

2 группа

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № МОУ СОШ

Саша Е.А. Ковалова

"01" ноября 2023г.



"Утверждаю"

Директор

ООО "Общепит-Н"

/Сидельников С.И./

"01" ноября 2023г.

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

День 1																
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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	23,80	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	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	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	2.	Печенье	20	4,20	0,80	1,04	8,64	46,92	13,20	2,40	10,80	0,28	1,32	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	13,00	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	65,83	16,73	20,48	86,30	602,54	480,60	82,77	428,46	2,76	130,03	0,26	1,52	2,51
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименования 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	13,45	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	28,84	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	61,29	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
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	0,0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,64	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		Всего	893	137,74	37,35	30,53	121,07	928,77	263,28	121,16	492,16	16,37	7,21	8,99	9,122	107,68
		ИТОГО:		203,57	54,08	51,01	207,37	1531,31	743,88	203,93	920,62	19,13	137,24	9,25	10,54	110,19

День 2

09

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	200/10	22,41	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	40	3,52	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
209	3.	яйцо вареное	40	12,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	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	250	50,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0	0,03	0,67	22,00
Всего			740	101,88	16,59	18,63	93,88	614,80	356,60	69,70	358,20	6,80	136,70	4,96	1,35	24,20

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
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	9,37	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	90/5	31,01	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
304	4.	Рис отварной	150	15,02	3,80	6,10	41,40	235,70	140,80	115,20	392,10	3,60	0,10	42,80	4,50	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	70,24	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	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,64	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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	93,04	25,75	30,33	112,71	828,31	501,64	158,40	566,30	14,06	21,10	48,21	4,90	28,90
ИТОГО:				194,92	42,34	48,96	206,59	1443,11	858,24	228,10	924,50	20,86	157,80	53,17	6,25	53,10

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	65,63	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	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	170	49,30	1,22	0,63	12,80	74,30	63,20	39,50	53,72	1,26	23,70	0,03	0,00	284,40
Всего			520	116,81	24,46	19,85	64,53	547,87	369,70	78,80	389,89	4,07	102,77	0,07	0,31	285,11

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	5,02	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,46	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	90/150	77,75	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
348	4.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0	0	0,50	0	0,00	0	0,40
	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	2,64	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			760	105,04	27,10	31,00	112,07	845,61	119,96	105,02	284,96	6,06	0,00	0,45	6,85	28,20
ИТОГО:				221,85	51,56	50,85	176,60	1393,48	489,66	183,82	674,85	10,13	102,77	0,52	7,16	313,31

День 4

10

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
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	23,56	5,74	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,03	0,04	0,13	0,00	0,52
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	7,04	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0	1,10	3,60	7,30
	4.	Фрукт свежий, сезонный	250	75,00	1,20	0,00	20	79,50	55,50	18,00	0,00	1,20	0,00	0	0	1
Всего			760	129,24	14,94	17,26	87,04	558,25	586,69	281,75	670,60	39,67	52,04	1,57	3,69	8,42

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	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	8,68	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
263	3.	Шницель из говядины	90	46,16	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	15,84	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	2,64	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	11,33	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	105,12	27,65	30,73	132,31	917,81	367,42	91,80	363,00	4,50	47,40	17,04	1,30	79,75
ИТОГО:			234,36	42,59	47,99	219,35	1476,06	954,11	373,55	1033,60	44,17	99,44	18,61	4,99	88,17	

День 5																
ЗАВТРАК 13																
№ 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	65,63	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	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	250	50,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0	0,03	0,67	22,00
Всего			600	117,51	24,10	20,10	73,33	576,97	341,70	59,10	360,37	7,61	79,07	0,07	0,98	22,71
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
45	1.	Салат из свежей капусты	60	4,93	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	61,29	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,52	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	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	2,64	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
Всего			765	106,04	28,78	34,06	100,32	871,77	216,10	65,01	374,64	22,13	8	1	8	110,04
ИТОГО:				223,55	52,88	54,16	179,65	1448,74	557,80	124,11	735,01	29,74	86,75	0,63	8,73	132,75

