

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

Васильева Е.В.
30.05.2025



МЕНЮ

для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 1

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	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	34,48	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
14	2.	Масло сливочное	10	14,00	0,10	8,20	0,10	75,00	2,40	0	3,0	0	40,0	0	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0	0	0
382	4.	Какао с молоком	200	17,44	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,17	1,59
	5.	Фрукт свежий, сезонный (апельсин)	300	84,00	4,20	0,60	24,30	129,00	102,00	39,00	69,00	0,90	0	0,30	0	3,00
Всего			820	154,09	18,09	25,42	115,51	780,40	420,12	119,14	418,16	2,88	126,67	0,48	0,82	5,69

ОБЕД																
№ реп.	№	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	12,25	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0	0	0,20	9,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	14,71	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0	0,11	1,18	8,25
289	3.	Рагу из курицы	280	74,28	22,60	28,60	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0	0,30	6,70	18,10
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	7.	Ряженка	100	15,45	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			1040	132,07	38,36	39,67	147,63	1116,27	305,08	169,38	500,42	8,24	0,00	0,46	8,44	36,88
ИТОГО:				286,16	56,45	65,09	263,14	1896,67	725,20	288,52	918,57	11,12	126,67	0,94	9,27	42,57

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	124,22	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	1,93	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный (яблоко)	180	48,60	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
Всего			600	174,75	34,76	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	218,57	0,06	0,45	9,41
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	17,08	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	40,28	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	35,13	3,72	6,12	22,28	159,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	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	146,88	31,79	33,46	120,65	965,04	599,22	78,88	351,58	11,95	21,32	5,41	0,54	33,41
ИТОГО:				321,63	66,55	56,76	216,15	1621,44	910,72	140,48	652,28	13,95	239,89	5,47	0,99	42,82

День 3																			
ЗАВТРАК																			
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)						
									Ca				Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,85	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 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0	0	0			
376	3.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	4,81	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0			
	4.	Фрукт свежий, сезонный (груша)	250	75,00	2,00	0,35	38,00	142,50	22,50	17,50	30,00	0,50	2,50	0	0	10,75			
Всего			767	117,83	13,78	14,98	120,03	649,40	279,25	63,38	268,63	3,43	48,38	0,13	0,00	12,13			
ОБЕД																			
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)						
									Ca				Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	12,25	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0	0	0,20	9,50			
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	14,36	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	159,99	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2			
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,57	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00			
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	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0			
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0			
Всего			970	221,13	35,03	28,80	177,64	1048,50	265,40	103,35	370,35	7,28	1,20	0,56	0,20	33,91			
ИТОГО:				338,96	48,81	43,77	297,66	1697,90	544,65	166,73	638,98	10,70	49,58	0,68	0,20	46,04			

День 4																
ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/30	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	100/30	50,80	7,99	12,56	10,60	190,85	57,69	12,76	58,87	21,23	0,09	0,11	2,11	0,66
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,44	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0	0,06	0,94	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,93	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный (мандарин)	140	42,00	1,12	0	18,62	74,20	51,80	16,80	28,00	0,28	47,60	37,80	0	37,38
Всего			700	112,50	18,99	18,36	95,28	620,71	129,52	68,10	166,27	25,27	47,69	37,97	3,05	38,04
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	41,30	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	16,91	1,60	4,90	11,50	246,00	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	130	40,55	11,83	14,24	15,24	128,70	46,14	44,38	168,49	0,86	1,98	6,76	1,04	3,12
312	4.	Пюре картофельное	180	35,13	3,72	6,12	22,28	159,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	8.	Ряженка	100	15,45	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			1070	172,50	29,32	27,60	115,29	924,44	489,36	146,36	530,47	12,24	3,30	12,45	1,88	38,23
ИТОГО:			285,00	48,31	45,96	210,57	1545,15	618,88	214,46	696,74	37,51	50,99	50,42	4,93	76,27	

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
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/10	37,16	9,75	18,2	73,12	495,63	241,43	53,36	118,86	0,74	0,12	0,12	0	1,11
209	2.	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
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0	0	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	18,05	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 (яблоко)	180	48,60	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
Всего			730	122,98	23,10	26,00	148,53	920,93	386,03	95,36	333,96	2,57	202,72	4,85	0,18	10,58
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
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,23	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
259	3.	Жаркое по-домашнему	280	183,61	27,35	13,48	33,60	356,79	36,33	76,65	393,12	4,64	28,00	0,32	0	10,40
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	7.	Ряженка	100	15,45	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			1040	242,45	45,90	22,46	156,56	1005,96	298,36	185,59	611,86	13,70	28,00	0,37	0,36	30,43
ИТОГО:				365,43	69,00	48,46	305,09	1926,89	684,39	280,95	945,82	16,27	230,72	5,22	0,54	41,01

