГО:			161,80	64,1	65,2	253,1	1857,32	919,31	446,9	1224,8	46,7	73,0	13,7	12,2	98,2	

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
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/10	29,25	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	0,0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50	0,1	26,0	0	0	0
209	4.	яйцо вареное	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	13,00	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	65,12	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	9,78	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	100/5	33,56	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	150/30	16,12	3,6	9,48	35,8	243,4	35,8	0	0	1,92	0	0,48	0	43,1
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,56	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			1045	114,71	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:				179,83	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	220	35,20	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0,03	0,67	22,0
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	54,32	23,14	19,22	14	36,73	413,6	301,5	39,3	336,2	0,8	79,1	0,0	0,71
376	4.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5	0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0,0
Всего			570	91,56	24,10	20,10	73,33	576,97	341,70	59,10	360,37	7,61	79,07	0,07	0,98	22,71

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 белокочанной капусты	100	5,48	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 .	250	10,55	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	105	68,04	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	19,82	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			945	123,59	35,43	45,72	145,11	1075,72	304,99	82,54	522,5	20,41	11,9	8,03	9,8	86
ИТОГО:			215,15	59,5	65,8	218,4	1652,7	646,7	141,6	882,9	28,0	91,0	8,1	10,8	108,7	

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
174	1	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	25,68	132,79	9,93	35,47	258,76	146,61	32,99	218,51	0	0,05	0,1	1,07	0,87
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50	0,1	26,0	0	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	6,32	0,8	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0	0,08	0,2	0,2
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	44,39	141,63	13,68	90,11	546,6	478,1	261,1	709,2	37,78	26,1	1,3	4,9	8,4

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	8,79	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	6,58	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	100/5	33,56	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	150/30	16,12	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			1045	90,62	33,281	39,085	173,89	1184,0	421,73	116,61	337,99	8,155	0	0,99	0,56	70,70
ИТОГО:				135,01	174,9	52,8	264,0	1730,6	899,8	377,7	1047,2	45,9	26,1	2,3	5,4	79,1

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	72,75	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	0,0	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	60	13,20	3,0	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	0,3	0	0,03	0	0
Всего			550	90,79	23,39	37,23	89,95	789,48	161,58	42,58	384,55	6,52	424,75	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	6,83	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 курицы	100/180	53,90	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			1040	119,84	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:			210,63	68,54	81,91	258,57	2062,55	447,98	205,75	934,23	14,46	513,35	0,72	1,70	29,78	

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 жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	25,33	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.	80	5,60	6,32	0,8	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0	0,08	0,2	0,2
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50	0,1	26,0	0	0	0
	4.	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
382	5.	Какао с молоком	200	13,00	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179	0,9	0	11,1	0,2	2
Всего			710	86,60	21,212	21,57	119,62	769,8	587,0	124,6	545,6	3,5	95,1	11,3	0,4	287,9

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
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	31,56	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,64	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	47,05	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	21,12	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	132,98	28,512	42,011	129,72	1009,78	326,47	136,802	361,616	10,248	86,867	0,239	0,1	43,826
ИТОГО:				219,58	49,72	63,58	249,33	1779,61	913,43	261,40	907,20	13,76	182,00	11,57	0,50	331,69

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
294/30	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	35,86	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
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50	0,1	26,0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,0	0,09	0,1
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	14,40	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	74,05	24,304	22,85	88,42	656,09	274,33	69,444	276,854	28,093	26,1	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	8,39	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	44,72	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 отварная с маслом	180	16,39	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	122,21	40,038	35,454	140,23	1041,942	395,44	199,812	627,916	10,061	84,184	6,279	2,176	29,25
ИТОГО:			196,26	64,3	58,3	228,7	1698,0	669,8	269,3	904,8	38,2	110,3	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 пшениной крупы с маслом сливочным	250/10	26,95	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	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,0	0,09	0,1
	3.	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	22,0
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			720	66,99	13,52	14,9	106,32	618,3	121,8	53,8	146,5	7,7	0,1	9,0	1,2	22,8

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	31,56	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5
96	2.	Рассольник ленинградский	250	9,36	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	100/5	33,56	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	150/30	16,12	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,56	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			1045	118,71	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:			185,70	42,27	51,01	222,13	1530,13	580,40	99,70	329,80	13,70	1,20	13,60	1,56	99,80	

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	47,05	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	19,82	7,56	11,9	56,0	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	3.	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	4.	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	73,71	22,42	28,9	108,36	722,6	425,2	239,4	560,7	39,54	49,0	1,2	3,7	8,5
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	31,56	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	6,64	6,375	6,75	29,875	204,75	57,3	44,4	0	5,8	0	0	0	14,0
288	3.	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	66,29	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	21,12	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			1045	152,22	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:			225,93	61,80	76,94	231,41	1805,75	734,84	373,76	938,30	50,46	130,89	1,48	3,79	53,55	

Норма

Итого

45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
68,20466	62,821	243,46987	1769,8992