

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

*С.А. Сидельников*

"01" ноября 2023г.



"Утверждаю"

Директор

*С.А. Сидельников*

ООО "Общепит-Н"

Сидельников С.И./

"01" ноября 2023г.



**МЕНЮ**  
для школьных столовых  
(12 лет и старше)

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	250/10	27,00	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	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	30	6,30	1,20	1,56	12,95	70,38	19,80	3,60	16,20	0,42	1,98	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
	<b>Всего</b>		560	71,13	19,68	24,28	100,92	707,54	511,52	90,74	462,36	3,05	140,65	0,28	1,62	2,69
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)	100	22,42	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	36,05	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	67,49	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	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,92	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	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	0,00	0,02	0,26	0,73
	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	6,16	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	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
	<b>Всего</b>		1080	166,35	47,24	38,81	159,85	1182,39	303,80	165,03	690,37	14,06	10,70	14,77	12,42	78,17
	<b>ИТОГО:</b>			237,48	66,93	63,09	260,77	1889,93	815,32	255,77	1152,72	17,11	151,35	15,05	14,05	80,85

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	25,26	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.	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	0,00	0,03	0,67	22
<b>Всего</b>			<b>790</b>	<b>104,73</b>	<b>16,20</b>	<b>23,30</b>	<b>95,50</b>	<b>603,40</b>	<b>311,50</b>	<b>61,60</b>	<b>300,70</b>	<b>2,00</b>	<b>145,88</b>	<b>4,99</b>	<b>1,35</b>	<b>24,48</b>

**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)	100	15,78	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	11,71	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	33,84	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
304	4.	Рис отварной	180	18,02	4,59	7,29	49,68	282,87	168,93	138,24	470,52	4,32	0,00	51,39	5,40	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0,00	0,10	0,00	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	6,16	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	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
<b>Всего</b>			<b>1045</b>	<b>111,77</b>	<b>32,66</b>	<b>34,63</b>	<b>148,05</b>	<b>1035,79</b>	<b>563,67</b>	<b>197,14</b>	<b>690,12</b>	<b>15,83</b>	<b>21,00</b>	<b>56,85</b>	<b>5,80</b>	<b>31,60</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>216,50</b>	<b>48,86</b>	<b>57,93</b>	<b>243,55</b>	<b>1639,19</b>	<b>875,17</b>	<b>258,74</b>	<b>990,82</b>	<b>17,83</b>	<b>166,88</b>	<b>61,83</b>	<b>7,15</b>	<b>56,08</b>	

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	200/20	96,66	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	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	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			590	147,84	35,26	28,82	81,68	740,87	510,40	97,14	546,77	4,45	139,67	0,09	0,45	285,44

**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	100	8,37	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	8,08	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.	Резь из курицы	100/100	87,39	22,60	28,50	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0,00	0,30	6,70	18,10
348	4.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,40
	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	6,16	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			540	125,9	35,36	36,58	148,42	1098,37	159,80	137,92	384,98	7,94	0,00	0,52	8,08	36,25
ИТОГО:				271,74	70,62	67,40	230,10	1834,74	670,20	235,06	931,75	12,39	139,67	0,61	8,53	321,69

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
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	26,70	7,18	13,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00	0,65
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	7,04	6,32	0,80	38,64	187,00	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
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	0,00	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	75,00	1,20	0,00	20	79,50	55,50	18,00	0,00	1,20	0,00	0	0	1
<b>Всего</b>			<b>810</b>	<b>132,38</b>	<b>19,54</b>	<b>20,40</b>	<b>114,29</b>	<b>713,87</b>	<b>626,11</b>	<b>306,29</b>	<b>746,58</b>	<b>40,37</b>	<b>52,05</b>	<b>1,61</b>	<b>3,80</b>	<b>8,65</b>

**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)	100	15,78	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	10,85	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	51,28	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	19,00	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	6,16	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	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
<b>Всего</b>			<b>1040</b>	<b>126,13</b>	<b>34,97</b>	<b>35,82</b>	<b>165,05</b>	<b>1124,12</b>	<b>406,40</b>	<b>115,33</b>	<b>434,47</b>	<b>5,73</b>	<b>50,26</b>	<b>19,97</b>	<b>1,47</b>	<b>93,88</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>258,51</b>	<b>54,51</b>	<b>56,22</b>	<b>279,34</b>	<b>1837,99</b>	<b>1032,51</b>	<b>421,62</b>	<b>1181,05</b>	<b>46,10</b>	<b>102,31</b>	<b>21,58</b>	<b>5,27</b>	<b>102,53</b>	

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	96,66	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	1,88	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	0,00	0,03	0,67	22,00
Всего			670	148,54	34,90	29,07	90,48	769,97	482,40	77,44	517,25	7,99	115,97	0,09	1,12	23,04

**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	100	8,22	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	67,49	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,82	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	19,20	0,29	0,24	0,60	8,40	0,00	0,12	0,00	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	6,16	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			945	124,7	36,32	43,66	147,36	1081,67	248,29	93,76	568,28	20,64	10,90	3,14	10,68	81,35
ИТОГО:			273,24	71,22	72,73	237,84	1851,64	730,69	171,20	1085,53	28,63	126,87	3,23	11,80	104,39	

**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
174	1	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	25,60	132,79	9,93	35,47	258,76	146,61	32,99	218,51	0,00	0,05	0,10	1,07	0,87
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	7,04	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,0	225,1	198,2	371,1	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	4.	Фрукт свежий, сезонный	250	75,00	1,2	0	20,0	79,5	55,5	18,0	0	1,2	0	0,3	0	0,5
Всего			790	112,08	140,51	10,73	110,11	590,3	445,6	275,6	659,2	38,88	0,05	1,58	4,87	8,87

