

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

_____/_____/_____
"___"_____ 2022г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

_____/Сидельников С.И./
"01" января 2022г

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	20,68	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	17,19	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0
382	3	Какао с молоком	200г	10,48	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				48,35	17,6	26,40	100,0	708,1	454,4	69,2	275,0	2,0	0,1	11,2	0,2	2,8
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	8,45	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	2.	Оладьи из говяжьей печени	50/5	31,32	8,8	12,1	3,2	157,0	10,2	11,5	181,7	3,9	5,1	1,4	5,0	18,1
198	3.	Каша гороховая	155г	8,55	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	4.	Компот из сухофруктов	200г	5,22	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	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				57,04	29,0	23	116,3	788,1	210,7	48,8	227,7	11,1	6,5	3,8	5,6	21,0
ИТОГО:				105,39	46,6	49,4	216,3	1496,2	665,1	118,0	502,7	13,1	6,6	15,0	5,8	23,8

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	54,79	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
14	2.	Масло сливочное	10г	8,20												
	3.	Батон в/с	50г	4,75												
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				69,14	28,3	22,50	34,2	453,0	253,8	39,6	350,7	3,2	89,1	0,1	0,0	0,4

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	10,2	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	80г	31,51	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	150г	16,37	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	11,00	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	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				72,58	24,5	27	86,2	685	164,94	84,4	180,3	14,2	23,3	14,6	1,1	77,8
ИТОГО:				141,72	52,8	49,5	120,4	1138,0	418,7	124,0	531,0	17,4	112,4	14,7	1,1	78,2

День 3

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	19,14	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
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	11,80	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				43,69	17,2	19,00	74,7	538,4	321,4	49,9	257,2	2,0	36,7	5,1	0,6	2,2

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,03	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	10,65	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5	25,14	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	13,47	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
348	5.	Компот из чернослива	200г	13,72	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				71,51	21,5	30,3	113,6	813,4	259,1	27,2	58,8	5,3	1,0	6,0	0,8	51,0
ИТОГО:				115,20	38,7	49,3	188,3	1351,8	580,5	77,1	316,0	7,3	37,7	11,1	1,4	53,2

День 4**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	80г	28,93	11,8	17,6	11,30	251,6	56,0	15,4	105,9	1,0	64,0	0	0	0,32
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	7,44	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	1,75	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	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				39,52	19,7	24,3	75,5	600,2	70,2	45,9	242,1	5,9	64,0	25,9	2,0	0,3

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свежей капусты	60г	5,07	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.	20/250г	21,58	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
260	3.	Гуляш из говядины.	25/25г	26,01	7,7	3,2	1,9	67,0	7,9	8,4	62,8	0,7	0	0,1	0	0,4
304	4.	Рис отварной	150г	10,47	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,22	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	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				71,85	25,8	19,1	118,1	747,1	270,8	189,3	567,5	7,4	1,1	52,4	6,2	40,8
ИТОГО:				111,37	45,5	43,4	193,6	1347,3	341,0	235,2	809,6	13,3	65,1	78,3	8,2	41,1

День 5																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10г	19,12	6,1	12,1	35,0	273,0	123,0	0	0	0,8	0	0,2	0	0,2
	2.	Вафли	45г	8,86												
	3.	Батон в/с	50г	4,75												
382	4	Какао с молоком	200г	10,48	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				43,21	9,9	15,3	61,7	423,8	302,4	26,1	179,0	1,7	0,0	11,3	0,2	2,1
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	14,16	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	10,2	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
291	3.	Плов из птицы (курица)	50/100г	26,36	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0	0	0,7
	4.	Компот из сухофруктов	200г	5,22	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				59,44	26,2	26,1	105,0	760,8	154,6	53,4	157,1	6,6	35,5	2,5	0,3	17,1
ИТОГО:				102,65	36,1	41,4	166,7	1184,6	457,0	79,5	336,1	8,3	35,5	13,8	0,5	19,2

День 6**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	12,62	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
268	2.	Котлета из говядины	80г	31,51	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	7,44	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	1,75	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	11,80	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				65,12	23,7	24,9	97,3	707,6	158,3	67,9	344,3	4,1	23	30,7	2,1	4,2

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свежей капусты	60г	5,07	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.	250г	11,00	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 отварная (курица) отварная с маслом сливочным	50/5г	34,51	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,0	114,4	1,4	16,0	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	13,65	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	11,00	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	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				78,73	31,6	35,9	98,1	841,60	290,4	37,3	175,5	11,7	18,2	5,2	0,4	38,4
ИТОГО:				143,85	55,3	60,8	195,4	1549,2	448,7	105,2	519,8	15,8	41,2	35,9	2,5	42,6

