



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

**День 1**

№ реч.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>75,63</b>	<b>20,3</b>	<b>18,6</b>	<b>88,4</b>	<b>620,4</b>	<b>290,4</b>	<b>66,0</b>	<b>290,4</b>	<b>3,2</b>	<b>184,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>15,8</b>

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

№ реч.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>101,82</b>	<b>27,1</b>	<b>27,8</b>	<b>117,7</b>	<b>825,8</b>	<b>386,6</b>	<b>87,8</b>	<b>386,6</b>	<b>4,2</b>	<b>246,0</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>21,1</b>
		<b>Итого:</b>		<b>177,45</b>	<b>47,4</b>	<b>46,4</b>	<b>206,1</b>	<b>1446,2</b>	<b>677,0</b>	<b>153,8</b>	<b>677,0</b>	<b>7,4</b>	<b>430,7</b>	<b>3,1</b>	<b>10,2</b>	<b>36,9</b>

День 2

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>380</b>	<b>50,98</b>	<b>16,3</b>	<b>12,0</b>	<b>50,9</b>	<b>490,7</b>	<b>167,2</b>	<b>38,0</b>	<b>167,2</b>	<b>1,8</b>	<b>106,4</b>	<b>0,4</b>	<b>4,1</b>	<b>9,1</b>

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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 (отурцы)	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 "Виташка"	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
		<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>89,56</b>	<b>26,7</b>	<b>27,4</b>	<b>116,3</b>	<b>815,8</b>	<b>381,8</b>	<b>86,8</b>	<b>381,8</b>	<b>4,2</b>	<b>243,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,3</b>	<b>20,8</b>
		<b>Итого:</b>		<b>140,54</b>	<b>43,0</b>	<b>39,4</b>	<b>167,2</b>	<b>1306,5</b>	<b>549,0</b>	<b>124,8</b>	<b>549,0</b>	<b>6,0</b>	<b>349,4</b>	<b>3,4</b>	<b>5,4</b>	<b>29,9</b>

День 3

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>73,01</b>	<b>18,4</b>	<b>23,6</b>	<b>75,0</b>	<b>615,6</b>	<b>246,4</b>	<b>56,0</b>	<b>246,4</b>	<b>2,7</b>	<b>156,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,7</b>	<b>13,4</b>

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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 свежы отварной Щи из свежей капусты с маргофелем со сметаной.	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.		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.	Риз 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
		<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>144,28</b>	<b>28,4</b>	<b>29,1</b>	<b>123,5</b>	<b>866,1</b>	<b>405,4</b>	<b>92,1</b>	<b>405,4</b>	<b>4,4</b>	<b>258,0</b>	<b>1,0</b>	<b>5,3</b>	<b>22,1</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>217,29</b>	<b>46,8</b>	<b>52,7</b>	<b>198,5</b>	<b>1481,7</b>	<b>651,8</b>	<b>148,1</b>	<b>651,8</b>	<b>7,1</b>	<b>414,8</b>	<b>1,6</b>	<b>7,0</b>	<b>35,5</b>

День 4

**ЗАВТРАК**

№ реп.	№	Наименование блюда	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.	Битон 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
		<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>45,03</b>	<b>14,2</b>	<b>14,5</b>	<b>61,6</b>	<b>508,1</b>	<b>206,8</b>	<b>59,9</b>	<b>202,4</b>	<b>2,2</b>	<b>128,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>11,0</b>

**ОБЕД**

№ реп.	№	Наименование блюда	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 (горюк)	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	0,1
		<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>81,84</b>	<b>20,1</b>	<b>20,6</b>	<b>87,6</b>	<b>614,4</b>	<b>287,6</b>	<b>65,3</b>	<b>287,6</b>	<b>3,1</b>	<b>183,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15,7</b>
		<b>Итого:</b>		<b>126,87</b>	<b>34,3</b>	<b>35,1</b>	<b>149,2</b>	<b>1122,5</b>	<b>494,4</b>	<b>125,2</b>	<b>490,0</b>	<b>5,3</b>	<b>311,8</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>26,7</b>

