

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №1

Сидельников С.И.
"1" февраля 2024г.



**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 с маслом сливочным	200/10	26,80	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	20	4,20	0,80	1,04	8,64	46,92	13,20	2,40	10,80	0,28	1,32	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	14,00	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
	6.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114	0,00	0,00	9,30
		Всего	700	109,83	17,53	20,48	111,50	706,54	492,60	92,77	450,46	2,96	244,03	0,26	1,52	11,81
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	19,82	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	29,01	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	63,88	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,99	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,30
386	8.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		Всего	893	149,54	37,35	30,53	121,07	928,77	121,16	492,16	16,37	7,21	8,99	9,122	107,68	
		ИТОГО:		259,37	54,88	51,01	232,57	1635,31	755,88	213,93	942,62	19,33	251,24	9,25	10,64	119,49

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	200/10	25,41	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
209	3.	яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
	5.	Фрукт свежий, сезонный	125	37,50	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			615	95,79	16,93	17,75	92,28	590,90	376,90	67,90	334,00	3,20	136,70	5,23	0,68	2,70
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	18,30	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	200	9,49	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,77	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
304	4.	Рис отварной	150	16,37	3,80	6,10	41,40	235,70	140,80	115,20	392,10	3,60	0,10	42,80	4,50	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,60	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
386	8.	Снежок	100	12,88	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
Всего			865	105,81	25,75	30,33	112,71	828,31	501,64	158,40	566,30	14,06	21,10	48,21	4,90	28,90
ИТОГО:			201,60	42,68	48,08	204,99	1419,21	878,54	226,30	900,30	17,26	157,80	53,44	5,58	31,60	

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	66,02	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	165	47,85	1,32	0,66	13,36	77,55	66,00	41,25	56,10	1,32	24,75	0,03	0,00	297,00
Всего			515	115,75	24,56	19,88	65,09	551,12	372,50	80,55	392,27	4,13	103,82	0,07	0,31	297,71

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,02	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
289	3.	Рагу из курицы	90/150	59,81	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
348	4.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0	0	0,50	0	0,00	0	0,40
	5.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			760	86,66	27,10	31,00	112,07	845,61	119,96	105,02	284,96	6,06	0,00	0,45	6,85	28,20
ИТОГО:			202,41	51,66	50,88	177,16	1396,73	492,46	185,57	677,23	10,19	103,82	0,52	7,16	325,91	

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	200/10	26,56	5,74	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,03	0,04	0,13	0,00	0,52
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0	1,10	3,60	7,30
	5.	Фрукт свежий, сезонный	300	84,00	2,70	0,6	24,30	129,0	102,0	39,0	34,5	0,90	0,0	0,30	1,50	180,0
Всего			810	140,07	16,44	17,86	91,34	607,75	633,19	302,75	705,10	39,37	52,04	1,57	5,19	187,92
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	18,30	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	9,38	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
268	3.	Шницель из говядины	90	45,92	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
321	4.	Капуста тушеная	150	15,84	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	12,88	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			860	115,52	27,65	30,73	132,31	917,81	367,42	91,80	363,00	4,50	47,40	17,04	1,30	79,75
ИТОГО:			255,59	44,09	48,59	223,65	1525,56	1000,61	394,55	1068,10	43,87	99,44	18,61	6,49	267,67	

День 5

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюдо	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 из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	26,70	8,60	12,40	46,00	330,00	66,10	19,00	79,90	0,50	0,10	8,10	0,40	0,60
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный .	200	40,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114,0	0,00	0,00	9,30
Всего			650	71,51	12,66	12,80	105,52	587,52	92,30	42,20	136,70	3,14	114,10	8,14	0,49	10,00
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюдо	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.	60	4,93	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	63,88	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,57	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,60	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			765	109,84	28,78	34,06	106,32	871,77	216,10	65,01	374,64	22,13	8	1	8	110,04
ИТОГО:			181,35	41,44	46,86	211,84	1459,29	308,40	107,21	511,34	25,27	121,78	8,70	8,24	120,04	

