



"Согласовано"
 Директор ДАМШОУ СОШ № 1 с. Дамшевка
 2023г



МЕНЮ
 для школьных столовых
 (7-11 лет)

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	23,28	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	12,46	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	5,90	0	71,7	176,0	7,0	100,0	0,2	52,0	0,0	0	0,14
	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	110,77	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	5,33	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	61,11	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	5,48	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	114,35	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:				225,12	57,33	50,29	231,03	1654,35	881,74	269,70	1136,37	22,48	165,74	1,34	11,15	248,82

ль 2

ЗАВТРАК																
№ п/п	№	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
11	1.	Раща жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	22,30	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
19	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
9	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,86	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего			500	52,79	17,33	18,05	80,68	553,8	326	56,5	351,4	2,4	136,7	4,93	0,98	2,2
ОБЕД																
№ п/п	№	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	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	14,20	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
18	2.	Суп картофельный с клецками	200	7,70	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
18	3.	Шницель из говядины	90	45,90	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
11	4.	Капуста тушеная	150	9,09	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
16	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	104,94	27,75	30,73	109,11	825,21	344,14	92,00	363,5	11,26	47,4	17,105	1,3	72,4
ИТОГО:			157,73	45,08	48,78	189,79	1379,01	670,14	148,50	714,90	13,66	184,10	22,04	2,28	74,60	

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	179	37,56	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	53,83	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	1,63	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего			529	93,02	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	5,05	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	6,46	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	30,19	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	10,63	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	69,93	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:			162,95	48,21	51,28	200,44	1468,88	757,90	238,60	898,69	12,16	103,87	48,63	5,51	306,81	

ь 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	23,46	5,7	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,0	0,04	0,13	0,00	0,52
	2. Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	3,2	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,4	0,00	0,04	0,09	0,10
	3. Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,0	0,1	26,0	0,00	0,00	0,00
7	4. Чай с сахаром с лимоном	200	3,63	0,2	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371	36,8	0,00	1,10	3,60	7,30
	Всего	500	41,76	11,42	14,31	67,04	442,92	443,19	260,25	620,60	38,37	26,04	1,27	3,69	7,92
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 (огурцы)	60	14,20	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
4	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	27,32	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
3	3. Рагу из курицы	90/150	41,52	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0,00	0,30	5,80	15,50
1	4. Напиток апельсиновый	200	6,41	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	5. Хлеб ржаной	30	2,10	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	30	2,10	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
5	7. Снежок	100	11,85	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	888	105,50	34,83	33,36	114,50	899,86	282,76	109,79	358,57	5,75	20,73	9,05	7,08	50,96
	ИТОГО:	147,26	46,25	47,67	181,54	1342,79	725,94	370,04	979,18	44,12	46,77	10,32	10,77	58,88	

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
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25,44	3,41	8,96	29,40	212,00	123,90	28,69	131,56	0,45	0,06	0,06	0,55	1,11
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,80	2,4	0,4	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0,00	0,10	0,50	0,00
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
209	4.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,60	0,28	62,84	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,10	0,00
382	5.	Какао с молоком	200	12,46	3,80	3,20	26,70	150,80	179,40	26,10	179,00	0,90	0,00	11,10	0,20	1,90
Всего			500	60,77	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)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	10,50
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	7,70	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	95	30,19	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,20	0,00	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	12,88	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,29	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	30	2,10	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	30	2,10	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	11,85	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			865	91,39	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:			152,16	45,66	52,24	181,39	1388,68	837,80	124,89	628,06	8,21	127,26	14,42	1,65	72,71	

ь 6

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	Фрукт свежий, сезонный	220	35,20	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0,00	0,03	0,67	22,00
2	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	53,83	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
3	Чай с сахаром	200	1,63	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего		570	90,66	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															
№	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 (огурцы)	60	14,20	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
2	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	8,13	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
3	Оладьи из говяжьей печени	95	61,11	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
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	0,00	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	30	2,10	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	30	2,10	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
Всего		765	116,16	28,13	33,89	103,36	846,27	270,04	44,69	325,78	22,13	8,68	5,47	7,1	99,84
ИТОГО:		206,82	52,23	53,99	176,69	1423,24	611,74	103,79	686,15	29,74	87,75	5,54	8,08	122,55	

День 7

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 ячневая с маслом сливочным	200/10	22,58	6,10	11,30	33,50	260,00	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0,00	1,10
15	2.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	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	3,63	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			500	40,88	11,78	14,65	68,82	454,35	514,50	238,40	612,00	37,64	62,70	1,24	3,69	8,50
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
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,05	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0,00	0,00	0,10	5,70
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,13	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0,00	0,10	0,00	8,25
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	95	30,19	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,20	0,00	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	12,88	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	5,48	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	30	2,10	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	30	2,10	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	11,85	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			865	74,78	26,35	32,12	132,92	930,01	370,38	86,36	260,54	6,26	0	0,81	0,46	56,98
ИТОГО:			115,66	38,13	46,77	201,74	1384,36	884,88	324,76	872,54	43,90	62,70	2,05	4,15	65,48	

