



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	23,44	4,35	9,42	39,08	259,36	127,7	35,5	149,6	0,8	52,31	0,1	0,55	0,9
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0,1	0,1
382	3.	Какао с молоком	200	13,00	2,94	3,42	17,58	118,6	152,2	21,3	124,6	0,5	24,4	0,1	0,2	1,6
15	4.	Сыр (порциями)	20	18,13	4,64	5,9	0	71,7	176,0	7,0	100,0	0,2	52,0	0,0	0	0
	5.	Фрукт свежий, сезонный	250	47,50	2,25	0,5	20,25	107,5	85,0	32,5	57,5	0,75	0	0,25	1,25	150,0
	6.	Печенье	30	6,60	1,2	1,56	12,96	70,4	19,8	3,6	16,2	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
		Всего	750	111,47	18,54	21,20	109,19	721,02	569,90	113,17	482,66	3,09	130,69	0,46	2,06	152,75
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
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,72	0,12	2,76	15,6	8,4	12	0	0,48	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,46	2,2	2,27	13,96	94,6	23,36	21,8	54,1	0,9	0	0,09	0,95	6,6
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	95	61,79	15,28	18,46	6,25	268,4	19,6	15,09	223,38	11,5	6,48	0,2	6,8	77,9
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	150	10,10	13,0	6,52	33,35	242,9	90,2	58,76	203	4,5	28,6	0,5	0,98	0
349	5.	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,02	0,3	0,73
	6	хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0,0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0,0	0
386	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
		Всего	865	115,70	38,79	29,09	121,84	933,33	311,84	156,53	653,71	19,39	35,05	0,88	9,086	96,07
		ИТОГО:		227,17	57,3	50,3	231,0	1654,4	881,7	269,7	1136,4	22,5	165,7	1,3	11,1	248,8

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	200/10	22,47	4,65	10,05	31,1	233,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
209	3.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,0	0,1	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего			500	53,50	17,33	18,05	80,68	553,8	326	56,5	351,4	2,4	136,7	4,93	0,98	2,2

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	18,94	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	7,83	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
268	3.	Шницель из говядины	90	40,25	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	150	9,55	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
	5.	Напиток "Витошка"	200	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 ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	69,0	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0,03	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0	0,0	0
386	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	0,9
Всего			860	104,62	27,75	30,73	109,11	825,21	344,14	92	363,5	11,26	47,4	17,105	1,3	72,4
ИТОГО:			158,12	45,1	48,8	189,8	1379,0	670,1	148,5	714,9	13,7	184,1	22,0	2,3	74,6	

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
	1	Фрукт свежий, сезонный	160	33,60	1,22	0,63	12,8	74,3	63,2	39,5	53,72	1,26	23,7	0,032	0	284,4
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	54,32	23,14	19,221	36,73	413,6	301,5	39,3	336,2	0,8	79,1	0,0	0	0,71
376	3.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего			510	89,96	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	5,28	1	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	6,71	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	95	30,75	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0,0	0,0	0,9	0	0,2	0	6,1
304	4.	Рис отварной	150	13,40	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
348	5.	Компот из чернослив	200	11,17	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,8	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
Всего			765	71,51	23,75	31,43	135,91	921,01	388,20	159,80	508,80	8,09	1,10	48,56	5,20	21,70
ИТОГО:				161,47	48,21	51,28	200,44	1468,88	757,90	238,60	898,69	12,16	103,87	48,63	5,51	306,81

№ 4

ЗАВТРАК

№	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
3	1. Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	23,62	5,7	10,96	31,7	248,6	120,9	45,352	164,70	1,0	0	0	0	0,5
	2. Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	3,2	0,40	19,3	93,5	9,2	13,2	34,80	0,4	0	0	0	0,1
5	3. Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
7	4. Чай с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198	371	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего		500	42,33	11,4	14,3	67,0	442,9	443,2	260,3	620,6	38,4	26,0	1,3	3,7	7,9

ОБЕД

№	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
5	1. Салат из белокочанной капусты	60	3,28	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
4	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	24,58	8,2	5,7	20,1	164,5	60,1	24,09	58,27	1,3	0,727	8,6	1,182	18,2
39	3. Рагу из курицы	90/150	47,38	19,3	24,5	25,2	399,1	50,5	53,3	148,4	2,6	0	0,3	5,8	15,5
41	4. Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5. Хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	6. Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
36	7. Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего		888	98,35	35,13	36,16	118,70	943,06	291,36	118,89	375,17	5,75	20,73	9,05	7,08	67,46
ИТОГО:		140,68	46,6	50,5	185,7	1386,0	734,5	379,1	995,8	44,1	46,8	10,3	10,8	75,4	

