



Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1
 Директор: *Е. В. Егоров*
 2022г



"Утверждаю"
 Директор ООО "Общепит-Н"
 /Сидельников С.И./
 "01" сентября 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	0,1	0,1	0	0,9
3	2.	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	22,00	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	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
	4.	Груша	200г	44,00	0,8	0	22,8	94,0	18,0	14,0	24,0	0,4	2,0	24,8	0	8,6
Всего				103,90	18,4	26,40	122,8	802,1	472,4	83,2	299,0	2,4	2,1	36,0	0,2	11,4
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
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	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)	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	90/5	61,84	15,2	20,9	5,5	271,2	17,6	19,9	313,8	6,7	8,8	2,4	8,6	31,3
198	4.	Каша гороховая	155г	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 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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				98,99	36,1	31,9	121,4	917,9	226,5	69,2	359,8	14,4	10,2	4,8	9,2	44,7
ИТОГО:				202,89	54,5	58,3	244,2	1720,0	698,9	152,4	658,8	16,8	12,3	40,8	9,4	56,1

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	150/20г	62,91	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
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
	3.	Мандарин	150г	33,00	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего				97,94	29,5	22,50	54,2	532,5	309,3	57,6	350,7	4,4	89,1	0,4	0,0	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)	60г	5,37	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	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	90г	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	150г	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"	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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				79,44	25,4	28,3	93,7	730,2	223,34	59,6	211,6	10,8	27,4	17,0	1,3	71,5
ИТОГО:				177,38	54,9	50,8	147,9	1262,7	532,6	117,2	562,3	15,2	116,5	17,4	1,3	72,4

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
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	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
209	2.	Яйцо куриное вареное	40г	11,00	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.	Батон в/с	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
	5.	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				66,71	21,3	27,90	95,8	719,4	333,5	66,4	300,7	3,0	36,7	5,2	1,4	2,2

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
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	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.	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.	90/50г	102,51	21,6	9,0	5,3	187,6	22,1	23,5	175,8	2,0	0	0,3	0	1,1
304	4.	Рис отварной	150г	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	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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				144,28	33,0	24,3	126,5	856,0	284,4	165,9	626,7	8,8	1,1	48,6	5,3	16,7
ИТОГО:				210,99	54,3	52,2	222,3	1575,4	617,9	232,3	927,4	11,8	37,8	53,8	6,7	18,9

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)	90г	34,56	13,3	19,8	12,7	283,1	63,0	17,3	119,1	1,1	72,0	0	0	0,4
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9,94	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	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
	5.	Апельсин	200г	30,00	1,8	0	23,4	94,0	80,0	20,0	28,0	0	22,0	78,4	0	106,4
Всего				78,63	23	26,5	100,3	725,7	157,2	67,8	283,3	6,0	94,0	104,3	2,0	106,8

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
45	1	Салат из свежей капусты	60г	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.	250/20г	25,04	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
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	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150г	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	36
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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				83,02	30,0	33,9	114,7	883,8	278,0	65,7	112,6	5,6	1,0	10,1	1,7	82,3
ИТОГО:				161,65	53,0	60,4	215,0	1609,5	435,2	133,5	395,9	11,6	95,0	114,4	3,7	189,1

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	200/10г	23,44	6,1	12,1	35,0	273,0	123,0	0	0	0,8	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
	4.	Бананы	200г	28,00	3,0	0	47,2	200,0	20,0	0	0	1,2	0	0,2	0	20,0
Всего				65,84	15,3	15,7	121,5	687,4	329,3	36,0	205,1	3,5	0,0	11,6	0,7	22,1

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)	60г	9,91	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	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)	90/150	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
	4.	Сок фруктовый	200г	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				80,25	30,6	31,6	106,1	832,9	172,9	72,8	163,1	7,6	1,2	2,7	6,1	31,9
ИТОГО:				146,09	45,9	47,3	227,6	1520,3	502,2	108,8	368,2	11,1	1,2	14,3	6,8	54,0

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)	60г	5,37	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
268	2.	Котлета из говядины	90г	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
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9,94	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	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	5.	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				71,48	24	25,3	97,7	713,5	162,7	71,1	360,9	4,2	25,9	30,7	2,1	4,2

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	60г	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 на курином бульоне.	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	90/5	60,24	20,2	19,7	1,6	264,3	34,9	17,9	127,9	1,6	17,9	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	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"	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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				105,11	33,7	38,0	98,3	869,40	294,1	39,2	189,0	11,9	20,1	5,2	0,4	38,4
ИТОГО:				176,59	57,7	63,3	196,0	1582,9	456,8	110,3	549,9	16,1	46,0	35,9	2,5	42,6

