

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №1

И. Ю. Мухоморова

" " 2023г



**МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)**

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	250/10	27,00	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	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	13,00	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
Всего			550	69,03	19,28	23,76	96,60	684,08	504,92	89,54	456,96	2,91	139,99	0,28	1,62	2,69
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)	100	22,42	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	36,05	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	67,25	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,92	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	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	0,00	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1080	165,08	47,24	38,81	159,85	1182,39	303,80	165,03	690,37	14,06	10,70	14,77	12,42	78,17
ИТОГО:			234,11	66,53	62,57	256,45	1866,47	808,72	254,57	1147,32	16,97	150,69	15,05	14,05	80,85	

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	250/10	25,26	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
	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
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0	0	0
209	4.	яйцо вареное	40	12,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			550	63,74	16,20	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	171,88	4,96	0,68	2,48

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)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	250	11,71	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	100/5	33,58	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
304	4.	Рис отварной	180	18,02	4,59	7,29	49,68	282,87	168,93	138,24	470,52	4,32	0,00	51,39	5,40	0,00
	5.	Напиток "Витошна"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	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			1045	110,48	32,66	34,63	148,05	1035,79	563,67	197,14	690,12	15,83	21,00	56,85	5,80	31,60
ИТОГО:			174,22	48,86	57,93	243,55	1692,19	875,17	258,74	990,82	17,83	192,88	61,80	6,48	34,08	

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	200/20	96,66	33,94	28,19	53,88	606,57	442,20	57,64	493,05	1,19	115,97	0,06	0,45	1,04
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	150	43,50	1,22	0,63	12,80	74,30	63,20	39,50	53,72	1,26	23,70	0,03	0,00	284,40
Всего			570	142,04	35,26	28,82	81,68	740,87	510,40	97,14	546,77	4,45	139,67	0,09	0,45	285,44

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	100	8,37	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
289	3.	Рагу из курицы	100/180	64,41	22,60	28,60	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0,00	0,30	6,70	18,10
348	4.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,40
	5.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			940	99,89	35,36	38,58	148,42	1093,87	159,80	137,92	384,98	7,94	0,00	0,52	8,08	36,25
ИТОГО:			241,93	70,62	67,40	230,10	1834,74	670,20	235,06	931,75	12,39	139,67	0,61	8,53	321,69	

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	250/10	26,70	7,18	13,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00	0,65
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,00	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
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	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			560	56,21	18,34	20,40	94,29	634,37	570,61	288,29	746,58	39,17	52,05	1,31	3,80	8,15

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)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	10,85	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	100	51,02	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
321	4.	Капуста тушеная	180	19,00	3,60	6,48	19,08	149,40	83,88	27,63	56,07	1,08	0,36	17,28	1,17	72,63
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	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			1040	124,84	34,97	35,82	165,05	1124,12	406,40	115,33	434,47	5,73	50,26	19,97	1,47	93,88
ИТОГО:			181,05	53,31	56,22	259,34	1758,49	977,01	403,62	1181,05	44,90	102,31	21,28	5,27	102,03	

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	96,66	33,94	28,19	53,88	606,57	442,20	57,64	493,05	1,19	115,97	0,06	0,45	1,04
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
	3.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0,00	0,03	0,67	22,00
Всего			620	138,54	34,90	29,07	90,48	769,97	482,40	77,44	517,25	7,99	115,97	0,09	1,12	23,04

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	100	8,22	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	67,25	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,82	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	19,20	0,29	0,24	0,60	8,40	0,00	0,12	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			945	123,43	36,32	43,66	147,36	1081,67	248,29	93,76	568,28	20,64	10,90	3,14	10,68	81,35
ИТОГО:				261,97	71,22	72,73	237,84	1851,64	730,69	171,20	1085,53	28,63	126,87	3,23	11,80	104,39

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
174	1	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	25,60	132,79	9,93	35,47	258,76	146,61	32,99	218,51	0,00	0,05	0,10	1,07	0,87
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0	0	7,30
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,0	225,1	198,2	371,1	36,80	0,00	1,10	3,60	0,5
Всего			550	45,51	141,63	13,68	90,11	546,6	478,1	261,1	709,2	37,78	26,05	1,28	4,87	8,87

