

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

Вашинская 6/6

2024



"Утверждено"

Директор ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова

10 декабря 2024



**МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)**

День 10

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,07	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	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
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
	4.	Печенье	35	7,35	6,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
376	5.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			500	51,74	15,60	23,45	83,70	574,00	216,85	42,50	218,85	4,35	76,70	0,29	1,22	1,10
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	18,94	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	1,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	10,58	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	50,09	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.	Калуста тушеная	150	18,02	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
Всего			760	110,83	24,95	28,23	121,51	838,81	246,42	76,80	269,00	4,4	27,40	16,99	1,20	78,4
ИТОГО:				162,57	40,55	51,68	205,21	1412,81	463,27	119,30	487,85	8,75	104,10	17,28	2,42	79,50

	Всего завтрак	800,00	174,79	212,41	840,09	5867,22										
	Всего обед	1382,94	302,76	317,12	1181,98	8878,33										
	Всего	2182,94	477,55	529,53	2022,07	14745,56										

Завтрак 800,00
Средняя стоимость 1 дня 80,00
Обед 1382,94
Средняя стоимость 1 дня 138,29

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	130/20	83,00	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	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	150	45,00	1,20	0	20,00	106,55	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50
Всего			500	129,89	24,44	19,22	71,73	580,12	362,00	57,30	336,17	4,01	79,07	0,34	0,31	1,21

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	18,94	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	10,85	1,80	4,90	25,80	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	36,70	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
312	4.	Пюре картофельное	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
	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	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	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			865	122,77	25,05	29,33	100,48	778,21	531,24	59,85	284,18	10,83	21,27	5,46	0,52	30,41
ИТОГО:				252,66	49,49	48,55	172,21	1358,33	893,24	117,15	620,35	14,84	100,34	5,80	0,83	31,62

День 3																	
ЗАВТРАК																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)	Ca	Mg	P	Fe	Витамины (мг)			
														A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,87	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10	
14	2.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0	
	3.	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	
	4.	Печенье	30	6,30	7,25	5,40	20,10	138,90	6,90	3,00	19,50	1,26	0	0,11	0,51	0	
376	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	4,45	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
Всего			502	53,25	16,20	24,35	88,30	617,90	218,00	43,00	222,10	4,56	76,70	0,31	1,31	1,10	
ОБЕД																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)	Ca	Mg	P	Fe	Витамины (мг)			
														A, мкг	B	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,65	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50	
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,92	2,00	5,70	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	143,92	18,51	12,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94	
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,22	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0	
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	
Всего			790	185,91	31,76	31,74	134,75	878,51	238,46	73,04	309,98	5,61	1,20	0,55	0,00	41,59	
ИТОГО:				239,16	47,96	56,09	223,05	1496,41	456,46	116,04	532,08	10,17	77,90	0,86	1,31	42,69	

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
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/20	44,60	6,91	10,84	6,23	148,80	48,81	10,80	49,81	17,97	0,07	0,09	1,79	0,56
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,02	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
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			500	61,44	15,69	15,74	67,00	470,77	67,87	45,12	121,78	21,51	0,07	0,18	2,66	0,66

ОБЕД

	№	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	24,78	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,21	1,60	4,90	11,50	196,80	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	120	32,97	10,92	14,76	6,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
312	4.	Пюре картофельное	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
	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	0,00	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	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	15,45	3,00	1,00	28,70	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			865	124,24	23,59	26,51	101,50	711,91	434,63	115,92	450,11	11,03	3,09	11,98	1,78	30,69
ИТОГО:				185,68	39,28	42,25	168,50	1182,68	502,50	161,04	571,89	32,54	3,16	12,16	4,44	31,35

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минер альные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	27,06	7,69	14,35	57,66	390,78	190,36	42,07	93,71	0,58	0,1	0,1	0	0,88
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.	Батон в/с	55	6,19	4,40	0,77	23,10	116,60	12,65	18,15	47,85	1,10	0	0,11	0,88	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	17,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			500	66,20	20,77	22,42	109,34	722,18	325,31	76,72	293,36	2,78	100,10	4,94	1,06	1,98

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минер альные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,65	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,12	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
259	3.	Жаркое по-домашнему.	240	156,62	23,44	16,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	8,92
349	4.	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
	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
	7.	Фрукт свежий, сезонный	180	42,30	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
Всего			1040	238,56	37,71	26,62	147,10	927,93	280,42	168,16	546,70	11,12	127	0	0	49,02
ИТОГО:			304,76	58,48	49,04	256,44	1650,11	605,73	244,88	840,06	13,90	226,70	5,33	1,42	51,00	