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	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 в/сорт	20г	17,49	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	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
	5.	Яблоко	200г	32,00	0,8	0	25,2	104,0	12,0	10,0	22,0	0,2	114,0	0	0	9,3
Всего				78,80	14,6	17,00	87,3	560,6	612,2	241,6	575,3	38,1	150,7	1,4	4,1	17,8

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
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,28	1,0	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	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	90/5	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	150г	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	36
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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				66,42	23,2	31,1	113,9	828,8	233,6	67,6	119,1	5,6	0,2	0,7	0,5	56,8
ИТОГО:				145,22	37,8	48,1	201,2	1389,4	845,8	309,2	694,4	43,7	150,9	2,1	4,6	74,6

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	150г	44,85	13,7	27,6	14,5	362,1	113,9	19,5	259,8	3,0	339,8	0,2	0	0,3
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	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				75,88	24	40,10	74,9	757,5	312,3	72,0	508,4	5,5	339,8	11,5	1,5	2,2

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)	60г	9,91	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)	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	90/50	42,96	10,5	17,2	15,6	258,3	50,6	24,9	123,8	1,1	44,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	155г	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
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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				89,35	21,4	32,9	116,8	848,3	211,9	71,9	199,7	5,0	76,9	2,5	0,3	23,0
ИТОГО:				165,23	45,4	73,0	191,7	1605,8	524,2	143,9	708,1	10,5	416,7	14,0	1,8	25,2

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	150/20г	62,91	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
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
	3.	Печенье	30г	6,60	2,0	2,6	21,6	117,3	33,0	6,0	27,0	0,7	3,3	0	0,6	0
Всего				71,54	30,3	25,1	55,8	570,3	286,8	45,6	377,7	3,9	92,4	0,1	0,6	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
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	5,37	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)	250г	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Плов из птицы (курица)	90/200г	51,06	28,8	36,7	46,6	632,2	62,3	65,5	275,3	3,1	66,3	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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				73,32	38,9	42,8	124,3	1037,3	159,4	101,0	275,3	9,1	66,3	0,1	0,1	28,5
ИТОГО:				144,86	69,2	67,9	180,1	1607,6	446,2	146,6	653,0	13,0	158,7	0,2	0,7	28,9

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	200/10г	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	
3	2	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	22,00	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0	
379	3.	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	
	4.	Груша	151г	33,26	0,6	0	17,2	71,0	13,6	10,6	18,1	0,3	1,5	18,7	0	6,5	
Всего					92,82	18,7	23,6	105,7	709,8	260,0	41,3	173,0	1,4	1,6	31,5	0,5	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	B	PP	C	
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	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.	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	90г	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	155г	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	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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0	
Всего					78,98	31,9	29,0	121,4	874,5	241,0	85,7	215,8	8,8	27,1	5,7	1,0	21,1
ИТОГО:					171,80	50,6	52,6	227,1	1584,3	501,0	127,0	388,8	10,2	28,7	37,2	1,5	29,3

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	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
279	2.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42,96	10,5	17,2	15,6	258,3	50,6	24,9	123,8	1,1	44,7	0	0	1,1
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	16,55	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	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
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				75,55	20,1	27,6	93,7	703,4	427,7	246,4	543,2	40,2	45,9	1,3	4,1	18,9

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)	60г	5,37	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
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	90/5	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, тушеные в соусе	150г	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	36
	5.	Сок фруктовый	200г	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				72,97	23,7	29,9	111,5	810,0	287,0	13,5	33,4	7,5	1,1	4,4	0,4	51,1
ИТОГО:				148,52	43,8	57,5	205,2	1513,4	714,7	259,9	576,6	47,7	47,0	5,8	4,5	70,0

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	200/10г	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
15	2.	Сыр в/сорт	20г	17,49	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	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
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
	5.	Яблоко	200г	32,00	0,8	0	25,2	104,0	12,0	10,0	22,0	0,2	114,0	0	0	9,3
Всего				80,91	18,6	18,4	107,2	668,0	270,6	45,5	145,4	3,9	114,1	8,3	1,2	10,0
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)	60г	5,37	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) 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	2	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	60,24	20,3	19,6	1,5	264,3	34,8	17,9	127,8	1,5	17,9	0	0	0
143	3.	Рагу из овощей	155г	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	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	30/30г	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				96,66	32,5	37,8	94,7	848,0	155,8	81,2	189,6	8,5	48,9	0,1	0,1	35,8
ИТОГО:				177,57	51,1	56,2	201,9	1516,0	426,4	126,7	335,0	12,4	163,0	8,4	1,3	45,8

Завтрак 960,00

Средняя стоимость 1 дня **80,00**

Обед 1068,79

Средняя стоимость 1 дня 89,07

