

"Согласовано"

Директор _____ МОУ СОШ № _____ / _____ /
" ____ " _____ 2022г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н" _____ /Сидельников С.И./
"01" января 2022г

МЕНЮ
для школьных столовых
(11 лет и выше)

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	220/10	21,92	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	20,48	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	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
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				57,63	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	23,6	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	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	3.	Оладьи из говяжьей печени	80/5г	47,66	8,8	12,1	3,2	157,0	10,2	11,5	181,7	3,9	5,1	1	5,0	18,1
198	4.	Каша гороховая	210г	14,12	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	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				104,30	37,0	26,1	148,2	977,8	261,7	68,8	227,7	14,2	6,5	3,7	5,6	38,6
ИТОГО:				161,93	61,2	54,1	260,6	1775,0	930,2	158,6	555,3	17,1	6,6	15,2	6,6	41,7

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	200/20г	71,38	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	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				72,78	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	21,04	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	7,51	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	100г	38,88	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	21,82	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	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				105,5	31,5	33	111,5	868,4	226,94	98,5	229,2	15,7	29,1	19,4	1,4	103
ИТОГО:				178,28	69,2	63,0	152,1	1452,4	563,6	151,3	696,8	19,3	147,9	19,5	1,4	103,5

День 3																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,23	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	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	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
	5.	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
379	6.	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				68,73	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	100г	8,38	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	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	100/5	30,07	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.	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 чернослив	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				81,54	27,8	37,3	132,9	978,8	306,7	35,5	75,2	6,5	1,0	6,0	0,9	56,1
ИТОГО:				150,27	49,7	66,3	232,0	1724,2	659,4	104,2	391,5	9,5	41,4	11,2	2,3	58,4

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 рубленные из птицы (курица)	100г	36,16	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	9,92	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	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
	5.	Апельсин	110г	16,50	10,0	0	12,9	51,7	44,0	11,0	15,4	0	12,1	43,1	0	58,5
Всего				65,73	34,5	30,8	103,4	789,8	129,0	67,7	320,7	7,0	92,1	77,6	2,5	58,9
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	100г	8,45	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.	35/250г	30,38	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	10,0	1,4	21,1
260	3.	Гуляш из говядины.	50/50г	52,02	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8
304	4.	Рис отварной	150г	13,96	5,1	8,1	55,2	314,3	187,7	153,6	522,8	4,8	0	57,1	6,0	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				115,28	38,0	26,8	151,4	999,5	351,2	243,7	775,7	10,1	1,0	67,3	7,8	55,2
ИТОГО:				181,01	72,5	57,6	254,8	1789,3	480,2	311,4	1096,4	17,1	93,1	144,9	10,3	114,1

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	220/10г	20,21	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	0	0,2	0	0,2
	2.	Вафли	50г	10,00	3,3	4,3	36,0	195,5	55,0	10,0	45,0	1,1	5,5	0	1,0	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
	4.	Бананы	150г	19,50	2,3	0	35,4	150,0	12,0	0	0	0,9	0	0,2	0	38,6
Всего				60,19	16,1	20,70	136,4	795,3	381,1	36,1	224,0	3,8	5,5	11,5	1,2	40,7

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)	100г	23,6	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	0	17,5
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	0,7	
	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	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0	
Всего				74,74	28,9	26,5	119,1	832,7	167,2	61,4	157,1	7,4	35,5	2,4	0,3	24,1	
ИТОГО:				134,93	45,0	47,2	255,5	1628,0	548,3	97,5	381,1	11,2	41,0	13,9	1,5	64,8	

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)	100г	21,04	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
268	2.	Котлета из говядины	100г	38,88	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	9,92	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	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	6.	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				83,39	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свежей капусты	100г	8,45	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	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 (курица) отварная с маслом сливочным	100/5г	64,92	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	18,20	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	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				118,82	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:				202,21	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,23	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	20,48	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	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	110г	13,20	0,4	0	13,9	57,2	6,6	5,5	12,1	0,1	62,7	0	0	5,1
Всего				59,06	17,4	20,8	79,3	573,8	714,0	239,4	581,0	38,1	103,1	1,5	4,1	13,8

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	100г	8,38	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	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	100/5	30,07	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.	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				70,69	27,7	35,1	127,1	935,5	262,9	75,9	135,5	6,4	0,2	0,6	0,6	55,3
ИТОГО:				129,75	45,1	55,9	206,4	1509,3	976,9	315,3	716,5	44,5	103,3	2,1	4,7	69,1

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	164г	45,65	16,4	33,1	17,4	433,3	124,5	21,3	284,0	3,3	371,5	0,2	0	0,3	
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	0,1	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					70,83	26,7	45,60	77,8	828,7	322,9	73,8	532,6	5,8	371,5	11,5	1,5	2,2

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)	100г	23,6	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	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	3.	Тефтели из говядины с соусом	120/50г	47,64	12,7	20,9	18,8	313,7	61,4	30,2	150,2	1,3	54,2	0	0	1,3	
143	4.	Рагу из овощей	200/10г	24,08	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	9,02	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	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0	
Всего					118,04	27,0	41,3	139,6	1039,0	243,8	95,1	248,0	6,4	97,4	2,5	0,3	33,3
ИТОГО:					188,87	53,7	86,9	217,4	1867,7	566,7	168,9	780,6	12,2	468,9	14,0	1,8	35,5

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	200/20г	71,38	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	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				72,78	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100г	21,04	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	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				69,59	26,7	24,3	109,7	764,0	150,1	74,4	108,2	8,6	0,0	0,2	4,3	40,4
ИТОГО:				142,37	64,4	54,3	150,3	1348,0	486,8	127,2	575,8	12,2	118,8	0,3	4,3	40,9

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 пшенной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,87	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	20,48	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	Батон	50г	4,75	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	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				57,90	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	23,6	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	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	3.	Биточки из говядины	100г	38,88	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	14,12	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	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	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				97,72	41,9	35,5	154,5	1107,1	287,9	96,9	232,5	11,5	30	5,6	1	28,2
ИТОГО:				155,62	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	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100г	23,6	1,2	0,2	4,6	26,0	14,0	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
279	2.	Тефтели из говядины с соусом	120/50г	47,64	12,7	20,9	18,8	313,7	61,4	30,2	150,2	1,3	54,2	0	0	1,3
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	18,20	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	1,75	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	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				94,59	27,3	35,2	126,8	933,2	496,6	270,1	603,1	41,7	55,8	1,4	4,6	26,1

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 (огурцы)	100г	21,04	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
96	2.	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	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	30,07	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.	125г	13,47	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
	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	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				90,17	27,8	31,5	121,6	881,5	311,4	13,5	33,4	8,0	1,1	4,3	0,4	47,8
ИТОГО:				184,76	55,1	66,7	248,4	1814,7	808,0	283,6	636,5	49,7	56,9	5,7	5,0	73,9

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 пшенной крупы с маслом сливочным	220/10г	20,87	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	20,48	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
	3.	Батон	50г	4,75	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	1,40	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Яблоко	130г	15,60	0,5	0	16,4	67,6	7,8	6,6	14,3	0,2	74,2	0,1	0	6,0
Всего				63,10	21,7	22,3	102,8	697,0	360,7	43,9	145,3	4,0	74,3	9,3	1,2	6,9

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)	100г	21,04	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	7,51	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	64,92	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	24,08	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	5,22	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	60/30г	5,25	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				128,02	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:				191,12	59,5	66,8	216,8	1704,1	544,9	136,9	370,3	13,8	136,1	9,4	1,3	47,8