



"Согласовано"
 Директор школы, МБОУ СОШ № 10 "Дорожное"
 (подпись) / Директор школы
 -01-08-2023г.
 (подпись) /

МЕНЮ
 для школьных столовых
 (7-11 лет)

День 1

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	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
	382	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
	15	3. Каша 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
		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																
№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	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. Суп овощной с фасолью (томатный)	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 голубой пшеницы	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	30,10	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. Раженка	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	35,06	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 блюда	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 ячменная 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
209	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
379	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
	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 блюда	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	1,7	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.	Калупа 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 "Виташа"	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	11,95	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	718,9	13,7	184,1	22,0	2,3	74,6

День 3

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	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
	2	Сырники из творога с молоком стученым	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
	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
ЗАВТРАК																
		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																
	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. Ши из свеклы капуста 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 черносслив	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	0,0
		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:	200,44	161,47	48,21	51,28	200,44	1468,88	737,90	238,60	898,69	12,16	103,87	48,63	5,51	306,81

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	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
1.		80	5,60	3,2	0,40	19,3	93,5	9,2	13,2	34,80	0,4	0	0	0	0,1
2.	Хлеб пшеничный 1с	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
3.	Сыр (персильки)	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198	371	36,8	0	1,1	3,6	7,3
4.	Чай с сахаром с лименом	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
	Всего														

ОБЕД

№	Наименование блюда	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	18,34	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
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
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
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
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	114,01	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:		156,34	46,3	47,7	181,5	1342,8	725,9	370,0	979,2	44,1	46,8	10,3	10,8	58,9

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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	25,60	3,406	8,958	29,4	212,0	123,9	29	132	0,4	0,1	0,1	0,6	1,1
15	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
209	3.	Сыр (порцижем)	30	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
382	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
	5.	Молоко с молоком	200 ^г	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	77,99	463,46	3,05	126,06	11,29	1,35	3,01

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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	0,7	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.	Раженна	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

день 6

ЗАВТРАК

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	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, соевый	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
	2	Сырники из творога с яблоком сушеным	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
	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

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	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	18,94	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
	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
	3	Оладьи из творожной 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
	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 "Виташка"	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	121,89	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:		213,45	52,2	54,0	176,7	1423,2	611,7	103,8	686,2	29,7	87,8	5,5	8,1	122,5

День 7

ЗАВТРАК

№ реп.	№	Наименование блюда	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	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 (порцилли)	10	9,07	2,32	2,95	0	35,8	88	3,5	50,0	0,1	26,0	0	0	0
377	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
	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	373,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
		Всего	500	41,45	11,8	14,7	69,8	454,4	514,5	238,4	612,0	37,6	62,7	1,2	3,7	8,5

ОБЕД

№ реп.	№	Наименование блюда	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.	Риженка	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	894,9	324,8	872,5	43,9	62,7	2,1	4,2	65,5

Лист 8

ЗАВТРАК

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
10	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		
176	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

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	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	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5		
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (безмисель)	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		
291	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		
348	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		
386		Всего	860	97,86	39,4	47,2	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

№ реп.	№	Наименование блюда	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 ядрица молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	22,47	4,65	10,05	31,1	233,0	197,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
15	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
	3.	Сыр (гордильи)	30	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.	Каша 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

№ реп.	№	Наименование блюда	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 бабовыми (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.	Пюре из говядины с соусом	90/30	40,64	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	46,00	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.	Раженка	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

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	B1	PP	C
294/3	30	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
309	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
379	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

№ реп.	№	Наименование блюда	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) Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	60	16,28	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Биточки из говядины	200	6,71	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	3,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	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
198	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
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 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
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	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																
№ реп.	№	Наименование блюда	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	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
376	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
	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																
№ реп.	№	Наименование блюда	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.	Рассолынки 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
366	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
	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

День 12

№ п/п	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
179	1.	Терфели 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	0,7	
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,52	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	3,2	1,2	0,1	0	0	0	
177	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	0,1	
	4.	Май с сахаром с лимоном	200	4,04	0,2	0	16,0	65,0	275,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3	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	8,1	
ОБЕД																		
№ п/п	№	Наименование блюда	Выход	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	18,94	0,5	0	2	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	0	0	3
12	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	0	11,2	
18	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	0	0
3	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	8,7	
11	5.	Напиток апельсиновый	200	7,06	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	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	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	0	
	8.	Снежок	100	11,85	2,7	2,5	10,8	79,0	123,0	15,0	94,0	0,1	20,0	0	0,1	1,35	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	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	45,22	
		Завтрак		840,00														
		Средняя стоимость 1 дня		70,00														
		Обед		1210,34														
		Средняя стоимость 1 дня		100,86														
		Норма																
		Итого		2815,46,2		39,5,47,4	167,8,301	1175-1411										
				47,55		9,2,05	200,54	1472,71										

1210,34
100,86

2815,46,2	39,5,47,4	167,8,301	1175-1411
47,55	9,2,05	200,54	1472,71