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
171	1.	Каша гречневая с молоком с сахаром	250/10	23,78	8,98	17,12	49,56	388,39	188,89	70,86	257,35	1,61	0,06	0,16	0	0,81
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	60	5,00	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	52,20	0,66	0	0	0	0
14	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
15	4.	Сыр (порциями)	15	16,32	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0	0	0
376	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	4,81	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			552	63,91	17,50	30,35	94,64	722,4	342,1	95,9	387,6	4,42	79,06	0,16	0,00	0,81
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)	100	41,30	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	47,23	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
268	3.	Биточки из говядины	100	55,95	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
309/31	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	180/30	13,06	7,16	8,25	40,25	226,28	13,03	24,55	50,27	1,34	0,03	0,15	0,95	0,06
	5.	Сок фруктовый в ассортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,40	0,40	4,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
Всего			1005	186,70	43,18	36,87	168,45	1148,03	192,72	150,88	414,10	9,68	29,73	12,50	2,98	46,70
ИТОГО:				250,61	60,68	67,22	263,09	1870,45	534,81	246,79	801,65	14,10	108,79	12,66	2,98	47,51

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	98,28	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,38
14	2.	Масло сливочное	10	14,00	0,10	8,20	0,10	75,0	2,40	0	3,00	0	40,0	0	0	0
	3.	Батон в/с	50	6,25	4,00	0,70	42,00	212,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0	0,20	1,60	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,93	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный (киви)	120	48,00	6,68	0,17	18,24	68,40	10,80	8,40	14,4	0,24	1,20	0	0	5,16
Всего			630	168,46	28,01	43,57	93,47	868,03	183,58	65,78	429,15	7,99	465,95	0,45	1,60	5,54
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	12,25	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
96	2.	Рассольник ленинградский	250	18,60	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
291	3.	Плов из курицы	280	75,22	33,60	42,82	54,37	737,56	72,68	76,42	321,18	3,62	77,35	0	0	1,63
	4.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	5.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	7.	Снежок	100	15,45	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	144,68	48,07	57,56	154,14	1381,48	343,72	159,02	593,38	15,03	98,45	3,98	0,60	20,58
ИТОГО:				313,14	76,08	101,13	247,61	2249,51	527,30	224,80	1022,53	23,02	564,40	4,43	2,20	26,12

День 8																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (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	34,48	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.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0	0	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	21,76	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	6,50	1,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
382	5.	Какао с молоком	200	17,44	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			555	84,35	20,18	27,02	107,61	748,06	497,47	89,64	462,41	3,23	138,67	0,27	1,24	2,69
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (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	0	0,50	0	0	0	5,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,23	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0	0	0	14,00
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	40,28	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0	0,20	0	6,80
312	4.	Пюре картофельное	180	35,13	3,72	6,12	22,28	159,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81
349	5.	Компот из сухофруктов	200	6,22	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	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	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			1045	134,25	36,77	35,40	163,44	1121,29	602,81	129,92	352,72	10,50	20,32	0,33	0,50	29,69
ИТОГО:			218,60	56,95	62,42	271,05	1869,35	1100,28	219,55	815,13	13,73	158,99	0,59	1,74	32,38	

День 9																
ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	124,22	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	1,93	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный (мандарин)	150	45,00	1,20	0	20,00	79,50	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50
Всего			570	171,15	35,24	28,19	88,88	746,07	502,70	75,64	493,05	4,39	115,97	0,36	0,45	1,54
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные веществ а (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	12,25	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	16,91	1,60	4,90	11,50	246,00	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	74,20	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
309/3 31	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	180/30	13,06	7,16	8,25	40,25	226,28	13,03	24,55	50,27	1,34	0,03	0,15	0,95	0,06
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
386	8.	Снежок	100	15,45	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			1075	155,03	37,93	45,89	137,12	1279,60	289,47	130,35	670,17	20,18	30,73	8,50	11,35	61,01
ИТОГО:			326,18	73,17	74,08	226,00	2025,67	792,17	205,99	1163,22	24,57	146,70	8,86	11,80	62,55	

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минераль ные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,85	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 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0	0	0
14	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,93	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный (киви)	120	48,00	6,68	0,17	18,24	68,40	10,80	8,40	14,4	0,24	1,20	0	0	5,16
Всего			640	101,95	18,46	23,00	99,37	645,30	269,95	54,28	256,03	3,17	87,08	0,13	0,00	6,54

	ОБЕД
--	------

№	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минераль ные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
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	16,64	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	55,95	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	29,81	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	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0	0	0
Всего			940	136,14	32,27	33,32	154,25	1045,12	285,40	100,33	340,47	5,63	30,26	19,81	1,37	92,53
ИТОГО:				238.09	50.73	56.32	253.62	1690.42	555.35	154.61	596.50	8.80	117.34	19.94	1.37	99.07

[illegible]