"Согласовано"
Директор учреждения МОУ СОШ № 2 с. Сазоново
_____ 2022г

МОУ - СОШ ПОСЁЛКА САЗОНОВО АТКАРСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Digitally signed by МОУ - СОШ ПОСЁЛКА САЗОНОВО АТКАРСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Date: 2022.12.20 09:14:04 +03'00'

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
_____ /Сидельников С.И./
"01" декабря 2022г

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 1

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25,60	7,9	14,7	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	179,9	0,1	0	0,9
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	440	70,40	1,8	0	55,4	228,8	70,4	39,6	48,4	9,6	22,0	9,2	1,8	44,0
	4.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
382	5.	Какао с молоком	200г	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего				**154,03**	**18,5**	**18,6**	**163,4**	**877,9**	**370,3**	**113,3**	**280,9**	**14,9**	**201,9**	**9,9**	**3,2**	**50,8**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6,70	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	61,84	6,2	20,9	5,5	271,2	77,7	19,9	313,8	1,3	126,7	0,0	8,6	7,7
198	4.	Каша гороховая	155	10,32	13,0	3,3	38,7	195,8	184,5	18,6	27	0,2	117,9	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 пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				**101,82**	**27,1**	**27,8**	**117,7**	**825,8**	**386,6**	**87,8**	**386,6**	**4,2**	**246,0**	**2,4**	**9,2**	**21,1**
			ИТОГО:	**255,85**	**45,6**	**46,4**	**281,1**	**1703,7**	**756,9**	**201,1**	**667,5**	**19,1**	**447,9**	**12,3**	**12,4**	**71,9**

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	150	44,85	13,7	11,6	22,3	362,1	113,9	19,5	70,0	0,4	106,4	0,2	0	0,3
	2.	Хлеб пщеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	130	22,10	1,4	0	19,1	79,3	44,2	22,1	44,2	0,4	5,2	43,4	0,4	120,5
	4.	Шоколад Россия	1/0,70	75,00	6,4	27,3	25,2	384,3	53,2	197,4	231,7	10,3	15,4	0,3	1,8	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	46,4	8,6	71,1	0,8	0	0,1	3,6	8,8
Всего			**580**	**148,08**	**24,1**	**39,3**	**95,2**	**954,3**	**264,6**	**257,5**	**443,1**	**12,5**	**127,0**	**44,1**	**6,3**	**129,6**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
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	90	40,27	12,1	15,9	28,8	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	125,9	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	150	9,54	3,0	4,5	27,9	210,1	228,4	50,2	216,9	0,9	115,9	0,4	1,0	9,8
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	1,5	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**810**	**89,56**	**26,7**	**27,4**	**116,3**	**815,8**	**381,8**	**86,8**	**381,8**	**4,2**	**243,0**	**3,0**	**1,3**	**20,8**
		ИТОГО:		**237,64**	**50,8**	**66,7**	**211,5**	**1770,1**	**646,4**	**344,3**	**824,9**	**16,7**	**370,0**	**47,1**	**7,6**	**150,4**

День 3

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23,76	8,6	12,4	45,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	0,1	0,4	0,6
209	2.	Яйцо куриное вареное	40	11,00	0,1	0,6	0,3	3,0	12,0	4,8	6,9	0	29,9	0,2	0	8,1
14	3.	Масло сливочное	10	11,00	0,1	4,2	0,1	35,0	0,6	2,8	40,3	0	100,0	0	0	2,0
15	4.	Сыр в/сорт	20	17,49	3,1	5,3	0	18,0	144,3	3,0	49,7	0	26,8	0,1	0	2,7
	5.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	6.	Фрукт свежий, сезонный	260	57,20	1,0	0	29,6	122,2	23,4	18,2	31,2	0,5	2,6	32,2	0	11,2
	7.	Хлеб пщеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	8.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Всего			**820**	**130,21**	**19,4**	**23,6**	**104,6**	**737,8**	**269,8**	**74,2**	**277,6**	**3,2**	**159,4**	**32,8**	**1,7**	**24,6**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,28	1,0	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.	250	8,26	1,6	4,9	11,5	106,9	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	0,7	0,6	9,5
260	3.	Гуляш из говядины.	90/50	102,51	17,0	13,8	5,3	187,6	133,1	23,5	175,8	0,6	219	0,3	0	6,5
304	4.	Рис отварной	150	13,46	3,8	6,1	38,4	235,7	140,8	41,4	170,8	0,6	38,5	0	4,5	0
348	5.	Компот из чернослив	200	10,57	0,6	0	37,0	150,4	21,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**860**	**144,28**	**28,4**	**29,1**	**123,5**	**866,1**	**405,4**	**92,1**	**405,4**	**4,4**	**258,0**	**1,0**	**5,3**	**22,1**
		ИТОГО:		**274,49**	**47,8**	**52,7**	**228,1**	**1603,9**	**675,2**	**166,3**	**683,0**	**7,6**	**417,4**	**33,8**	**7,0**	**46,7**