День 7
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с малсом сливочным	200/10г	19,14	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	13,65	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	1,75	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	3,40	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
	5.	Яблоко	140г	16,80	0,4	0	12,6	52,0	6,0	5,0	11,0	0,1	57,0	0	0	4,6
Всего				54,74	14,2	17,00	74,7	508,6	606,2	236,6	564,3	38	93,7	1,4	4,1	13,1

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,03	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	8,30	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	80/5	25,14	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	13,47	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,22	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	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				60,66	21,4	28,1	107,8	770,1	215,3	67,6	119,1	5,2	0,2	0,6	0,5	50,2
ИТОГО:				115,40	35,6	45,1	182,5	1278,7	821,5	304,2	683,4	43,2	93,9	2,0	4,6	63,3

День 8
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	100г	28,65	10,0	20,2	10,6	264,2	75,9	13,0	173,2	2,0	226,5	0,1	0	0,2
14	2.	Масло сливочное	10г	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	3.	Батон	50г	4,75	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	1,75	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	10,48	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				53,83	20,3	32,70	71	659,6	274,3	65,5	421,8	4,5	226,5	11,4	1,5	2,1

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	8,45	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	2.	Тефтели из говядины с соусом	60/50г	26,22	6,0	9,8	8,9	147,6	28,9	14,2	70,7	0,6	25,5	0	0	0,6
143	3.	Рагу из овощей	155г	16,01	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
348	4.	Компот из кураги	200г	9,02	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				63,20	16,2	25,4	107,3	722,0	181,8	49,2	146,6	4,0	57,7	2,5	0,3	11,9
ИТОГО:				117,03	36,5	58,1	178,3	1381,6	456,1	114,7	568,4	8,5	284,2	13,9	1,8	14,0

День 9

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	54,79	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	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	3.	Печенье	25г	4,00												
Всего				60,19	28,3	22,5	34,2	453,0	253,8	39,6	350,7	3,2	89,1	0,1	0,0	0,4

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	12,62	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	7,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Рагу из птицы (курица)	50/125г	30,57	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	5,22	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				59,42	24,2	24,0	96,1	696,1	133,9	74,4	108,2	7,9	0,0	0,3	4,3	38,4
ИТОГО:				119,61	52,5	46,5	130,3	1149,1	387,7	114,0	458,9	11,1	89,1	0,4	4,3	38,8

День 10
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	200/10г	19,72	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	17,19	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	11,80	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				48,71	18,1	23,6	88,5	638,8	246,4	30,7	154,9	1,1	0,1	12,8	0,5	1,7

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	10,65	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	2.	Биточки из говядины	80г	31,51	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	155г	7,44	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,22	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	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				58,32	30,9	28,5	118,2	853,0	228,2	70,5	199,2	8,2	24	5,7	1	10,6
ИТОГО:				107,03	49,0	52,1	206,7	1491,8	474,6	101,2	354,1	9,3	24,3	18,5	1,5	12,3

День 11
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	14,16	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	60/50	26,22	9,0	14,7	13,4	221,4	43,4	21,3	106,1	0,9	38,3	0	0	0,9
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	13,65	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	1,75	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	3,40	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего				59,18	18,6	25,1	91,5	666,5	420,5	242,8	525,5	40	39,5	1,3	4,1	18,7

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
96	1.	Рассольник " Ленинградский"	250г	11,01	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	2.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5	25,14	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	3.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	13,47	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
349	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,22	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				58,34	21,4	26,9	103,4	741,7	254,9	13,5	33,4	6,8	1,1	4,3	0,4	41,5
ИТОГО:				117,52	40,0	52,0	194,9	1408,2	675,4	256,3	558,9	46,8	40,6	5,7	4,5	60,2

День 12
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	200/10г	19,72	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	13,65	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	Батон	50г	4,75	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	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Печенье	45г	7,20												
Всего				46,72	17,8	18,4	82	564,0	258,6	35,5	123,4	3,7	0,1	8,3	1,2	0,7

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250г	7,51	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	50/5г	34,51	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,0	114,4	1,4	16,0	0	0	0
143	3.	Рагу из овощей	155г	16,01	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	5,22	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				66,75	29,8	35,8	92,6	810,6	138,4	79,3	176,2	8,1	47,0	0,1	0,1	32,8
ИТОГО:				113,47	47,6	54,2	174,6	1374,6	397,0	114,8	299,6	11,8	47,1	8,4	1,3	33,5

Завтрак

632,40

1 д.

52,70