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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
362	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
		<b>Всего</b>	<b>710</b>	<b>81,47</b>	<b>21,9</b>	<b>16,0</b>	<b>95,1</b>	<b>667,4</b>	<b>312,4</b>	<b>71,0</b>	<b>312,4</b>	<b>3,4</b>	<b>198,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>17,0</b>

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>83,08</b>	<b>26,7</b>	<b>27,4</b>	<b>116,3</b>	<b>815,8</b>	<b>381,8</b>	<b>86,8</b>	<b>381,8</b>	<b>4,2</b>	<b>243,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,1</b>	<b>20,8</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>164,55</b>	<b>48,6</b>	<b>43,4</b>	<b>211,4</b>	<b>1483,2</b>	<b>694,2</b>	<b>157,8</b>	<b>694,2</b>	<b>7,6</b>	<b>441,8</b>	<b>3,4</b>	<b>7,1</b>	<b>37,8</b>

День 6

№ реп.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>470</b>	<b>66,11</b>	<b>17,2</b>	<b>13,5</b>	<b>63,0</b>	<b>441,8</b>	<b>204,5</b>	<b>47,0</b>	<b>238,8</b>	<b>2,2</b>	<b>131,6</b>	<b>0,5</b>	<b>2,1</b>	<b>11,3</b>
<b>ОБЕД</b>																
№ леп.	№	Наименование блюда	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
71	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 "Виташка"	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
		<b>Всего</b>	<b>815</b>	<b>106,71</b>	<b>26,9</b>	<b>27,6</b>	<b>117,0</b>	<b>820,8</b>	<b>384,2</b>	<b>87,3</b>	<b>384,2</b>	<b>4,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,9</b>
		<b>Итого:</b>		<b>172,82</b>	<b>44,1</b>	<b>41,1</b>	<b>180,0</b>	<b>1262,6</b>	<b>588,7</b>	<b>134,3</b>	<b>623,0</b>	<b>6,4</b>	<b>376,1</b>	<b>1,4</b>	<b>2,5</b>	<b>32,2</b>

День 7

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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
376	3.	Багет 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
	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
		<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>48,33</b>	<b>14,8</b>	<b>15,2</b>	<b>64,3</b>	<b>451,2</b>	<b>211,2</b>	<b>48,0</b>	<b>211,2</b>	<b>2,3</b>	<b>134,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>11,5</b>

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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.	Истлеты 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.	Комлот 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
		<b>Всего</b>	<b>1035</b>	<b>117,01</b>	<b>34,1</b>	<b>34,7</b>	<b>148,6</b>	<b>1042,4</b>	<b>487,9</b>	<b>110,9</b>	<b>487,9</b>	<b>5,3</b>	<b>310,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,8</b>	<b>26,6</b>
		<b>Итого:</b>		<b>165,34</b>	<b>48,9</b>	<b>49,9</b>	<b>212,9</b>	<b>1493,6</b>	<b>699,1</b>	<b>158,9</b>	<b>699,1</b>	<b>7,6</b>	<b>444,9</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>38,1</b>

День 8

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>75,71</b>	<b>11,4</b>	<b>11,7</b>	<b>49,6</b>	<b>347,8</b>	<b>162,8</b>	<b>37,0</b>	<b>162,8</b>	<b>1,8</b>	<b>103,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюда	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 свеные (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.	Тертель 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
		<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>93,18</b>	<b>28,5</b>	<b>29,3</b>	<b>124,2</b>	<b>871,2</b>	<b>407,8</b>	<b>92,7</b>	<b>407,8</b>	<b>4,4</b>	<b>259,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,2</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>168,89</b>	<b>39,9</b>	<b>41,0</b>	<b>173,8</b>	<b>1219,0</b>	<b>570,6</b>	<b>129,7</b>	<b>570,6</b>	<b>6,2</b>	<b>363,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,5</b>	<b>31,1</b>



День 9

**ЗАВТРАК**

№ реп.	№	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>681</b>	<b>70,70</b>	<b>21,0</b>	<b>12,8</b>	<b>91,2</b>	<b>640,1</b>	<b>299,6</b>	<b>68,1</b>	<b>299,6</b>	<b>3,3</b>	<b>190,7</b>	<b>0,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,3</b>