День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25,60	7,9	13,1	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	128,8	0,1	0	0,9
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Шоколад " Аленка "	1/060	55,00	4,2	20,4	31,8	330,0	211,2	40,8	185,4	0,9	13,2	0,3	1,6	0
	4.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	2,3	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
Всего			**720**	**140,03**	**19,4**	**34,9**	**113,6**	**930,1**	**432,0**	**108,7**	**401,8**	**5,9**	**142,0**	**1,2**	2,9	**15,0**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	12,3	0,6	16,7	0,1	0	11,2
289	3.	Плов из птицы (курица)	90/200	51,06	10,0	14,5	9,9	259,3	90,5	29,8	275,3	1,1	166,3	0,4	0	1,4
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	6,18	0,1	0	27,1	58,6	123,5	0	0	0,2	0	0,2	0	0,1
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**610**	**81,84**	**20,1**	**20,6**	**87,6**	**614,4**	**287,6**	**65,3**	**287,6**	**3,1**	**183,0**	**0,7**	**0,1**	**15,7**
			ИТОГО:	**221,87**	**39,5**	**55,5**	**201,2**	**1544,5**	**719,6**	**174,0**	**689,4**	**9,0**	**325,0**	**1,9**	**3,0**	**30,7**

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	23,44	6,1	12,1	35,0	273,6	123,0	5,2	9,9	0,8	190,0	0,2	0	0,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	260	44,20	2,8	0	38,1	158,6	88,4	44,2	88,4	0,8	10,4	86,8	0,8	241,0
382	5.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего			**660**	**125,67**	**17,7**	**16,0**	**122**	**681,0**	**316,3**	**80,0**	**234,8**	**6,3**	**200,4**	**87,6**	**2,2**	**247,1**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
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)	90/150	47,15	15,4	20,3	35,4	382,0	259,4	63,3	367,1	1,2	241,8	0,3	5,8	4,4
	4.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	4,0	0	0,8	0	0	0	4,0
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**810**	**83,08**	**26,7**	**27,4**	**116,3**	**815,8**	**381,8**	**86,8**	**381,8**	**4,2**	**243,0**	**2,7**	**6,1**	**20,8**
		ИТОГО:		**208,75**	**44,4**	**43,4**	**238,3**	**1496,8**	**698,1**	**166,8**	**616,6**	**10,5**	**443,4**	**90,3**	**8,3**	**267,9**

День 6

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
268	1.	Котлета из говядины	90	40,27	12,1	12,1	28,8	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	125,9	0,1	0	0,1
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	0,4	0,3	21,1	112,9	157,9	7,9	0,1	0,1	5,7	0	1,5	1
	3.	Хлеб пщеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	220	35,20	0,9	0	27,7	114,4	35,2	19,8	24,2	4,8	11,0	4,6	0,9	22,0
	5.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
379	6.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	2,3	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
Всего			**890**	**141,31**	**19,1**	**13,5**	**110,9**	**648,2**	**253,7**	**74,8**	**277**	**9,8**	**142,6**	**5,5**	**3,4**	**37,3**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	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	2,0
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	0,7	0,3	12,9
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	60,24	12,1	9,3	20,3	264,3	125,0	66,0	223,1	0,5	217,9	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,55	6,3	9,9	46,7	252,3	136,7	1,4	122,2	1,2	25,6	0,1	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	1,5	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**815**	**106,71**	**26,9**	**27,6**	**117,0**	**820,8**	**384,2**	**87,3**	**384,2**	**4,2**	**244,5**	**0,9**	**0,4**	**20,9**
		ИТОГО:		**248,02**	**46,0**	**41,1**	**227,9**	**1469,0**	**637,9**	**162,1**	**661,2**	**14,0**	**387,1**	**6,4**	**3,8**	**58,2**

