



Согласовано
Директор МОУ СОШ № 15

2022г



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

МЕНЮ
для школьных столовых
(11 лет и выше)

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	220/10	27,06	8,7	16,1	64,7	438,4	213,6	47,2	105,1	0,7	0,1	0,1	0	1,0
15	2	Сыр в/сорт	30г	26,24	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	Батон	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
382	4.	Какао с молоком	200г	12,30	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
		Всего		71,23	24,2	28,00	112,4	797,2	668,5	89,8	327,6	2,9	0,1	11,5	1,0	3,1
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)	100г	16,52	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	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	100/5	68,10	16,8	23,1	6,1	299,7	19,5	22,0	346,9	7,4	9,7	2,7	9,5	34,6
198	4.	Каша гороховая	210г	17,43	17,6	10,0	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
		Всего		121,07	45,0	37,1	151,1	1120,5	271,0	79,3	392,9	17,7	11,1	5,0	10,1	55,1
		ИТОГО:		192,30	69,2	65,1	263,5	1917,7	939,5	169,1	720,5	20,6	11,2	16,5	11,1	58,2

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20г	81,48	37,6	30,0	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				83,51	37,7	30,00	40,6	584,0	336,7	52,8	467,6	3,6	118,8	0,1	0,0	0,5
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
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	8,94	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	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	100г	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
321	4.	Капуста тушеная	200г	12,72	4,0	7,2	21,2	166,0	93,2	30,7	62,3	1,2	0,4	19,2	1,3	80,7
	5.	Напиток "Витошка"	200г	10,40	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				92,76	31,6	33,9	116,6	898,1	267,14	70,5	243,9	11,9	30,3	21,8	1,6	93,7
ИТОГО:				176,27	69,3	63,9	157,2	1482,1	603,8	123,3	711,5	15,5	149,1	21,9	1,6	94,2

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 молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	24,40	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
209	2.	Яйцо вареное	2/40г	22,00	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	0	1,0	0	0,2	0	0
14	3.	Масло сливочное	10г	11,00	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
	5.	Батон	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
379	6.	Кофейный напиток с молоком	200г	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				78,93	21,9	29,00	99,1	745,4	352,7	68,7	316,3	3,0	40,4	5,2	1,4	2,3
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
52	1	Салат из свеклы отварной	100г	8,80	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	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
260	3.	Гуляш из говядины.	100/50г	113,57	23,1	9,6	5,7	201,0	23,7	25,2	188,4	2,1	0	0,3	0	1,2
304	4.	Рис отварной	200г	17,94	5,1	8,1	55,2	314,3	187,7	153,6	522,8	4,8	0	57,1	6,0	0
348	5.	Компот из чернослив	200г	10,57	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				165,44	38,7	29,6	157,4	1051,1	354,0	214,3	786,4	11,1	1,0	62,9	6,9	20,6
ИТОГО:				244,37	60,6	58,6	256,5	1796,5	706,7	283,0	1102,7	14,1	41,4	68,1	8,3	22,9

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
294	1.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	100г	38,40	14,8	22,0	14,1	314,5	70,0	19,3	132,4	1,3	80,0	0	0	0,4
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	13,25	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2,0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	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	4.	Чай с сахаром	200/15г	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				55,78	24,5	30,8	90,5	738,1	85,0	56,7	305,3	7,0	80,0	34,5	2,5	0,4
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	100г	5,49	1,3	4,7	10,3	88,0	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35г	30,61	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	10,0	1,4	21,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	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.	200г	18,09	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				100,39	36,3	41,7	143,7	1095,6	326,7	73,3	127,3	7,0	1,0	10,7	1,8	109,0
ИТОГО:				156,17	60,8	72,5	234,2	1833,7	411,7	130,0	432,6	14,0	81,0	45,2	4,3	109,4

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	220/10г	24,69	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	0	0,2	0	0,2
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	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	3	Какао с молоком	200г	12,30	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				39,09	12,9	16,80	77,6	513,4	321,0	36,0	205,1	2,4	0,0	11,4	0,7	2,1

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)	100г	16,52	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	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)	100/180г	53,22	22,6	28,6	29,4	465,6	58,9	62,2	173,1	3,0	0	0,3	6,7	18,1
	4.	Сок фруктовый	200г	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				95,03	36,6	36,1	124,4	971,3	193,9	89,7	187,8	8,8	1,2	2,7	7,0	41,5
ИТОГО:				134,12	49,5	52,9	202,0	1484,7	514,9	125,7	392,9	11,2	1,2	14,1	7,7	43,6

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	
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	8,94	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0	
268	2.	Котлета из говядины	100г	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	
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	13,25	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2,0	0	
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0	
379	6.	Кофейный напиток с молоком	200г	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					82,83	28,8	30,9	115,2	853,4	177,0	81,2	414,3	5,3	28,7	39,3	2,6	6,2

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	
45	1	Салат из свежей капусты	100г	5,49	1,3	4,7	10,3	88,0	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5	
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной .	250г	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	
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	100/5г	66,32	22,4	21,7	1,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	0	0	0	
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	22,06	8,4	13,3	62,2	401,3	182,3	1,9	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0	
	5.	Напиток "Витошка"	200г	10,40	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0	
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0	
Всего					121,00	40,7	45,6	130,3	1094,3	365,2	47,7	220,9	13,1	22,4	5,2	0,4	51,4
ИТОГО:					203,83	69,5	76,5	245,5	1947,7	542,2	128,9	635,2	18,4	51,1	44,5	3,0	57,6

