



Согласовано
 Директор школы
 МОУ СОШ № 1 Даниловка
 Н. Н. Даниловская
 2022г



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ № 1 Даниловка
 Сидельников С.И.
 01 декабря 2022г

МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

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	200/10	25,60	7,9	14,7	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	179,9	0,1	0	0,9
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	4,6	0	0,6	63,3	4,5	0,3	71,9	0,7	4,8	0,4	0	13,0
382	4.	Какао с молоком	200г	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего			660	75,63	20,3	18,6	88,4	620,4	290,4	66,0	290,4	3,2	184,7	0,7	1,0	15,8
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)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	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	90/5	61,84	6,2	20,9	5,5	271,2	77,7	19,9	313,8	1,3	126,7	0,0	8,6	7,7
198	4.	Каша гороховая	155	10,32	13,0	3,3	38,7	195,8	184,5	18,6	27	0,2	117,9	0	0	0,2
349	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 пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			820	101,82	27,1	27,8	117,7	825,8	386,6	87,8	386,6	4,2	246,0	2,4	9,2	21,1
ИТОГО:			177,45	47,4	46,4	206,1	1446,2	677,0	153,8	677,0	7,4	430,7	3,1	10,2	36,9	

3.12

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
210	1.	Омлет натуральный	150	44,85	13,7	11,6	22,3	362,1	113,9	19,5	70,0	0,4	106,4	0,2	0	0,3
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	46,4	8,6	71,1	0,8	0	0,1	3,6	8,8
Всего			380	50,98	16,3	12,0	50,9	490,7	167,2	38,0	167,2	1,8	106,4	0,4	4,1	9,1
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 (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	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
268	3.	Шницель из говядины	90	40,27	12,1	15,9	28,8	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	125,9	0,1	0	0,1
139	4.	Капуста тушеная	150	9,54	3,0	4,5	27,9	210,1	228,4	50,2	216,9	0,9	115,9	0,4	1,0	9,8
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	1,5	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			810	89,56	26,7	27,4	116,3	815,8	381,8	86,8	381,8	4,2	243,0	3,0	1,3	20,8
ИТОГО:			140,54	43,0	39,4	167,2	1306,5	549,0	124,8	549,0	6,0	349,4	3,4	5,4	29,9	

5.12

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 вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23,76	8,6	12,4	45,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	0,1	0,4	0,6
209	2.	Яйцо куриное вареное	40	11,00	0,1	0,6	0,3	3,0	12,0	4,8	6,9	0	29,9	0,2	0	8,1
14	3.	Масло сливочное	10	11,00	0,1	4,2	0,1	35,0	0,6	2,8	40,3	0	100,0	0	0	2,0
15	4.	Сыр в/сорт	20	17,49	3,1	5,3	0	18,0	144,3	3,0	49,7	0	26,8	0,1	0	2,7
	5.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	7.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Всего			560	73,01	18,4	23,6	75,0	615,6	246,4	56,0	246,4	2,7	156,8	0,6	1,7	13,4
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
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,28	1,0	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.	250	8,26	1,6	4,9	11,5	106,9	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	0,7	0,6	9,5
260	3.	Гуляш из говядины.	90/50	102,51	17,0	13,8	5,3	187,6	133,1	23,5	175,8	0,6	219	0,3	0	6,5
304	4.	Рис отварной	150	13,46	3,8	6,1	38,4	235,7	140,8	41,4	170,8	0,6	38,5	0	4,5	0
348	5.	Компот из чернослив	200	10,57	0,6	0	37,0	150,4	21,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			860	144,28	28,4	29,1	123,5	866,1	405,4	92,1	405,4	4,4	258,0	1,0	5,3	22,1
ИТОГО:			217,29	46,8	52,7	198,5	1481,7	651,8	148,1	651,8	7,1	414,8	1,6	7,0	35,5	

6.12

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
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	25,60	7,9	13,1	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	128,8	0,1	0	0,9
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	2,3	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
Всего			460	45,03	14,2	14,5	61,6	508,1	206,8	59,9	202,4	2,2	128,8	0,5	0,9	11,0
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 (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	12,3	0,6	16,7	0,1	0	11,2
289	3.	Плов из птицы (курица)	90/200	51,06	10,0	14,5	9,9	259,3	90,5	29,8	275,3	1,1	166,3	0,4	0	1,4
1041	4.	Напиток апельсиновый	200	6,18	0,1	0	27,1	58,6	123,5	0	0	0,2	0	0,2	0	0,1
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			610	81,84	20,1	20,6	87,6	614,4	287,6	65,3	287,6	3,1	183,0	0,7	0,1	15,7
ИТОГО:			126,87	34,3	35,1	149,2	1122,5	494,4	125,2	490,0	5,3	311,8	1,2	1,0	26,7	