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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	26,80	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	4.	Фрукт свежий, сезонный	125	37,50	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			615	74,61	8,91	9,82	94,40	497,38	417,50	264,93	555,50	39,24	52,31	1,54	4,24	8,82

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	18,30	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,73	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,77	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0	0,20	0	6,10
312	4.	Пюре картофельное	150	17,78	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20		0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Раженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			865	102,42	23,77	30,72	118,92	857,71	415,18	63,56	207,54	5,89	1,00	6,21	0,96	55,53
ИТОГО:			177,03	32,68	40,54	213,32	1355,09	832,68	328,49	763,04	45,13	53,31	7,75	5,20	64,35	

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
210	1.	Омлет натуральный	200	76,81	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Пряники	60	13,20	3,00	2,33	37,50	183,33	5,00	5,00	25,00	0,33	0,00	0,03	0,33	0,00
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный	165	47,90	1,32	0,66	13,36	77,55	66,00	41,25	56,10	1,32	24,75	0,03	0,00	297,00
Всего			665	142,72	21,28	30,99	99,68	776,50	199,10	78,95	375,70	7,09	364,55	0,30	0,42	297,40
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	5,02	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,38	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	115,53	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,99	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	12,22	1,00	0	34,00	140,20	32,50	0,00	0	0,70	0	0,10	0	0,80
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	12,88	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			890	167,42	34,78	21,64	132,6	866,26	235,3	111,16	426,95	6,5725	20,00	0,62	0,98	17,04
ИТОГО:			310,14	56,06	52,63	232,28	1642,76	434,40	190,11	802,65	13,66	384,55	0,92	1,40	314,44	

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	B1	PP	C
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	41,76	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,99	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
	5.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114,0	0,00	0,00	9,30
Всего			710	110,63	19,53	16,15	106,07	647,37	179,61	67,80	223,31	21,44	114,08	4,89	2,92	11,11
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	19,82	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,73	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
268	3.	Биточки из говядины	90	45,92	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	150/5	10,96	13,00	7,40	42,40	287,90	84,50	0	0	5,00	0	0,02	0	0,20
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	12,88	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			865	111,51	34,25	31,43	142,11	990,51	365,82	88,00	335,80	9,03	46,90	5,76	0,70	34,55
ИТОГО:			222,14	53,78	47,58	248,18	1637,88	545,43	155,80	559,11	30,47	160,98	10,65	3,62	45,66	

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	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	66,02	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,60
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный .	300	84,00	2,70	0,6	24,30	129,0	102,0	39,0	34,5	0,90	0,0	0,30	1,50	180,0
Всего			650	151,90	25,94	19,82	76,03	602,57	408,50	78,30	370,67	3,71	79,07	0,34	1,81	180,70

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	18,30	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
96	2.	Рассольник ленинградский	200	9,60	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	90/30	29,58	10,92	5,76	5,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
312	4.	Пюре картофельное	150	17,78	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			890	101,10	24,17	20,48	123,58	779,41	345,77	103,33	362,27	5,75	2,92	10,55	1,62	44,91
ИТОГО:			253,00	50,11	40,30	199,61	1381,98	754,27	181,63	732,94	9,46	81,99	10,89	3,43	225,61	

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
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	46,25	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,57	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	5.	Фрукт свежий, сезонный	120	36,00	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			630	107,19	17,61	21,35	112,05	704,77	459,03	246,80	507,68	40,34	29,93	1,58	3,69	8,60

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
45	1.	Салат из белокачанной капусты.	60	4,93	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,83	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,77	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0	0,20	0	6,10
143	4.	Рагу из овощей	155	17,85	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0	0	0,24	0,00	0,03	0	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	12,88	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
Всего			870	86,46	27,55	39,63	122,91	958,51	376,52	104,80	230,30	8,38	51,00	0,41	0,10	59,72
ИТОГО:			193,65	45,16	60,98	234,96	1663,28	835,55	351,60	737,98	48,72	80,93	1,98	3,79	68,32	

Завтрак 1120,00
 Средняя стоимость 1 дня 112,00
 Обед 1136,28
 Средняя стоимость 1 дня 113,63

Норма	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Итого	46,05	50,10	198,60	1439,84