**ОБЕД**

№ реп.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Салати 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 тлцы (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
		<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>81,68</b>	<b>20,1</b>	<b>20,6</b>	<b>82,3</b>	<b>643,4</b>	<b>183,6</b>	<b>95,4</b>	<b>319,5</b>	<b>3,4</b>	<b>183,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,4</b>
		<b>Итого:</b>		<b>152,38</b>	<b>41,1</b>	<b>33,4</b>	<b>173,5</b>	<b>1283,5</b>	<b>483,2</b>	<b>163,5</b>	<b>619,1</b>	<b>6,7</b>	<b>373,9</b>	<b>1,2</b>	<b>4,8</b>	<b>32,7</b>

День 10

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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 пшениной 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
		<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>43,19</b>	<b>14,9</b>	<b>13,8</b>	<b>47,5</b>	<b>437,8</b>	<b>77,9</b>	<b>35,8</b>	<b>186,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>10,7</b>

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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) Щи из свежих капусты с картофелем со сметаной.	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.		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 альпийский	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
		<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>81,59</b>	<b>19,3</b>	<b>21,9</b>	<b>116,0</b>	<b>815,8</b>	<b>381,8</b>	<b>86,8</b>	<b>381,8</b>	<b>3,7</b>	<b>243,0</b>	<b>0,9</b>	<b>2,2</b>	<b>20,8</b>
		<b>Итого:</b>		<b>124,78</b>	<b>34,2</b>	<b>35,7</b>	<b>163,5</b>	<b>1253,6</b>	<b>459,7</b>	<b>122,6</b>	<b>568,1</b>	<b>5,8</b>	<b>243,1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,5</b>	<b>31,5</b>

День 11

ЗАВТРАК

№ реп.	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Наша 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
		<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>30,84</b>	<b>11,7</b>	<b>9,9</b>	<b>64,3</b>	<b>433,2</b>	<b>66,9</b>	<b>45,0</b>	<b>161,5</b>	<b>2,3</b>	<b>107,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>8,8</b>

ОБЕД

№ реп.	№ реп.	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>815</b>	<b>81,49</b>	<b>23,7</b>	<b>29,9</b>	<b>111,5</b>	<b>810,0</b>	<b>384,2</b>	<b>87,3</b>	<b>384,2</b>	<b>3,9</b>	<b>244,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,9</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>112,33</b>	<b>35,4</b>	<b>39,8</b>	<b>175,8</b>	<b>1243,2</b>	<b>451,1</b>	<b>132,3</b>	<b>545,7</b>	<b>6,2</b>	<b>352,1</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>29,7</b>

День 12

**ЗАВТРАК**

№ реп.	№	Наименование блюда	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 рубленые 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
		<b>Всего</b>	<b>470</b>	<b>59,00</b>	<b>14,5</b>	<b>14,8</b>	<b>63,1</b>	<b>441,8</b>	<b>206,8</b>	<b>47,0</b>	<b>206,8</b>	<b>2,2</b>	<b>131,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>

**ОБЕД**

№ реп.	№	Наименование блюда	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	80	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
		<b>Всего</b>	<b>1065</b>	<b>109,08</b>	<b>35,1</b>	<b>36,0</b>	<b>152,9</b>	<b>1072,6</b>	<b>502,1</b>	<b>121,7</b>	<b>502,1</b>	<b>4,8</b>	<b>300,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>27,4</b>
		<b>Итого:</b>	<b>168,08</b>	<b>49,6</b>	<b>50,8</b>	<b>216,0</b>	<b>1514,4</b>	<b>168,7</b>	<b>708,9</b>	<b>168,7</b>	<b>708,9</b>	<b>7,0</b>	<b>431,8</b>	<b>1,4</b>	<b>2,8</b>	<b>31,7</b>

Завтрак 720,00

Средняя стоимость 1 дня 60,00

1171,32

Обед

97,61

Средняя стоимость 1 дня