



**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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	23,44	4,35	9,42	39,08	259,36	127,7	35,5	149,6	0,8	52,31	0,1	0,55	0,9
пр	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
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
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	0,0
Всего			500	62,73	16,29	20,70	88,94	613,52	484,90	80,67	425,16	2,34	130,69	0,21	0,81	2,75
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.	Бобовые отварные с маслом (горох)	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 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	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0,0	0
пр	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
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			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:			178,60	55,1	49,8	210,8	1546,9	796,7	237,2	1078,9	21,7	165,7	1,1	9,9	98,8	

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	4,65	10,05	31,1	233,0	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	17,33	18,05	80,68	553,8	326	56,5	351,4	2,4	136,7	4,93	0,98	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
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			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	45,1	48,8	189,8	1379,0	670,1	148,5	714,9	13,7	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
	1	Фрукт свежий, сезонный (яблоки)	220	35,20	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0,03	0,67	22
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	55,88	23,14	19,221	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	0,1	0,1
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 )			
									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.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0,0	0,0	0,9	0	0,2	0	6,1
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			760	71,56	23,75	31,43	135,91	921,01	388,20	159,80	508,80	8,09	1,10	48,56	5,20	21,70
ИТОГО:			167,48	51,01	51,93	228,56	1591,50	739,10	232,10	903,97	16,14	80,17	48,67	6,27	44,51	

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	200/10	23,62	5,7	10,96	31,7	248,6	120,9	45,352	164,70	1,0	0	0	0	0,5
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,2	0,40	19,3	93,5	9,2	13,2	34,80	0,4	0	0	0	0,1
15	3.	Сыр порциями	20	17,49	4,64	5,9	0	71,7	176	7	100	0,2	52	0,0	0,0	0,14
	4.	Пряники	30	6,60	1,8	1,4	22,5	110,0	3	3	15	0,198	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	371	36,8	0	1,1	4	7
Всего			500	54,55	15,5	18,7	89,5	588,7	534,2	266,8	685,6	38,7	52,0	1,3	3,9	8,1
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	19,14	8,2	5,7	20,1	164,5	60,1	24,09	58,27	1,3	0,727	8,6	1,182	18,2
289	3.	Рагу из птицы ( курица)	240	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
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
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			860	92,69	35,13	36,16	118,70	943,06	291,36	118,89	375,17	5,75	20,73	9,05	7,08	67,46
ИТОГО:			147,24	50,7	54,8	208,2	1531,8	825,5	385,6	1060,8	44,4	72,8	10,4	11,0	75,5	

**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	200/10	25,60	3,406	8,958	29,4	212,0	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
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
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>60,55</b>	<b>17,01</b>	<b>20,11</b>	<b>68,98</b>	<b>525,07</b>	<b>420,20</b>	<b>72,99</b>	<b>463,46</b>	<b>3,05</b>	<b>126,06</b>	<b>11,29</b>	<b>1,35</b>	<b>3,01</b>

**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
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
948	5.	Кисель плодово-ягодный	200	9,02	0	0	7,2	36,0	29,5	1,0	0	0	0	0	0	15,0
	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	0,0
	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
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
<b>Всего</b>			<b>860</b>	<b>94,56</b>	<b>28,65</b>	<b>32,13</b>	<b>112,41</b>	<b>863,61</b>	<b>417,60</b>	<b>51,90</b>	<b>164,60</b>	<b>5,16</b>	<b>1,20</b>	<b>3,13</b>	<b>0,30</b>	<b>69,70</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>155,11</b>	<b>45,7</b>	<b>52,2</b>	<b>181,4</b>	<b>1388,7</b>	<b>837,8</b>	<b>124,9</b>	<b>628,1</b>	<b>8,2</b>	<b>127,3</b>	<b>14,4</b>	<b>1,7</b>	<b>72,7</b>	

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 (киви)	158	33,09	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	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	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0,0	0,0	0
Всего			548	93,81	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	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 .	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
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90	61,84	15,28	18,46	6,25	268,36	19,6	15,1	223,4	11,5	6,5	0	7	78
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	106,62	28,43	36,69	107,56	889,47	278,64	53,79	342,38	22,13	8,68	5,47	7,1	116,34
ИТОГО:			200,43	55,3	56,9	184,7	1500,9	655,2	142,5	758,4	26,8	111,5	5,6	7,9	401,4	