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	200/10	23,44	6,1	12,1	35,0	273,6	123,0	5,2	9,9	0,8	190,0	0,2	0	0,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	250	40,00	8,0	0	31,4	237,0	98,5	43,2	180,0	0,7	8,8	0,3	0	14,9
382	4.	Какао с молоком	200г	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего			710	81,47	21,9	16,0	95,1	667,4	312,4	71,0	312,4	3,4	198,8	0,7	1,0	17,0

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)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	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)	90/150	47,15	15,4	20,3	35,4	382,0	259,4	63,3	367,1	1,2	241,8	0,3	5,8	4,4
	4.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	4,0	0	0,8	0	0	0	4,0
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			810	83,08	26,7	27,4	116,3	815,8	381,8	86,8	381,8	4,2	243,0	2,7	6,1	20,8
ИТОГО:			164,55	48,6	43,4	211,4	1483,2	694,2	157,8	694,2	7,6	441,8	3,4	7,1	37,8	

8.77

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
268	1.	Котлета из говядины	90	40,27	12,1	12,1	28,8	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	125,9	0,1	0	0,1
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	0,4	0,3	21,1	112,9	157,9	7,9	0,1	0,1	5,7	0	1,5	1
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	2,3	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
Всего			470	66,11	17,2	13,5	63,0	441,8	204,5	47,0	238,8	2,2	131,6	0,5	2,1	11,3
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
45	1	Салат из свежей капусты	60	3,29	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	2,0
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне.	250	10,43	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	0,7	0,3	12,9
288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	60,24	12,1	9,3	20,3	264,3	125,0	66,0	223,1	0,5	217,9	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,55	6,3	9,9	46,7	252,3	136,7	1,4	122,2	1,2	25,6	0,1	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	1,5	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	0,4	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			815	106,71	26,9	27,6	117,0	820,8	384,2	87,3	384,2	4,2	244,5	0,9	0,4	20,9
ИТОГО:			172,82	44,1	41,1	180,0	1262,6	588,7	134,3	623,0	6,4	376,1	1,4	2,5	32,2	

9.12

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	23,18	7,6	9,2	47,3	267,2	50,4	28,5	118	0,7	107,6	0,3	0	8,8
15	2.	Сыр в/сорт	20	17,49	3,1	5,3	0	18,0	144,3	3,0	49,7	0	26,8	0,1	0	2,7
	3.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
376	4.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Всего			480	48,33	14,8	15,2	64,3	451,2	211,2	48,0	211,2	2,3	134,4	0,5	0,8	11,5
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
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,28	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20	25,04	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	0,5	1,3	7,2
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	163,0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	0	136,0	0,4	0	5,9
349	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.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	3,9	0	33,5	149,0	211,2	41,8	367,3	0,8	10,5	0,1	0	0,9
	7.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			1035	117,01	34,1	34,7	148,6	1042,4	487,9	110,9	487,9	5,3	310,5	1,2	1,8	26,6
ИТОГО:			165,34	48,9	49,9	212,9	1493,6	699,1	158,9	699,1	7,6	444,9	1,7	2,6	38,1	

10.12

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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	63,31	7,6	8,5	22,9	297,0	83,4	30,9	83,8	0,9	103,6	0,3	0	7,0
382	2.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	79,0	0,9	0	0,1	0,2	1,9
Всего			370	75,71	11,4	11,7	49,6	347,8	162,8	37,0	162,8	1,8	103,6	0,4	0,2	8,9
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 (помидоры)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	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	90/50	42,96	10,5	13,6	23,0	258,3	170,6	45,7	223,8	1,1	144,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	155	14,16	2,1	12,1	15,5	201,5	99,8	27,8	169,9	0,4	113,6	0,1	0	7,9
348	5.	Компот из кураги	200	12,42	8,1	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			865	93,18	28,5	29,3	124,2	871,2	407,8	92,7	407,8	4,4	259,5	2,5	0,3	22,2
ИТОГО:			168,89	39,9	41,0	173,8	1219,0	570,6	129,7	570,6	6,2	363,1	2,9	0,5	31,1	