День 7

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	23,18	7,6	9,2	47,3	267,2	50,4	28,5	118	0,7	107,6	0,3	0	8,8
15	2.	Сыр в/сорт	20	17,49	3,1	5,3	0	18,0	144,3	3,0	49,7	0	26,8	0,1	0	2,7
	3.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	250	42,50	2,5	0	19,5	117,5	100,0	25,0	35,0	0,2	27,5	97,2	0,7	133,0
	5.	Шоколад " Аленка "	1/060	55,00	4,2	20,4	31,8	330,0	211,2	40,8	185,4	0,9	13,2	0,3	1,6	0
376	6.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Всего			**790**	**145,83**	**21,5**	**35,6**	**115,6**	**898,7**	**522,4**	**113,8**	**431,6**	**3,4**	**175,1**	**98,0**	**3,1**	**144,5**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,28	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20	25,04	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	0,5	1,3	7,2
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	163,0	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	0	136,0	0,4	0	5,9
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.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	3,9	0	33,5	149,0	211,2	41,8	367,3	0,8	10,5	0,1	0	0,9
	7.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**1035**	**117,01**	**34,1**	**34,7**	**148,6**	**1042,4**	**487,9**	**110,9**	**487,9**	**5,3**	**310,5**	**1,2**	**1,8**	**26,6**
		ИТОГО:		**262,84**	**55,6**	**70,3**	**264,2**	**1941,1**	**1010,3**	**224,7**	**919,5**	**8,7**	**485,6**	**99,2**	**4,9**	**171,1**

День 8

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	63,31	7,6	8,5	22,9	297,0	83,4	30,9	83,8	0,9	103,6	0,3	0	7,0
	2.	Шоколад Россия	1/0,70	75,00	6,4	27,3	25,2	384,3	53,2	197,4	231,7	10,3	15,4	0,3	1,8	0
382	3.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего			**440**	**150,71**	**17,8**	**39,0**	**74,8**	**732,1**	**216,0**	**234,4**	**394,5**	**12,1**	**119,0**	**0,7**	**2,0**	**8,9**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6,70	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42,96	10,5	13,6	23,0	258,3	170,6	45,7	223,8	1,1	144,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	155	14,16	2,1	12,1	15,5	201,5	99,8	27,8	169,9	0,4	113,6	0,1	0	7,9
348	5.	Компот из кураги	200	12,42	8,1	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**865**	**93,18**	**28,5**	**29,3**	**124,2**	**871,2**	**407,8**	**92,7**	**407,8**	**4,4**	**259,5**	**2,5**	**0,3**	**22,2**
		ИТОГО:		**243,89**	**46,3**	**68,3**	**199,0**	**1603,3**	**623,8**	**327,1**	**802,3**	**16,5**	**378,5**	**3,2**	**2,3**	**31,1**

День 9

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	23,44	6,1	12,1	35,0	273,6	123,0	5,2	9,9	0,8	190,0	0,2	0	0,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	283	48,00	2,5	0	19,5	117,5	100,0	25,0	35,0	0,2	27,5	97,2	0,7	133,0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	46,4	8,6	71,1	0,8	0	0,1	3,6	8,8
Всего			**920**	**121,10**	**13,8**	**12,8**	**92,7**	**654,1**	**294,9**	**63,3**	**173,5**	**5,6**	**217,5**	**98,0**	**5,5**	**146,0**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	12,3	0,6	16,7	0,1	0	11,2
289	3.	Плов из птицы (курица)	90/200	51,06	10,0	14,5	9,9	259,3	90,5	29,8	275,3	1,1	166,3	0,4	0	1,4
349	4.	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
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**860**	**81,68**	**20,1**	**20,6**	**82,3**	**643,4**	**183,6**	**95,4**	**319,5**	**3,4**	**183,2**	**0,5**	**0,4**	**16,4**
		ИТОГО:		**202,78**	**33,9**	**33,4**	**175,0**	**1297,5**	**478,5**	**158,7**	**493,0**	**9,0**	**400,7**	**98,5**	**5,9**	**162,4**

