

"Согласовано"

Директор МОУ СОШ №

Солд.

1

"11" сентября 2022г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

Сидельников С.И./

"01" сентября 2022г

**МЕНЮ
для школьных столовых
(11 лет и выше)**

| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|--------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 174 | 1. | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 220/10 | 27,06 | 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 | 26,24 | 7,7 | 8,0 | 0 | 102,0 | 264,0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| | 3. | Батон | 50г | 5,72 | 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 | 12,30 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 179,4 | 26,1 | 179,0 | 0,9 | 0 | 11,1 | 0,2 | 1,9 |
| | | Всего | | 71,32 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100г | 16,52 | 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 | 6,70 | 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 | 100/5 | 68,26 | 16,8 | 23,1 | 6,1 | 299,7 | 19,5 | 22,0 | 346,9 | 7,4 | 9,7 | 2,7 | 9,5 | 34,6 |
| 198 | 4. | Каша гороховая | 210г | 17,43 | 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 | 6,02 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| | | Всего | | 122,66 | 45,0 | 37,1 | 151,1 | 1120,5 | 271,0 | 79,3 | 392,9 | 17,7 | 11,1 | 5,0 | 10,1 | 55,1 |
| | | ИТОГО: | | 193,98 | 69,2 | 65,1 | 263,5 | 1917,7 | 939,5 | 169,1 | 720,5 | 20,6 | 11,2 | 16,5 | 11,1 | 58,2 |

День 2

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|----------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 219 | 1. | Сырники из творога с молоком сгущенным | 200/20г | 81,48 | 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 | 2,03 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 5,0 | 0 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | | | 83,51 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|-------------------------------------|--------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100г | 8,94 | 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 | 6,51 | 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 | 44,92 | 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 | 12,72 | 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 | 12,00 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 92,82 | 31,5 | 33 | 111,5 | 868,4 | 226,94 | 98,5 | 229,2 | 15,7 | 29,1 | 19,4 | 1,4 | 103 |
| ИТОГО: | | | | 176,33 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|--------------------------------------------------|---------|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1. | Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным | 220/10г | 24,40 | 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 | 10,2 | 9,2 | 0,6 | 126,0 | 44,0 | 9,6 | 0 | 2,0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 14 | 3. | Масло сливочное | 10г | 11,00 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 4. | Хлеб пшеничный 1с. | 30г | 2,40 | 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 | 5,72 | 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 | 13,80 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 151,8 | 100,3 | 11,7 | 75,0 | 0,1 | 0 | 4,7 | 0,1 | 1,1 |
| Всего | | | | 79,32 | 27 | 33,60 | 99,4 | 808,4 | 374,7 | 73,5 | 316,3 | 4,0 | 40,4 | 5,4 | 1,4 | 2,3 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|------------------------------------------------|---------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 52 | 1 | Салат из свеклы отварной | 100г | 8,80 | 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 | 8,26 | 1,6 | 4,9 | 11,5 | 96,8 | 75,2 | 14,7 | 34,2 | 1,0 | 1,0 | 5,5 | 0,6 | 9,5 |
| 260 | 3. | Гуляш из говядины. | 100/50г | 113,57 | 23,1 | 9,6 | 5,7 | 201,0 | 23,7 | 25,2 | 188,4 | 2,1 | 0 | 0,3 | 0 | 1,2 |
| 304 | 4. | Рис отварной | 200г | 17,94 | 5,1 | 8,1 | 55,2 | 314,3 | 187,7 | 153,6 | 522,8 | 4,8 | 0 | 57,1 | 6,0 | 0 |
| 348 | 5. | Компот из чернослив | 200г | 10,57 | 0,6 | 0 | 37,0 | 150,4 | 11,2 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 |
| | 6. | Хлеб пшеничный , ржаной | 60/30г | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 166,87 | 38,7 | 29,6 | 157,4 | 1051,1 | 354,0 | 214,3 | 786,4 | 11,1 | 1,0 | 62,9 | 6,9 | 20,6 |
| ИТОГО: | | | | 246,19 | 65,7 | 63,2 | 256,8 | 1859,5 | 728,7 | 287,8 | 1102,7 | 15,1 | 41,4 | 68,3 | 8,3 | 22,9 |