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.	Вафли	30	10,80	1,098	8,076	17,064	145,2	2,112	1,566	10,962	0,2	1	0,0	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			500	58,31	15,2	25,7	85,9	635,4	604,6	243,5	673,0	37,9	89,8	1,3	3,7	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
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			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:			135,29	41,5	57,8	218,8	1565,4	975,0	329,8	933,5	44,2	89,8	2,1	4,2	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
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	0	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	0,1	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	96,28	22,90	40,95	89,03	823,27	282,70	59,04	447,16	4,25	404,20	0,33	0,59	1,99
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
289	3.	Плов из птицы (курица)	240	47,53	28,80	36,70	46,60	632,20	62,3	65,50	275,30	3,1	66,3	0	0	1,40
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
	5.	хлеб ржаной	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	32	0,9	0	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
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			860	97,64	39,4	42,2	137,47	1100,71	261,36	131,72	481,26	6,56	86,3	0,295	1,046	20,65
ИТОГО:				193,92	62,30	83,15	226,50	1923,98	544,06	190,76	928,42	10,81	490,50	0,63	1,64	22,64



**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	4,65	10,05	31,1	233,0	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
	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
382	4.	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
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>56,38</b>	<b>12,7</b>	<b>27,11</b>	<b>98,84</b>	<b>689,4</b>	<b>382,0</b>	<b>62,1</b>	<b>379,5</b>	<b>2,1</b>	<b>38,5</b>	<b>11,3</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>

**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
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
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90	42,96	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,585	0,704	28,73	0,035	0	0,70
143	4.	Рагу из овощей	150	14,16	2,10	12,10	15,50	178,60	23,9	27,80	61,8	0,98	31,00	0,07	0	8,67
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	10	26,1	0,3	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
<b>Всего</b>			<b>860</b>	<b>100,59</b>	<b>21,6</b>	<b>30,184</b>	<b>112,041</b>	<b>805,555</b>	<b>277,351</b>	<b>110,704</b>	<b>291,285</b>	<b>8,184</b>	<b>59,7345</b>	<b>0,225</b>	<b>0,1</b>	<b>36,77</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>156,97</b>	<b>34,28</b>	<b>57,29</b>	<b>210,88</b>	<b>1494,96</b>	<b>659,37</b>	<b>172,81</b>	<b>670,75</b>	<b>10,24</b>	<b>98,23</b>	<b>11,55</b>	<b>0,80</b>	<b>39,77</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	B1	PP	C
296/3 30	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90	35,88	6,45	8,55	6,795	129,6	53,3	11,775	54,338	19,598	0,075	0,098	1,95	0,608
203	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	5,52	4,5	26,5	168,5	4,9	21,1	37,2	1,103	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			500	84,42	18,93	30,55	81,065	674,77	172,41	57,795	207,308	21,24	80,075	4,89	2,92	1,808
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
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			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	53,2	62,0	217,9	1644,3	534,2	175,9	575,0	30,5	127,2	10,6	3,9	24,3	

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	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
	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	33,0	6,0	27	0,7	3,3	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			500	39,60	13,86	15,4	101,92	600,8	113,3	38,2	141,7	3,64	3,4	8,1	1,1	0,7
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
948	5.	Кисель плодово-ягодный	200	9,02	0	0	7,2	36,0	29,5	1,0	0	0	0	0	0	15,0
	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
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			860	92,37	25,35	30,83	103,11	800,41	426,3	45,9	183,3	5,16	1,1	4,53	0,4	62,4
ИТОГО:			131,97	39,21	46,23	205,03	1401,23	539,60	84,10	325,00	8,80	4,50	12,67	1,49	63,10	

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	42,96	6,8	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,7	28,7345	0	0	0,7
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	4,6	5,9	0	71,7	176	7	100	0,2	52	0	0	0,1
	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			500	83,84	21,1	27,3	92,1	696,9	579,5	235,8	607,7	39,3	81,9	1,3	3,7	8,2
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
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			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	55,90	67,48	202,16	1639,94	856,15	349,40	949,18	48,32	150,83	1,49	3,79	45,36	

Завтрак 840,00

Средняя стоимость 1 дня 70,00

Обед 1164,45

Средняя стоимость 1 дня 97,04

Норма 38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

Итого 49,10 57,37 207,06 1550,71