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	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23,76	8,6	12,4	45,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	0,1	0,4	0,6
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	130	22,10	1,4	0	19,1	79,3	44,2	22,1	44,2	0,4	5,2	43,4	0,4	120,5
	4.	Шоколад Россия	1/0,70	75,00	6,4	27,3	25,2	384,3	53,2	197,4	231,7	10,3	15,4	0,3	1,8	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	2,3	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
Всего			**660**	**140,29**	**22,7**	**41,1**	**91,8**	**901,4**	**175,3**	**255,3**	**462,2**	**12,8**	**20,7**	**44,2**	**3,5**	**131,2**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	8,26	1,6	4,9	11,5	242,1	75,2	14,7	134,2	1,0	111,4	0,7	0,6	9,0
268	3.	Биточки из говядины	90	40,27	12,1	15,9	28,8	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	125,9	0	0	0,1
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	0,4	0,3	21,1	112,9	121,3	7,9	97,9	0,1	5,7	0	1,5	1
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	6,18	0,1	0	27,1	58,6	123,5	23,3	0	0,2	0	0,2	0	0,1
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**810**	**81,59**	**19,3**	**21,9**	**116,0**	**815,8**	**381,8**	**86,8**	**381,8**	**3,7**	**243,0**	**0,9**	**2,2**	**20,8**
		ИТОГО:		**221,88**	**42,0**	**63,0**	**207,8**	**1717,2**	**557,1**	**342,1**	**844,0**	**16,5**	**263,7**	**45,1**	**5,7**	**152,0**

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	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	23,18	7,6	9,2	47,3	267,2	50,4	28,5	118	0,7	107,6	0,3	0	8,8
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	440	70,40	1,8	0	55,4	228,8	70,4	39,6	48,4	9,6	22,0	9,2	1,8	44,0
376	5.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Всего			**750**	**141,24**	**14,5**	**9,9**	**139,9**	**754,0**	**151,3**	**92,6**	**223,9**	**14,7**	**129,6**	**10,0**	**3,0**	**56,8**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
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	0,3	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	69,8	150,8	0,9	107,4	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	127,0	0	200,0	0	136,0	0,4	0	5,7
	5.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	4,0	0	0,8	0	0	0	4,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**815**	**81,49**	**23,7**	**29,9**	**111,5**	**810,0**	**384,2**	**87,3**	**384,2**	**3,9**	**244,5**	**0,9**	**0,4**	**20,9**
		ИТОГО:		**222,73**	**38,2**	**39,8**	**251,4**	**1564,0**	**535,5**	**179,9**	**608,1**	**18,6**	**374,1**	**10,9**	**3,4**	**77,7**

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	B	PP	C
294	1.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	90	34,56	7,9	10,9	12,7	283,1	63,0	17,3	119,1	1,1	72,0	0	0	1,3
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	0,4	0,3	11,1	44,3	57,5	13,7	0,1	0,1	55,7	0	1,5	1,1
	3.	Фрукт свежий, сезонный	250	42,50	2,5	0	19,5	117,5	100,0	25,0	35,0	0,2	27,5	97,2	0,7	133,0
	4.	Сок фруктовый	1/0,200	40,00	1,0	0	20,2	92,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,4	0,4	4,0
	5.	Хлеб пщеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	6.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	61,5	0,4	3,9	0,1	0,2	1,9
Всего			**910**	**141,50**	**18**	**14,8**	**102,8**	**651,3**	**320,8**	**80,0**	**255,8**	**5,2**	**159,1**	**97,8**	**3,3**	**141,3**

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свежей капусты	60	3,29	0,8	2,8	10,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	2,0
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,45	2,7	2,8	24,2	192,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	1,0	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42,96	10,5	17,6	23,0	258,3	170,6	45,7	23,8	1,1	144,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	155	14,16	12,7	12,1	15,5	209,3	99,8	27,8	48,4	0,4	113,6	0,1	0	7,9
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.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	3,9	0	33,5	149,0	93,3	1,8	367,3	0,8	40,5	0,1	0	13,7
	7.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			**1065**	**109,08**	**35,1**	**36,0**	**152,9**	**1072,6**	**502,1**	**121,7**	**502,1**	**4,8**	**300,2**	**1,2**	**0,6**	**27,4**
		ИТОГО:		**250,58**	**53,1**	**50,8**	**255,7**	**1723,9**	**822,9**	**201,7**	**757,9**	**10,0**	**459,3**	**99,0**	**3,9**	**168,7**

Завтрак	1680,00	
Средняя стоимость 1 дня	**140,00**	
Обед		1171,32
Средняя стоимость 1 дня		97,61