День 4

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|--------------------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 294 | 1. | Котлеты рубленые из птицы (курица) | 100г | 38,58 | 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 | 13,25 | 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 | 2,40 | 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 | 2,03 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 5,0 | 0 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | | | 56,26 | 24,5 | 30,8 | 90,5 | 738,1 | 85,0 | 56,7 | 305,3 | 7,0 | 80,0 | 34,5 | 2,5 | 0,4 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|-------------------------------------------|---------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 45 | 1 | Салат из свежей капусты | 100г | 5,49 | 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. | 250/35г | 30,61 | 9,5 | 6,6 | 23,3 | 191,0 | 69,9 | 28,0 | 67,7 | 1,5 | 0,8 | 10,0 | 1,4 | 21,1 |
| 234 | 3. | Котлеты рыбные с маслом сливочным | 100/5 | 34,07 | 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. | 200г | 18,09 | 4,0 | 10,6 | 39,7 | 270,4 | 39,7 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0,5 | 0 | 47,8 |
| 349 | 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200г | 6,02 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 102,01 | 36,3 | 41,7 | 143,7 | 1095,6 | 326,7 | 73,3 | 127,3 | 7,0 | 1,0 | 10,7 | 1,8 | 109,0 |
| ИТОГО: | | | | 158,27 | 60,8 | 72,5 | 234,2 | 1833,7 | 411,7 | 130,0 | 432,6 | 14,0 | 81,0 | 45,2 | 4,3 | 109,4 |

День 5

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|---------------------------------------------------------|---------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 175 | 1 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 220/10г | 24,69 | 6,7 | 13,2 | 38,3 | 299,0 | 134,7 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 30г | 2,40 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 |
| 382 | 3 | Какао с молоком | 200г | 12,30 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 179,4 | 26,1 | 179,0 | 0,9 | 0 | 11,1 | 0,2 | 1,9 |
| Всего | | | | 39,39 | 12,9 | 16,80 | 77,6 | 513,4 | 321,0 | 36,0 | 205,1 | 2,4 | 0,0 | 11,4 | 0,7 | 2,1 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|-------------------------------------|----------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100г | 16,52 | 1,2 | 0,2 | 4,6 | 26,0 | 14,0 | 20,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 17,5 |
| 108 | 2. | Суп картофельный с клецками | 250г | 9,66 | 5,2 | 6,3 | 29,0 | 193,5 | 86,0 | 7,5 | 14,7 | 0,8 | 1,2 | 2,4 | 0,2 | 1,9 |
| 289 | 3. | Рагу из птицы (курица) | 100/180г | 53,22 | 22,6 | 28,6 | 29,4 | 465,6 | 58,9 | 62,2 | 173,1 | 3,0 | 0 | 0,3 | 6,7 | 18,1 |
| | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 96,46 | 36,6 | 36,1 | 124,4 | 971,3 | 193,9 | 89,7 | 187,8 | 8,8 | 1,2 | 2,7 | 7,0 | 41,5 |
| ИТОГО: | | | | 135,85 | 49,5 | 52,9 | 202,0 | 1484,7 | 514,9 | 125,7 | 392,9 | 11,2 | 1,2 | 14,1 | 7,7 | 43,6 |