12.12

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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	23,44	6,1	12,1	35,0	273,6	123,0	5,2	9,9	0,8	190,0	0,2	0	0,2
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	221	37,60	10,7	0	38,2	195,5	118,7	37,8	175,1	0,7	0,7	0,3	0	7,3
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	4,03	0,2	0	16,0	65,0	46,4	8,6	71,1	0,8	0	0,1	3,6	8,8
Всего			681	70,70	21,0	12,8	91,2	640,1	299,6	68,1	299,6	3,3	190,7	0,7	4,4	16,3
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 (огурцы)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	12,3	0,6	16,7	0,1	0	11,2
289	3.	Плов из птицы (курица)	90/200	51,06	10,0	14,5	9,9	259,3	90,5	29,8	275,3	1,1	166,3	0,4	0	1,4
349	4.	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
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			860	81,68	20,1	20,6	82,3	643,4	183,6	95,4	319,5	3,4	183,2	0,5	0,4	16,4
ИТОГО:			152,38	41,1	33,4	173,5	1283,5	483,2	163,5	619,1	6,7	373,9	1,2	4,8	32,7	

13.12

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 пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23,76	8,6	12,4	45,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	0,1	0,4	0,6
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200	13,80	2,3	0,7	0,5	1,8	0,3	0,3	62,9	0,6	0	0,3	0,1	10,1
Всего			460	43,19	14,9	13,8	47,5	437,8	77,9	35,8	186,3	2,1	0,1	0,5	1,3	10,7
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
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	12,74	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	8,26	1,6	4,9	11,5	242,1	75,2	14,7	134,2	1,0	111,4	0,7	0,6	9,0
268	3.	Биточки из говядины	90	40,27	12,1	15,9	28,8	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	125,9	0	0	0,1
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	0,4	0,3	21,1	112,9	121,3	7,9	97,9	0,1	5,7	0	1,5	1
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	6,18	0,1	0	27,1	58,6	123,5	23,3	0	0,2	0	0,2	0	0,1
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			810	81,59	19,3	21,9	116,0	815,8	381,8	86,8	381,8	3,7	243,0	0,9	2,2	20,8
ИТОГО:			124,78	34,2	35,7	163,5	1253,6	459,7	122,6	568,1	5,8	243,1	1,4	3,5	31,5	

14.12

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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	23,18	7,6	9,2	47,3	267,2	50,4	28,5	118	0,7	107,6	0,3	0	8,8
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,0	0,7	2,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
376	3.	Чай с сахаром	200/15	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	0,6	0	0	0	0
Всего			460	30,84	11,7	9,9	64,3	433,2	66,9	45,0	161,5	2,3	107,6	0,4	0,8	8,8
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)	60	13,89	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
96	2.	Рассольник ленинградский	250	9,60	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1,1	0,3	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	31,04	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	69,8	150,8	0,9	107,4	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	127,0	0	200,0	0	136,0	0,4	0	5,7
	5.	Сок фруктовый	200	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	4,0	0	0,8	0	0	0	4,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			815	81,49	23,7	29,9	111,5	810,0	384,2	87,3	384,2	3,9	244,5	0,9	0,4	20,9
ИТОГО:			112,33	35,4	39,8	175,8	1243,2	451,1	132,3	545,7	6,2	352,1	1,3	1,2	29,7	

15.12

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
294	1.	Котлеты рубленные из птицы (курица)	90	34,56	7,9	10,9	12,7	283,1	63,0	17,3	119,1	1,1	72,0	0	0	1,3
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,94	0,4	0,3	11,1	44,3	57,5	13,7	0,1	0,1	55,7	0	1,5	1,1
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,10	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	4.	Какао с молоком	200	12,40	3,8	3,2	26,7	50,8	79,4	6,1	61,5	0,4	3,9	0,1	0,2	1,9
Всего			470	59,00	14,5	14,8	63,1	441,8	206,8	47,0	206,8	2,2	131,6	0,2	2,2	4,3
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
45	1	Салат из свежей капусты	60	3,29	0,8	2,8	10,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	2,0
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,45	2,7	2,8	24,2	192,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	1,0	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42,96	10,5	17,6	23,0	258,3	170,6	45,7	23,8	1,1	144,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	155	14,16	12,7	12,1	15,5	209,3	99,8	27,8	48,4	0,4	113,6	0,1	0	7,9
349	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.	Фрукт свежий, сезонный	200	32,00	3,9	0	33,5	149,0	93,3	1,8	367,3	0,8	40,5	0,1	0	13,7
	7.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30	4,20	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего			1065	109,08	35,1	36,0	152,9	1072,6	502,1	121,7	502,1	4,8	300,2	1,2	0,6	27,4
ИТОГО:			168,08	49,6	50,8	216,0	1514,4	708,9	168,7	708,9	7,0	431,8	1,4	2,8	31,7	

Завтрак 720,00
 Средняя стоимость 1 дня 60,00
 Обед 1171,32
 Средняя стоимость 1 дня 97,61