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25,60	3,406	8,958	29,4	212,0	123,9	29	132	0,4	0,1	0,1	0,6	1,1
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,80	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
209	4.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,60	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1,0	100,0	0	0,1	0
382	5.	Какао с молоком	200	13,00	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего			500	61,47	17,01	20,11	68,98	525,07	420,20	72,99	463,46	3,05	126,06	11,29	1,35	3,01

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	7,83	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	95	30,75	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,56	0	0	7,2	36,0	29,5	1,0	0	0	0	0	0	15,0
	6.	Хлеб ржаной	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	31,8	0,93	0	0,03	0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0,0	0
386	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			865	92,90	28,65	32,13	112,41	863,61	417,60	51,90	164,60	5,16	1,20	3,13	0,30	69,70
ИТОГО:			154,37	45,7	52,2	181,4	1388,7	837,8	124,9	628,1	8,2	127,3	14,4	1,7	72,7	

ень 6

ЗАВТРАК

№ ец.	№	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
	1	Фрукт свежий, сезонный	220	35,20	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0,03	0,67	22,0
119	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	54,32	23,14	19,22	36,73	413,6	301,5	39,3	336,2	0,8	79,1	0,0	0	0,71
176	3.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0,0	0,0	0
Всего			570	91,56	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

№ ец.	№	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 белокочанной капусты	60	3,28	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	200	8,44	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
182	3.	Оладьи из говяжьей печени	95	61,79	15,28	18,46	6,25	268,36	19,6	15,1	223,4	11,5	6,5	0	7	78
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,52	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	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 ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	69,0	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
Всего			765	106,23	28,43	36,69	107,56	889,47	278,64	53,79	342,38	22,13	8,68	5,47	7,1	116,34
ИТОГО:			197,79	52,5	56,8	180,9	1466,4	620,3	112,9	702,8	29,7	87,8	5,5	8,1	139,0	

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	Є
174	1.	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	22,74	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
15	2.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	3,2	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,04	0,09	0,1
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего			500	41,45	11,8	14,7	68,8	454,4	514,5	238,4	612,0	37,6	62,7	1,2	3,7	8,5
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	5,28	1	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,26	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	95	30,75	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	6,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0	0,3	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0,0	0,0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0,0	0,0
386	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			865	76,79	26,35	32,12	132,92	930,01	370,38	86,36	260,54	6,26	0	0,81	0,46	56,98
ИТОГО:				118,24	38,1	46,8	201,7	1384,4	884,9	324,8	872,5	43,9	62,7	2,1	4,2	65,5

ЗАВТРАК															
№	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
1.	Омлет натуральный	200	59,06	13,7	27,6	14,5	362,1	113,9	19,5	259,8	3,0	339,8	0,2	0	0,3
2.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0,0	0,0	0
3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0,1	0,1
4.	Пряники	60	13,20	3,0	2,33	37,5	183,3	5,0	5,0	25,0	0,3	0	0,03	0,3	0,0
Всего		500	77,10	19,96	30,33	86,32	698,95	133,10	37,70	319,60	5,77	339,80	0,27	0,42	0,40
ОБЕД															
№	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
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,46	2,2	2,27	13,96	94,6	23,36	21,8	54,1	0,9	0	0,09	0,9	6,6
3.	Плов из курицы	90/150	47,65	28,80	36,70	46,60	632,20	62,3	65,50	275,30	3,1	66,3	0	0	1,40
4.	Компот из кураги	200	12,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
5.	хлеб ржаной	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	32	0,9	0	0,0	0	0
6.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
7.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего		860	97,86	39,4	42,2	137,47	1100,71	261,36	131,72	481,26	6,56	86,3	0,295	1,046	20,65
ИТОГО:			174,96	59,36	72,53	223,79	1799,66	394,46	169,42	800,86	12,33	426,10	0,57	1,47	21,05