День 6

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100г | 8,94 | 0,8 | 0 | 3,3 | 16,0 | 23,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 5,0 |
| 268 | 2. | Котлета из говядины | 100г | 44,92 | 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 | 13,25 | 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 | 2,40 | 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 | 13,80 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 151,8 | 100,3 | 11,7 | 75,0 | 0,1 | 0 | 4,7 | 0,1 | 1,1 |
| Всего | | | | 83,31 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------|--------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 45 | 1 | Салат из свежей капусты | 100г | 5,49 | 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 | 10,43 | 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 | 66,32 | 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 | 22,06 | 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 | 12,00 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 124,03 | 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: | | | | 207,34 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|--------------------------------------------------|----------|--------------|-----------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------------|------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1. | Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным | 220/10г | 24,40 | 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 | 26,24 | 7,7 | 8,0 | 0 | 102,0 | 264,0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 30г | 2,40 | 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 | 4,03 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65,0 | 225,1 | 198,2 | 371,1 | 36,8 | 0 | 1,1 | 3,6 | 7,3 |
| Всего | | | | 57,07 | 17 | 20,8 | 65,4 | 516,6 | 707,4 | 233,9 | 568,9 | 38 | 40,4 | 1,5 | 4,1 | 8,7 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|-------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 52 | 1 | Салат из свеклы отварной | 100г | 8,80 | 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 | 6,45 | 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 | 34,07 | 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, тушеные в соусе. | 200г | 18,09 | 4,0 | 10,6 | 39,7 | 270,4 | 39,7 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0,5 | 0 | 47,8 |
| 349 | 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200г | 6,02 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 81,16 | 29,2 | 39,1 | 142,0 | 1036,9 | 277,8 | 75,9 | 135,5 | 7,2 | 0,2 | 0,8 | 0,6 | 73,2 |
| ИТОГО: | | | | 138,23 | 46,2 | 59,9 | 207,4 | 1553,5 | 985,2 | 309,8 | 704,4 | 45,2 | 40,6 | 2,3 | 4,7 | 81,9 |

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 | B | PP | C | |
| 210 | 1. | Омлет натуральный | 200г | 57,97 | 20,0 | 40,4 | 21,2 | 528,4 | 151,8 | 26,0 | 346,4 | 4,0 | 453,0 | 0,2 | 0 | 0,4 | |
| 14 | 2. | Масло сливочное | 10г | 11,00 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 3. | Батон | 50г | 5,72 | 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 | 2,40 | 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 | 12,30 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 179,4 | 26,1 | 179,0 | 0,9 | 0 | 11,1 | 0,2 | 1,9 | |
| Всего | | | | | 89,39 | 30,3 | 52,90 | 81,6 | 923,8 | 350,2 | 78,5 | 595,0 | 6,5 | 453,0 | 11,5 | 1,5 | 2,3 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
|---------------|----|--------------------------------------------------------|---------|-----------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C | |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100г | 16,52 | 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 | 6,70 | 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 | 100/50 | 47,09 | 11,5 | 16,6 | 17,0 | 263,2 | 54,2 | 26,6 | 132,6 | 1,1 | 47,8 | 0 | 0 | 1,1 | |
| 143 | 4. | Рагу из овощей | 200/10г | 22,55 | 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 | 11,42 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | |
| Всего | | | | | 112,01 | 25,8 | 37,0 | 137,8 | 988,5 | 236,6 | 91,5 | 230,4 | 6,2 | 91,0 | 2,5 | 0,3 | 33,1 |
| ИТОГО: | | | | | 201,40 | 56,1 | 89,9 | 219,4 | 1912,3 | 586,8 | 170,0 | 825,4 | 12,7 | 544,0 | 14,0 | 1,8 | 35,4 |

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 | B | PP | C |
| 219 | 1. | Сырники из творога с молоком сгущенным | 200/20г | 81,48 | 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 | 2,03 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 5,0 | 0 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | | | 83,51 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|---------------------------------------|----------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100г | 8,94 | 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 | 6,51 | 5,1 | 5,4 | 23,9 | 163,8 | 45,8 | 35,5 | 0 | 4,6 | 0 | 0 | 0 | 11,2 |
| 291 | 3. | Плов из птицы (курица) | 100/200г | 55,17 | 29,8 | 38,0 | 48,2 | 654,0 | 64,4 | 67,8 | 284,8 | 3,2 | 68,6 | 0,0 | 0 | 1,4 |
| 1041 | 4. | Напиток апельсиновый | 200г | 6,18 | 0,1 | 0 | 27,1 | 108,6 | 23,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 12,9 |
| | 5. | Хлеб пшеничный , ржаной | 60/30г | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 84,53 | 42,4 | 44,4 | 139,5 | 1127,0 | 177,7 | 103,3 | 284,8 | 9,9 | 68,6 | 0,1 | 0,1 | 30,5 |
| ИТОГО: | | | | 168,04 | 80,1 | 74,4 | 180,1 | 1711,0 | 514,4 | 156,1 | 752,4 | 13,5 | 187,4 | 0,2 | 0,1 | 31,0 |