ль 8

ЗАВТРАК																
ед.	№	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
0	1.	Омлет натуральный	200	59,06	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
6	2.	Чай с сахаром	200	1,63	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
	4.	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
Всего			500	76,69	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																
ед.	№	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	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	10,50
3	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,33	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0,00	0,09	0,95	6,60
1	3.	Плов из курицы	90/150	41,66	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
3	4.	Компот из кураги	200	11,88	1,00	0,00	34,00	140,20	32,50	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,80
	5.	хлеб ржаной	30	2,10	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	30	2,10	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
3	7.	Снежок	100	11,85	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	91,20	39,40	42,20	137,47	1100,71	261,36	131,72	481,26	6,56	86,3	0,30	1,05	20,65
ИТОГО:			167,89	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	22,30	4,65	10,05	31,10	233,00	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0,00	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,60	2,40	0,4	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0,00	0,10	0,50	0,00
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,07	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0,00	0,00	0,00
	4.	Фрукт свежий, сезонный	160	33,60	1,22	0,63	12,80	74,30	63,20	39,50	53,72	1,26	23,70	0,03	0,00	284,40
382	5.	Какао с молоком	200	12,46	3,80	3,2	26,70	150,80	179,40	26,10	179,00	0,90	0,00	11,10	0,20	1,90
Всего			660	83,03	14,39	17,23	83,20	557,53	529,70	102,50	464,92	3,16	86,40	11,33	0,70	287,40

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	14,20	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,06	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	11,20
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	45,20	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0,00	0,70
143	4.	Рагу из овощей	155	14,05	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0,00	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	6,41	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	30	2,10	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	30	2,10	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	11,85	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			895	100,97	21,6	30,18	112,04	805,56	277,35	110,70	291,28	8,18	59,73	0,23	0,10	36,77
ИТОГО:			184,00	35,99	47,41	195,24	1363,09	807,05	213,20	756,20	11,34	146,13	11,56	0,80	324,17	

» 10

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 рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	31,65	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
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	0,00	0,05	0,78	0,00
3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,86	3,6	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0,00	4,70	0,10	1,10
Всего		510	58,25	18,73	16,15	80,87	543,37	167,61	57,80	201,31	21,24	0,08	4,89	2,92	1,81
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	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	10,50
2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	6,46	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
3.	Биточки из говядины	90	45,90	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0,00	0,10
4.	Каша гороховая отварная с маслом	150	10,10	13,00	7,40	42,40	287,90	84,50	0,00	0,00	5,00	0,00	0,02	0,00	0,20
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	5,48	0,10	0,00	21,80	87,60	19,50	30,10	31,90	0,50	0,20	0,01	0,30	0,80
6.	Хлеб ржаной	30	2,10	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	30	2,10	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
8.	Снежок	100	11,85	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	100,27	34,25	31,43	136,81	969,51	361,80	118,10	367,70	9,29	47,10	5,74	1,00	22,45
ИТОГО:		158,52	52,98	47,58	217,68	1512,88	529,41	175,90	569,01	30,53	47,18	10,63	3,92	24,26	

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	23,60	8,60	12,40	46,00	330,00	66,10	19,00	79,90	0,50	0,10	8,10	0,40	0,50
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	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.	Фрукт свежий, сезонный	220	35,20	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0,00	0,03	0,67	22,00
376	4.	Чай с сахаром	200	1,63	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			670	63,23	12,72	13,68	101,92	586,92	115,50	52,00	138,90	7,74	0,10	8,17	1,16	22,70
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	14,20	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
96	2.	Рассольник ленинградский	200	7,24	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	95	30,19	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,20	0,00	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	12,88	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,29	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	30	2,10	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	30	2,10	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	11,85	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			865	88,85	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:			152,08	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	45,20	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0,00	0,70
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	0,00	0,00
3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,80	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
4.	Чай с сахаром с лимоном	200	3,63	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего		510	68,15	16,41	21,35	92,05	625,27	403,53	228,80	507,68	39,14	29,93	1,28	3,69	8,10

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	14,20	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,06	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	11,20
3.	Курица отварная с маслом сливочным	90/5	49,92	20,30	19,60	1,50	264,30	34,80	17,90	127,80	1,50	17,90	0,00	0,00	0,00
4.	Рагу из овощей	155	14,05	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0,00	8,67
5.	Напиток апельсиновый	200	6,41	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	30	2,10	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	30	2,10	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
8.	Снежок	100	11,85	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	105,69	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:			173,84	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 1164,03

Средняя стоимость 1 дня 97,00

Норма	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Итого	47,55	52,05	200,54	1472,71