



МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

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	200/5	23,39	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90
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.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	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	5,00	0,60	24,30	129,00	102,00	39,00	69,00	0,90	0	0,30	0	3,00
Всего			755	142,16	15,45	21,82	99,45	669,30	390,46	108,22	377,40	2,60	115,46	0,46	0,71	5,49

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	60	7,35	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	11,77	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
289	3.	Рагу из курицы	240	65,25	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
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	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
386	7.	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			860	111,04	30,10	32,09	111,28	868,01	265,24	136,48	400,40	6,36	0,00	0,50	7,206	28,83
ИТОГО:				253,20	45,55	53,91	210,73	1537,31	655,70	244,70	777,80	8,96	115,46	0,96	7,92	34,32

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	84,17	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	1,93	0,10	0	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			530	134,70	23,96	19,22	74,41	567,17	317,30	48,30	355,97	2,99	##### #	0,04	0,31	9,08

ОБЕД

№ рец.	№		Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	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	13,67	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	36,95	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	29,28	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	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			865	123,82	25,05	29,33	100,48	778,21	531,24	59,85	284,18	10,83	21,27	5,40	0,52	30,41
ИТОГО:				258,52	49,01	48,55	174,89	1345,38	848,54	108,15	640,15	13,82	##### #	5,44	0,83	39,49

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,88	4,65	15,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	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	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	7,40	0,35	38,00	142,50	22,50	17,50	30,00	0,50	2,50	0	0	10,75
Всего			702	106,02	15,41	15,80	104,42	534,02	228,90	54,20	220,90	3,24	39,20	0,10	0,00	11,85
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	60	7,35	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	11,49	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	144,19	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	13,80	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0	0
Всего			790	190,63	31,96	32,54	135,15	888,11	237,16	76,44	317,98	6,11	1,20	0,49	0,10	27,79
ИТОГО:				296,65	47,37	48,34	239,57	1422,13	466,06	130,64	538,88	9,35	40,40	0,59	0,10	39,64

День 4																
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
294/330	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/20	44,78	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	12,03	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.	43	3,57	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			643	104,31	16,81	15,74	85,62	544,97	119,67	61,92	149,78	21,79	47,67	37,94	2,57	37,94
ОБЕД																
	№	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)	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	13,53	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	36,83	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	29,28	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	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	138,87	23,59	26,51	101,50	711,91	434,63	115,92	450,11	11,03	3,09	11,92	1,78	30,69
ИТОГО:			243,18	40,40	42,25	187,12	1256,88	554,30	177,84	599,89	32,82	50,76	49,86	4,35	68,63	

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	200/5	25,52	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	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	#####	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			675	111,34	22,56	22,15	133,07	816,08	334,96	84,07	308,81	2,41	#####	4,83	0,18	10,35
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	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,78	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	163,54	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	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	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	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	0	0,10	0,30
Всего			860	209,46	36,69	23,82	120,22	791,13	261,02	150,06	510,30	10,94	24	0	0	24,15
ИТОГО:				320,80	59,25	45,97	253,29	1607,21	595,98	234,13	819,11	13,35	#####	5,16	0,54	34,50

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	19,24	7,27	4,07	38,07	218,00	35,19	187,36	280,47	6,31	53,33	0,28	0	0,65
	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			502	59,37	15,79	17,30	83,15	552,03	188,39	212,41	410,67	9,12	#####	0,28	0,00	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 (помидоры)	60	24,78	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	37,78	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	50,36	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	11,62	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0	0
Всего			788	149,54	32,11	29,45	119,31	868,61	146,91	112,33	322,96	7,84	26,66	9,25	2,39	32,86
ИТОГО:				208,91	47,90	46,75	202,46	1420,64	335,30	324,74	733,63	16,96	#####	9,53	2,39	33,51

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	200	79,70	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	##### #	0,20	0,00	0,30
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	25	3,13	2,00	0,35	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	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			555	146,76	22,58	36,32	68,84	671,50	143,60	44,40	320,70	6,24	##### #	0,30	0,80	5,46
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	60	7,35	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	14,88	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	66,78	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	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			860	123,46	38,85	48,53	117,71	1118,01	307,74	124,10	485,70	13,26	87,40	3,95	0,50	16,55
ИТОГО:				270,22	61,43	84,85	186,55	1789,51	451,34	168,50	806,40	19,50	##### #	4,25	1,30	22,01

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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	23,39	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.	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			500	73,26	17,53	23,52	96,38	660,34	470,11	82,02	430,35	3,06	#####	0,25	1,13	2,49
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)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,78	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	36,95	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	29,28	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	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
	6.	Хлеб ржаной	30	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	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			865	112,15	28,75	29,92	126,69	893,51	523,38	102,01	285,32	8,23	20,27	0,32	0,48	23,89
ИТОГО:				185,41	46,28	53,44	223,07	1553,85	993,49	184,03	715,67	11,29	#####	0,57	1,61	26,38

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	84,17	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	1,93	0,10	0	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			500	131,10	24,44	19,22	71,73	553,07	362,00	57,30	336,17	4,01	79,07	0,34	0,31	1,21

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
52	1	Салат из свеклы отварной	60	7,35	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	13,53	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	67,48	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	11,62	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	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			865	134,43	30,89	37,16	102,81	1008,62	262,11	96,83	477,67	22,81	27,51	5,99	7,76	35,20
ИТОГО:				265,53	55,33	56,38	174,54	1561,69	624,11	154,13	813,84	26,82	#####	6,33	8,07	36,41

День 10

ЗАВТРАК

№ рецеп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca				Mg	P	Fe	A
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	22,88	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	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
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			585	90,98	15,48	18,92	88,59	553,30	221,90	48,40	217,00	3,09	77,90	0,10	0,00	6,26

ОБЕД	
------	--

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca				Mg	P	Fe	A
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	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	13,31	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	50,36	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	24,85	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	2,50	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0	0
Всего			760	111,79	24,95	28,23	121,51	838,81	246,42	76,80	269,00	4,4	27,40	16,93	1,20	78,4
ИТОГО:				202,77	40,43	47,15	210,10	1392,11	468,32	125,20	486,00	7,49	#####	17,03	1,20	84,66

ИТОГО:

Всего завтраков

Всего обед

Всего

Завтра

Средняя стоимость 1 дня

Обед

Средняя стоимость 1 дня