День 9

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	22,47	4,65	10,05	31,1	233,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	144	30,22	1,22	0,63	12,8	74,3	63,2	39,5	53,72	1,26	23,7	0,032	0	284,4
382	5.	Какао с молоком	200	13,00	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего			644	80,36	14,4	17,23	83,20	557,5	529,7	102,5	464,9	3,2	86,4	11,3	0,7	287,4

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	18,94	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,31	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	40,64	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,585	0,704	28,73	0,035	0	0,70
143	4.	Рагу из овощей	155	14,43	2,10	12,10	15,50	178,60	23,9	27,80	61,8	0,98	31,00	0,07	0	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	6.	Хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
386	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			895	102,43	21,6	30,184	112,041	805,555	277,351	110,704	291,285	8,184	59,7345	0,225	0,1	36,77
ИТОГО:			182,79	35,99	47,41	195,24	1363,09	807,05	213,20	756,20	11,34	146,13	11,56	0,80	324,17	

ЗАВТРАК															
№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	35,86	6,45	8,55	6,795	129,6	53,3	11,775	54,338	19,598	0,075	0,098	1,95	0,608
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	5,52	4,5	26,5	168,5	4,9	21,1	37,2	1,103	0	0,1	0,78	0
3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,0	0,09	0,1
4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего		510	63,00	18,73	16,15	80,865	543,37	167,61	57,795	201,308	21,24	0,075	4,89	2,92	1,808
ОБЕД															
№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	6,71	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
3.	Биточки из говядины	90	40,25	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
4.	Каша гороховая отварная с маслом	150	10,10	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	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 ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0,0	0	0	0
7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	10	26,1	0,3	0	0	0	0
8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего		860	95,41	34,25	31,43	136,81	969,51	361,8	118,1	367,7	9,285	47,1	5,735	1	22,45
ИТОГО:		158,41	53,0	47,6	217,7	1512,9	529,4	175,9	569,0	30,5	47,2	10,6	3,9	24,3	

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	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23,76	8,6	12,4	46,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	8,10	0,4	0,6
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,3	93,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,0	0,09	0,1
	3.	Фрукт свежий, сезонный	220	35,20	0,86	0,88	21,6	103,4	35,2	19,8	24,2	4,8	0	0,03	0,67	22,0
376	4.	Чай с сахаром	200	2,04	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0,0	0	0
Всего			670	63,80	12,72	13,7	101,92	586,9	115,5	52,0	138,9	7,74	0,1	8,17	1,16	22,7

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	18,94	0,5	0	2	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3
96	2.	Рассольник ленинградский	200	7,49	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	95	30,75	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,56	0	0	7,2	36,0	29,5	1,0	0	0	0	0	0	15,0
	6.	Хлеб ржаной	30	2,10	1,7	0,33	14,8	69,0	6,9	8	31,8	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0	0	0
386	8.	Ряженка	100	11,85	3,0	1,0	4,2	40,0	124,0	14,0	92,0	0,1	0	0	0,1	0,3
Всего			865	95,22	25,35	30,83	103,11	800,41	426,3	45,9	183,3	5,16	1,1	4,53	0,4	62,4
ИТОГО:				159,02	38,07	44,51	205,03	1387,33	541,80	97,90	322,20	12,90	1,20	12,70	1,56	85,10

ь 12

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	40,64	6,8	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,7	28,7345	0	0	0,7
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,52	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,4	19,32	93,5	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,0	0,1	0,1
4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего		510	64,00	16,4	21,4	92,1	625,3	403,5	228,8	507,7	39,1	29,9	1,3	3,7	8,1

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	18,94	0,5	0	2	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3
2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,31	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	60,21	20,3	19,6	1,5	264,3	34,8	17,9	127,8	1,5	17,9	0	0	0
4.	Рагу из овощей	155	14,43	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
5.	Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
6.	Хлеб ржаной	30	2,10	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,9	0	0	0	0
7.	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0	0,0	0
8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35
Всего		870	122,00	34,85	40,23	110,11	943,01	276,62	113,6	341,5	8,98	68,9	0,205	0,1	37,12
ИТОГО:		186,00	51,26	61,58	202,16	1568,28	680,15	342,40	849,18	48,12	98,83	1,48	3,79	45,22	

Завтрак

840,00

Средняя стоимость 1 дня

70,00

Обед

1179,02

Средняя стоимость 1 дня

98,25

Норма

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

Итого

47,60 52,52 201,24 1479,91