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 | B | PP | C |
| 173 | 1. | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным | 220/10г | 25,04 | 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 | 26,24 | 7,7 | 8,0 | 0 | 102,0 | 264,0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| | 3. | Батон | 50г | 5,72 | 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 | 13,80 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 151,8 | 100,3 | 11,7 | 75,0 | 0,1 | 0 | 4,7 | 0,1 | 1,1 |
| Всего | | | | 70,80 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|------------------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100г | 16,52 | 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 | 8,26 | 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 | 44,92 | 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 | 17,43 | 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 | 6,02 | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 100,88 | 41,9 | 35,5 | 154,5 | 1107,1 | 287,9 | 96,9 | 232,5 | 11,5 | 30 | 5,6 | 1 | 28,2 |
| ИТОГО: | | | | 171,68 | 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 (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|-------------------------------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100г | 16,52 | 1,2 | 0,2 | 4,6 | 26,0 | 14,0 | 20,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 17,5 |
| 279 | 3. | Тефтели из говядины с соусом | 100/50 | 47,09 | 11,5 | 16,6 | 17,0 | 263,2 | 54,2 | 26,6 | 132,6 | 1,1 | 47,8 | 0 | 0 | 1,1 |
| 171 | 3. | Каша гречневая рассыпчатая | 200г | 22,06 | 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 | 2,40 | 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 | 4,03 | 0,2 | 0 | 16,0 | 65,0 | 225,1 | 198,2 | 371,1 | 36,8 | 0 | 1,1 | 3,6 | 7,3 |
| Всего | | | | 92,10 | 26,1 | 30,9 | 125 | 882,7 | 489,4 | 266,5 | 585,5 | 41,5 | 49,4 | 1,4 | 4,6 | 25,9 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|--------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100г | 8,94 | 0,8 | 0 | 3,3 | 16,0 | 23,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 5,0 |
| 96 | 2. | Рассольник ленинградский | 250г | 9,60 | 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 | 34,07 | 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. | 200г | 18,09 | 4,0 | 10,6 | 39,7 | 270,4 | 39,7 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0,5 | 0 | 47,8 |
| | 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 | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 87,76 | 29,3 | 35,5 | 136,5 | 982,9 | 326,3 | 13,5 | 33,4 | 8,8 | 1,1 | 4,5 | 0,4 | 65,7 |
| ИТОГО: | | | | 179,86 | 55,4 | 66,4 | 261,5 | 1865,6 | 815,7 | 280,0 | 618,9 | 50,3 | 50,5 | 5,9 | 5,0 | 91,6 |

День 12

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------|----|----------------------------------------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|-----------------|------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 173 | 1. | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным | 220/10г | 25,04 | 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 | 26,24 | 7,7 | 8,0 | 0 | 102,0 | 264,0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| | 3. | Батон | 50г | 5,72 | 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 | 2,03 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 5,0 | 0 | 0 | 2,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Всего | | | | 59,03 | 21,2 | 22,3 | 86,4 | 629,4 | 352,9 | 37,3 | 131,0 | 3,8 | 0,1 | 9,2 | 1,2 | 0,9 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|----|----------------------------------------------------------|---------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 71 | 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100г | 8,94 | 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 | 6,51 | 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 | 66,32 | 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 | 22,55 | 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 | 6,18 | 0,1 | 0 | 27,1 | 108,6 | 23,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 12,9 |
| | 6. | Хлеб пшеничный , ржаной | 60/30г | 7,73 | 6,6 | 1,0 | 37,0 | 184,6 | 21,0 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Всего | | | | 118,23 | 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: | | | | 177,26 | 59,0 | 66,8 | 200,4 | 1636,5 | 537,1 | 130,3 | 356,0 | 13,6 | 61,9 | 9,3 | 1,3 | 41,8 |