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 сахром	200/10	20,19	7,27	4,07	38,07	218,00	35,19	187,36	280,47	6,31	53,33	0,28	0	0,65
	2.	Батон в/с	55	6,19	4,40	0,77	23,10	116,60	12,65	18,15	47,85	1,10	0	0,11	0,88	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)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
376	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	4,45	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			502	64,78	16,61	18,94	77,27	546,26	231,24	212,51	431,32	9,61	145,33	0,39	0,88	0,65
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	18,94	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	32,91	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
268	3.	Биточки из говядины	90	50,09	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
309/331	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	150/30	11,58	6,06	7,07	28,75	193,95	11,17	21,94	43,09	1,15	0,03	0,13	0,81	0,05
	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	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			788	137,92	31,89	29,33	118,55	862,61	152,31	100,33	322,96	7,66	26,66	9,31	2,39	25,36
ИТОГО:			202,70	48,50	48,27	195,82	1408,87	383,55	312,84	754,28	17,27	171,99	9,70	3,27	26,01	

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
210	1.	Омлет натуральный	200	79,69	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.	Батон в/с	25	2,81	2,00	0,35	10,50	53,00	5,75	8,25	21,75	0,50	0	0,05	0,40	0
376	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	180	42,30	0,72	0	22,68	93,60	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
Всего			605	126,69	16,52	27,95	62,68	568,70	135,45	36,75	301,35	5,68	442,40	0,25	0,40	8,67

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,86	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
96	2.	Рассольник ленинградский	200	11,27	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	240	83,52	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
	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	0,00	6,00
	5.	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
	6.	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	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			860	134,50	38,85	48,53	117,71	1118,01	307,74	124,10	485,70	13,26	87,40	4,01	0,50	16,55
ИТОГО:			261,19	55,37	76,48	180,39	1686,71	443,19	160,85	787,05	18,94	529,80	4,26	0,90	25,22	

День 8

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,87	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90
	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	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	5,25	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	17,12	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			500	71,82	17,58	23,72	93,23	649,44	470,11	82,02	430,35	3,51	127,46	0,35	1,93	2,49

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,65	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,12	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	36,70	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
312	4.	Пюре картофельное	150	22,43	3,10	5,10	18,57	132,60	170,40	16,65	109,98	0,37	0,27	0,05	0,12	1,51
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
	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	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			865	98,77	29,05	32,72	130,89	936,71	531,98	111,11	301,92	8,23	20,27	0,38	0,48	40,39
ИТОГО:			170,59	46,63	56,44	224,12	1586,15	1002,09	193,13	732,27	11,74	147,73	0,73	2,41	42,88	

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
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	23,56	5,27	15,70	30,96	242,65	118,01	44,27	160,78	1,01	0,04	0,13	0,00	0,51
	2.	Батон в/с	30	3,38	2,40	0,42	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,06	0,48	0
376	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	148	44,31	8,18	0	19,73	104,50	54,76	17,76	0	1,18	0	0,30	0	0,49
Всего			583	73,14	15,95	16,12	78,29	470,75	184,67	71,93	186,88	4,79	0,04	0,49	0,48	1,00

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
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,86	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	10,21	1,60	4,90	11,50	196,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	67,22	15,28	18,46	11,95	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	5,80	15,50
309/331	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	150/30	11,58	6,06	7,07	28,75	193,95	11,17	21,94	43,09	1,15	0,03	0,13	0,81	0,05
	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	0,00	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	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	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			865	128,72	30,89	37,16	102,81	1008,62	262,11	96,83	477,67	22,81	27,51	6,05	7,76	35,20
ИТОГО:			201,86	46,84	53,28	181,10	1479,37	446,78	168,76	664,55	27,60	27,55	6,54	8,24	36,20	

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,87	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	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
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
	4.	Печенье	35	7,35	6,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
376	5.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			500	51,74	15,60	23,45	83,70	574,00	216,85	42,50	218,85	4,35	76,70	0,29	1,22	1,10

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
													Ca	Mg	P	Fe
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	18,94	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	10,58	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	50,09	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	18,02	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
Всего			760	110,83	24,95	28,23	121,51	838,81	246,42	76,80	269,00	4,4	27,40	16,99	1,20	78,4
ИТОГО:				162,57	40,55	51,68	205,21	1412,81	463,27	119,30	487,85	8,75	104,10	17,28	2,42	79,50