**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)	100	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,77	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	33,84	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150/30	18,03	3,60	9,54	35,76	243,36	35,76	0,00	0,00	1,92	0,00	0,48	0,00	43,08
349	5.	Компот из смеси 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	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	6,16	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	12,36	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			1045	106,89	32,17	35,47	151,94	1058,58	455,04	79,26	252,94	7,26	1,00	6,34	0,96	65,41
ИТОГО:			218,97	172,68	46,20	262,05	1648,84	900,65	354,85	912,15	46,14	1,05	7,92	5,83	74,28	

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	77,37	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.	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
	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	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5.	Фрукт свежий, сезонный	155	45,11	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			705	141,08	24,61	37,86	102,75	863,78	224,78	82,08	438,27	7,78	448,45	0,35	0,42	284,88

**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	8,37	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7,98	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	128,17	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,92	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	12,22	1,00	0,00	34,00	140,20	32,50	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,80
	6.	Хлеб ржаной	40	2,64	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	6,16	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	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			1070	188,79	37,69	24,82	171,04	1060,34	264,51	142,29	486,75	7,96	20,00	0,74	1,24	23,16
ИТОГО:			329,87	62,30	62,68	273,78	1924,11	489,28	224,37	925,02	15,74	468,45	1,10	1,66	308,04	

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	8,60	11,40	9,06	172,80	71,00	15,70	72,45	26,13	0,10	0,13	2,60	0,81
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11,92	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,40	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,00	0,05	0,11	0,12
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	0,00	4,70	0,10	1,10
Всего			550	79,41	22,77	20,00	93,25	643,64	188,63	69,24	235,55	28,10	0,10	4,94	3,75	2,03
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)	100	22,42	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	10,77	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	100	52,71	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	180/10	16,35	15,59	7,82	40,02	291,43	108,24	70,51	243,52	5,38	34,28	0,56	1,18	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	0,00	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	3,52	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	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			1050	127,05	40,54	35,54	150,44	1087,14	408,42	187,17	619,46	10,26	83,98	6,29	2,14	29,18
ИТОГО:			206,46	63,31	55,54	243,69	1730,78	597,05	256,42	855,01	38,36	84,08	11,23	5,88	31,21	



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
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	250/10	26,88	9,40	13,60	50,40	361,40	72,40	20,80	87,50	0,50	0,10	8,90	0,40	0,70
	2.	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
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	4.	Фрукт свежий, сезонный	150	42,00	2,70	0,6	24,30	129,0	102,0	39,0	69,0	0,90	0	0,30	1,50	180,0
Всего			650	74,28	15,36	14,60	109,02	643,92	188,60	73,00	191,30	3,84	0,10	9,24	1,99	180,80

**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	15,78	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
96	2.	Рассольник ленинградский	250	12,00	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	100/5	33,84	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	6,80
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150/30	18,03	3,60	9,54	35,76	243,36	35,76	0,00	0,00	1,92	0,00	0,48	0,00	43,08
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0,00	0,00	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00
	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	6,16	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.	Ряженка	100	12,36	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			1045	109,56	28,35	35,07	111,87	884,77	454,66	45,90	183,30	5,78	1,10	4,61	0,40	72,28
ИТОГО:			183,84	43,71	49,67	220,89	1528,69	643,26	118,90	374,60	9,62	1,20	13,85	2,39	253,08	

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
279/331	1.	Тефтели из говядины с соусом	100/30	50,75	11,67	19,11	17,33	287,00	56,22	27,67	137,56	1,22	49,67	0,04	0,00	1,22
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,82	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	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	0,00	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
<b>Всего</b>			<b>800</b>	<b>128,53</b>	<b>23,45</b>	<b>32,27</b>	<b>130,29</b>	<b>849,82</b>	<b>462,42</b>	<b>260,27</b>	<b>589,86</b>	<b>44,46</b>	<b>50,87</b>	<b>1,31</b>	<b>4,36</b>	<b>30,62</b>

**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	100	8,22	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) на курином бульоне	250	7,28	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
229	3.	Рыба (морская), тушеная в томате с овощами	100/30	31,31	11,83	6,24	6,24	128,70	46,14	44,38	168,49	0,86	1,98	6,76	1,04	3,12
143	4.	Рагу из овощей	180	23,86	2,52	14,52	18,60	214,32	28,68	33,36	74,16	1,18	37,20	0,08	0,00	10,40
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	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	6,16	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	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
<b>Всего</b>			<b>1045</b>	<b>99,89</b>	<b>28,88</b>	<b>35,34</b>	<b>132,23</b>	<b>962,48</b>	<b>327,69</b>	<b>169,72</b>	<b>422,25</b>	<b>9,89</b>	<b>59,18</b>	<b>6,98</b>	<b>1,14</b>	<b>74,27</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>228,42</b>	<b>52,32</b>	<b>67,61</b>	<b>262,52</b>	<b>1812,30</b>	<b>790,11</b>	<b>429,98</b>	<b>1012,11</b>	<b>54,35</b>	<b>110,05</b>	<b>8,28</b>	<b>5,50</b>	<b>104,90</b>	

Завтрак	1140,00
Средняя стоим. 1 дня	114,00
Обед	1285,03
Средняя стоим. 1 дня	128,50

Норма

Итого

45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
65,33864	55,319	232,7953	1646,7225