День 7

ЗАВТРАК

15

№ 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	62,74	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.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,52	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Пряники	60	13,20	3,00	2,33	37,50	183,33	5,00	5,00	25,00	0,33	0,00	0,03	0,33	0,00
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный	170	49,30	1,22	0,63	12,80	74,30	63,20	39,50	53,72	1,26	23,70	0,03	0,00	284,40
Всего			670	130,64	21,18	30,96	90,12	773,25	196,30	77,20	373,32	7,03	363,50	0,30	0,42	284,80

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	5,02	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,38	2,00	2,70	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	115,53	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,54	5,82	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	12,22	1,00	0	34,00	140,20	32,50	0,00	0	0,70	0	0,10	0	0,80
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,58	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,64	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	11,33	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			890	165,26	34,78	21,64	132,6	866,26	235,3	111,16	426,95	6,5725	20,00	0,62	0,98	17,04
ИТОГО:			295,90	55,96	52,60	231,72	1639,51	431,60	188,36	800,27	13,60	383,50	0,92	1,40	301,84	

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
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	49,14	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	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	3,52	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	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	200	58,77	2,7	0,60	24,30	129,00	102,00	39,00	69,00	0,90	0	0,30	1,50	180,00
Всего			710	135,32	21,43	16,75	105,17	672,37	269,61	96,80	270,31	22,14	0,08	5,19	4,42	181,81
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 (помидоры)	60	13,45	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,61	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
268	3.	Биточки из говядины	90	46,16	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	150/5	9,96	13,00	7,40	42,40	287,90	84,50	0	0	5,00	0	0,02	0	0,20
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	2,64	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	11,33	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	103,15	34,25	31,43	142,11	990,51	365,82	88,00	335,80	9,03	46,90	5,76	0,70	34,55
ИТОГО:			238,47	55,68	48,18	247,28	1662,88	635,43	184,80	606,11	31,17	46,98	10,95	5,12	216,36	

День 9

ЗАВТРАК

12

№ 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
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	200/10	23,70	8,60	12,40	46,00	330,00	66,10	19,00	79,90	0,50	0,10	8,10	0,40	0,60
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,52	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	300	84,00	2,70	0,6	24,30	129,0	102,0	39,0	69,0	0,90	0	0,30	1,50	180,0
Всего			750	113,10	14,56	13,40	104,62	612,52	182,30	71,20	183,70	3,84	0,10	8,44	1,99	180,70

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
96	2.	Рассольник ленинградский	200	9,60	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,01	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	15,02	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0	0	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0	0,04	0	15,00
	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	2,64	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	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
Всего			865	90,76	25,35	30,83	103,11	800,41	426,30	45,90	183,30	5,16	1,10	4,53	0,40	62,40
ИТОГО:			203,86	39,91	44,23	207,73	1412,93	608,60	117,10	367,00	9,00	1,20	12,97	2,39	243,10	

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
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	46,03	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,52	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,52	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	5.	Фрукт свежий, сезонный	250	50,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0,00	0,03	0,67	22,00
Всего			760	120,51	17,27	22,23	113,65	728,67	438,73	248,60	531,88	43,94	29,93	1,31	4,36	30,10

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
45	1.	Салат из свежей капусты	60	4,93	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,83	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
229	3.	Рыба (морская), тушеная в томате с овощами	90/30	28,46	10,92	5,76	5,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
143	4.	Рагу из овощей	155	16,85	2,10	32,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0	0	0,24	0,00	0,03	0	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,64	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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			870	81,04	25,77	29,19	118,57	840,71	293,01	145,77	385,83	8,27	52,82	6,45	1,06	56,5
ИТОГО:			201,55	43,04	51,42	232,22	1569,38	731,74	394,37	917,71	52,21	82,75	7,75	5,42	86,60	

Завтрак 1140,00

Средняя стоимость 1 дня 114,00

Обед 1075,52

Средняя стоимость 1 дня 107,55

Норма

Итого

38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
46,05	50,10	198,60	1439,84