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
173	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	24,40	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
15	2	Сыр в/сорт	30г	26,24	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего				56,77	17	20,8	65,4	516,6	707,4	233,9	568,9	38	40,4	1,5	4,1	8,7

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	100г	8,80	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,45	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	100/5	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.	200г	18,09	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				79,54	29,2	39,1	142,0	1036,9	277,8	75,9	135,5	7,2	0,2	0,8	0,6	73,2
ИТОГО:				136,31	46,2	59,9	207,4	1553,5	985,2	309,8	704,4	45,2	40,6	2,3	4,7	81,9

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	
210	1.	Омлет натуральный	200г	57,94	18,3	36,9	19,3	482,8	151,8	26,0	346,4	4,0	453,0	0,2	0	0,4	
14	2.	Масло сливочное	10г	11,00	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	
	3.	Батон	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0	
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	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	5.	Какао с молоком	200г	12,30	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9	
Всего					88,97	28,6	49,40	79,7	878,2	350,2	78,5	595,0	6,5	453,0	11,5	1,5	2,3

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	
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	16,52	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5	
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	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	100/50	47,09	11,5	16,6	17,0	263,2	54,2	26,6	132,6	1,1	47,8	0	0	1,1	
143	4.	Рагу из овощей	200/10г	22,55	2,8	16,4	21,0	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8	
348	5.	Компот из кураги	200г	11,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8	
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0	
Всего					110,58	25,8	37,0	137,8	988,5	236,6	91,5	230,4	6,2	91,0	2,5	0,3	33,1
ИТОГО:					199,55	54,4	86,4	217,5	1866,7	586,8	170,0	825,4	12,7	544,0	14,0	1,8	35,4

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20г	81,48	37,6	30,0	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				83,51	37,7	30,0	40,6	584,0	336,7	52,8	467,6	3,6	118,8	0,1	0,0	0,5
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
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	8,94	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
291	3.	Плов из птицы (курица)	100/200г	55,17	29,8	38,0	48,2	654,0	64,4	67,8	284,8	3,2	68,6	0,0	0	1,4
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	6,18	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				83,10	42,4	44,4	139,5	1127,0	177,7	103,3	284,8	9,9	68,6	0,1	0,1	30,5
ИТОГО:				166,61	80,1	74,4	180,1	1711,0	514,4	156,1	752,4	13,5	187,4	0,2	0,1	31,0

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	220/10г	25,04	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
15	2.	Сыр в/сорт	30г	26,24	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	Батон	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	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				70,71	24,7	25,0	99,7	721,2	448,2	49	206,0	1,9	0,1	13,9	1,3	2,0
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 (помидоры)	100г	16,52	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	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	100г	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	210г	17,43	17,6	10,0	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				99,27	41,9	35,5	154,5	1107,1	287,9	96,9	232,5	11,5	30	5,6	1	28,2
ИТОГО:				169,98	66,6	60,5	254,2	1828,3	736,1	145,9	438,5	13,4	30,0	19,5	2,3	30,2

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
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	16,52	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	100/50	47,09	11,5	16,6	17,0	263,2	54,2	26,6	132,6	1,1	47,8	0	0	1,1
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	22,06	8,4	13,3	62,2	401,3	182,3	1,9	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,10	4,8	0,8	25,2	127,2	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,2	1,0	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего				91,80	26,1	30,9	125	882,7	489,4	266,5	585,5	41,5	49,4	1,4	4,6	25,9
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 (огурцы)	100г	8,94	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
96	2.	Рассольник ленинградский	250г	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	100/5	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.	200г	18,09	4,0	10,6	39,7	270,4	39,7	0	0	2,1	0	0,5	0	47,8
	5.	Сок фруктовый	200г	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				86,14	29,3	35,5	136,5	982,9	326,3	13,5	33,4	8,8	1,1	4,5	0,4	65,7
ИТОГО:				177,94	55,4	66,4	261,5	1865,6	815,7	280,0	618,9	50,3	50,5	5,9	5,0	91,6

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	
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	220/10г	25,04	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7	
15	2.	Сыр в/сорт	30г	26,24	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2	
	3.	Батон	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0	
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0	
Всего					58,94	21,2	22,3	86,4	629,4	352,9	37,3	131,0	3,8	0,1	9,2	1,2	0,9

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 (огурцы)	100г	8,94	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0	
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250г	6,51	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	100/5г	66,32	22,4	21,7	1,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	0	0	0	
143	4.	Рагу из овощей	200/10г	22,55	2,8	16,4	21,0	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8	
1041	5.	Напиток апельсиновый	200г	6,18	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9	
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	6,30	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0	
Всего					116,80	37,8	44,5	114,0	1007,1	184,2	93,0	225,0	9,8	61,8	0,1	0,1	40,9
ИТОГО:					175,74	59,0	66,8	200,4	1636,5	537,1	130,3	356,0	13,6	61,9	9,3	1,3	41,8