

"Согласовано"  
 Директор школы МОУ СОШ № 1  
 Крайникова О.В.  
 01.12.2024г.

Утверждаю"  
 Директор ООО "Общелинг-Н"  
 Е.С. Сидельникова /  
 01 декабря 2024г.

**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 пшениы с маслом сливочным	250/10	35,09	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.	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
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
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
	5.	Фрукт свежий, сезонный	180	42,30	4,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
Всего			690	112,27	18,48	24,00	119,78	754,82	274,72	76,20	310,70	1,67	204,87	4,86	0,84	10,67
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	9,76	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	10,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
289	3.	Рагу из курицы	280	66,83	22,60	28,60	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0,00	0,30	6,70	18,10
349	4.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	40	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	7.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1040	117,20	38,36	39,67	147,63	1116,27	305,08	169,38	500,42	8,24	0,00	0,57	8,44	36,88
ИТОГО:			229,47	56,84	63,67	267,41	1871,09	579,80	245,58	611,11	9,91	204,87	5,43	9,29	47,55	

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	122,96	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	1,89	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	150	45,00	7,20	0	20,00	106,55	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50
Всего			570	169,85	41,24	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	115,97	0,36	0,45	1,54

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
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	31,56	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	13,57	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	40,00	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	26,92	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
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	149,56	31,79	33,46	120,65	965,04	599,22	78,88	351,58	11,95	21,32	5,52	0,54	33,41
ИТОГО:			319,41	73,03	56,76	216,15	1621,44	910,72	140,48	652,28	13,95	137,29	5,88	0,99	34,95	

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,84	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
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	6,25	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			557	64,22	18,18	28,43	99,08	709,90	266,05	48,88	261,13	4,64	85,88	0,34	1,31	1,38

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
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,42	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	9,90	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	159,72	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	18,27	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			970	214,17	34,63	27,50	176,94	1032,50	267,50	97,75	357,05	6,48	1,20	0,67	0,00	56,91
ИТОГО:			278,39	52,81	55,92	276,01	1742,40	533,55	146,63	618,18	11,11	87,08	1,00	1,31	58,29	

День 4																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимост ь	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва ( мг )	Витамины ( мг )						
										Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
294/330	1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	100/30	50,60	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	14,42	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0	0,06	0,94	0,00
	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	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			550	69,84	17,87	18,36	76,66	546,51	77,72	51,30	138,27	24,99	0,09	0,21	3,14	0,76
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимост ь	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минера льные вещест ва ( мг )	Витамины ( мг )						
										Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
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	12,77	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	36,31	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	26,92	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
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	154,81	29,32	27,60	115,29	924,44	489,36	146,36	530,47	12,24	3,30	12,56	1,88	38,23
ИТОГО:			224,65	47,19	45,96	191,95	1470,95	567,08	197,66	668,74	37,23	3,39	12,77	5,02	38,99	

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
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250/10	39,08	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.	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
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			550	77,66	22,43	26,20	122,70	816,43	375,23	86,36	314,16	2,84	100,12	4,95	0,98	2,21

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
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,42	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,90	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	175,30	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	7,02	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
	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	0,00	0,03	0,10	0,30
Всего			1220	266,45	47,12	27,16	186,24	1171,56	323,46	209,79	659,36	13,88	130,60	0,48	0,36	66,30
ИТОГО:			344,11	69,55	53,36	308,94	1987,99	698,69	296,15	973,52	16,72	230,72	5,43	1,34	68,51	

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
171	1.	Каша гречневая с молоком с сахаром	250/10	24,96	8,98	17,12	49,56	388,39	188,89	70,86	257,35	1,61	0,06	0,16	0	0,81
	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			552	69,55	18,32	31,99	88,76	716,7	384,9	96,0	408,2	4,91	92,06	0,27	0,88	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
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	31,56	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	41,13	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	55,66	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
309/331	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	180/30	13,02	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			1005	169,43	42,78	36,67	167,15	1138,03	201,72	130,88	414,10	9,38	29,73	12,61	2,98	34,20
ИТОГО:			238,98	61,10	68,66	255,91	1854,68	586,66	226,89	822,30	14,29	121,79	12,88	3,86	35,01	

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	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
	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
376	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0,00	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	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
Всего			680	148,10	21,95	35,20	76,81	712,23	169,68	49,88	388,05	6,93	527,35	0,35	0,80	8,75

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	9,76	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	14,09	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	93,91	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	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
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			1040	155,27	44,35	57,05	129,88	1264,97	332,22	143,32	547,98	14,28	98,45	4,04	0,60	20,58
ИТОГО:			303,37	66,30	92,25	206,69	1977,20	501,90	193,20	936,03	21,21	625,80	4,39	1,40	29,33	

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	250/10	35,09	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.	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			555	83,04	20,23	27,22	104,46	737,16	497,47	89,64	462,41	3,68	138,67	0,37	2,04	2,69
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.	100	9,42	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,90	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	40,00	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	26,92	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	7,02	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	2,93	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
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	115,77	33,55	39,59	146,18	1076,78	605,61	129,42	335,02	9,75	20,32	0,39	0,50	57,19
ИТОГО:			198,81	53,78	66,81	250,64	1813,94	#####	#	219,05	797,43	13,43	158,99	0,75	2,54	59,88



День 9																				
ЗАВТРАК																				
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимост ь	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минер альные вещест ва ( мг )				Витамины ( мг )							
													Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	34,70	7,18	17,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00	0,65				
	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				
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				
	3.	Фрукт свежий, сезонный	150	45,00	7,20	0	20,00	106,55	55,50	18,00	0	1,20	0	0,30	0	0,50				
Всего			666	87,22	18,48	18,40	95,65	583,26	223,11	91,19	249,38	5,49	0,05	0,53	0,80	1,15				
ОБЕД																				
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимост ь	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минер альные вещест ва ( мг )				Витамины ( мг )							
													Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	9,76	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	12,77	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	73,91	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	13,02	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00				
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00				
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	146,97	37,93	45,89	137,12	1279,60	289,47	130,35	670,17	20,18	30,73	8,61	11,35	61,01				
ИТОГО:			234,19	56,41	64,29	232,77	1862,86	512,58	221,54	919,55	25,66	30,78	9,14	12,15	62,16					

День 10

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,84	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.	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	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			555	62,71	18,58	27,53	94,48	666,00	264,90	48,38	257,88	4,43	85,88	0,32	1,22	1,38

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)	100	31,56	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	13,23	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	55,66	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	21,63	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	2,93	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			940	138,94	32,27	33,32	154,25	1045,12	285,40	100,33	340,47	5,63	30,26	19,92	1,37	92,53
ИТОГО:			201,65	50,85	60,85	248,73	1711,12	550,30	148,71	598,35	10,06	116,14	20,24	2,59	93,91	