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)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,77	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	100/5	33,58	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,00	6,80
312	4.	Пюре картофельное	180	19,79	3,70	6,12	22,30	159,12	43,20	32,40	81,00	0,54	68,40	0,18	0,00	10,80
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	0,00	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1045	107,36	32,27	32,05	138,48	974,34	462,48	111,66	333,94	5,88	69,40	6,04	0,96	33,13
ИТОГО:			152,87	173,90	45,73	228,59	1520,93	940,59	372,75	1043,15	43,66	95,45	7,32	5,83	42,00	

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	250	77,37	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,00	0,38
	2.	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	
	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	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего			550	95,38	23,39	37,23	89,95	789,48	161,58	42,58	384,55	6,52	424,75	0,32	0,42	0,48	

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	100	8,37	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7,98	2,50	3,38	26,13	145,38	28,88	31,25	78,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	128,17	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,92	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	12,22	1,00	0,00	34,00	140,20	32,50	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,80
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	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			1070	188,05	37,69	24,82	171,04	1060,34	264,51	142,29	486,75	7,96	20,00	0,74	1,24	23,16
ИТОГО:			283,43	61,08	62,05	260,98	1849,81	426,08	184,87	871,30	14,48	444,75	1,06	1,66	23,64	

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	48,90	8,60	11,40	9,06	172,80	71,00	15,70	72,45	26,13	0,10	0,13	2,60	0,81
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,92	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	3,67	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,00	0,05	0,11	0,12
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0,00	4,70	0,10	1,10
Всего			550	78,44	22,77	20,00	93,25	643,64	188,63	69,24	235,55	28,10	0,10	4,94	3,75	2,03
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)	100	22,42	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,77	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	100	51,02	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	180/10	16,35	15,59	7,82	40,02	291,43	108,24	70,51	243,52	5,38	34,28	0,56	1,18	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	0,00	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Снежок	100	11,33	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			1050	126,97	40,54	35,54	150,44	1087,14	408,42	187,17	619,46	10,26	83,98	6,29	2,14	29,18
ИТОГО:			205,41	63,31	55,54	243,69	1730,78	597,05	256,42	855,01	38,36	84,08	11,23	5,88	31,21	

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
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250/10	26,88	9,40	13,60	50,40	361,40	72,40	20,80	87,50	0,50	0,10	8,90	0,40	0,70
	2.	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
	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
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			560	44,89	15,66	16,33	122,22	698,25	91,60	39,00	147,30	3,27	0,10	8,97	0,82	0,80

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)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
96	2.	Рассольник ленинградский	250	12,00	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	33,58	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
312	4.	Пюре картофельное	180	19,79	3,70	6,12	22,30	159,12	43,20	32,40	81,00	0,54	68,40	0,18	0,00	10,80
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0,00	0,00	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1045	110,03	28,45	31,65	98,41	800,53	462,10	78,30	264,30	4,40	69,50	4,31	0,40	40,00
ИТОГО:			154,92	44,11	47,98	220,63	1498,78	553,70	117,30	411,60	7,67	69,60	13,28	1,22	40,80	

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
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250/10	26,88	9,40	13,60	50,40	361,40	72,40	20,80	87,50	0,50	0,10	8,90	0,40	0,70
	2.	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
	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
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			560	44,89	15,66	16,33	122,22	698,25	91,60	39,00	147,30	3,27	0,10	8,97	0,82	0,80

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)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
96	2.	Рассольник ленинградский	250	12,00	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	33,58	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
312	4.	Пюре картофельное	180	19,79	3,70	6,12	22,30	159,12	43,20	32,40	81,00	0,54	68,40	0,18	0,00	10,80
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0,00	0,00	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1045	110,03	28,45	31,65	98,41	800,53	462,10	78,30	264,30	4,40	69,50	4,31	0,40	40,00
ИТОГО:			154,92	44,11	47,98	220,63	1498,78	553,70	117,30	411,60	7,67	69,60	13,28	1,22	40,80	