

"Согласовано"
Директор МОУ СОШ №



МЕНЮ
для школьных столовых
(7-11 лет)

День 1

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша молочная рисовая	200/10	18,21	7,9	14,7	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	0,1	0,1	0	0,9
15	2.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0
	3.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	4.	Печенье	50г	7,50	3,3	4,3	36,0	195,5	55,0	10,0	45,0	1,1	5,5	0	1,0	0
382	5.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				51,41	24,1	28,20	142,8	920,6	616,9	95,7	363,5	3,8	5,6	11,4	2,0	2,8
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	4,91	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
103	2.	Суп картофельный с вермишелью	250г	6,26	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
261	3.	Печень, тушенная в соусе	40/40г	24,19	13,0	5,4	1,5	106,4	26,3	10,8	179,8	4,4	1,9	147,8	3,3	16,0
198	4.	Каша гороховая	155г	6,75	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой.	200г	3,82	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	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				48,93	34,2	19,9	121,2	799,9	247,9	60,6	250,4	12,4	3,3	150,2	3,99	24,6
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	100/20г	8,82	9,0	9,2	53,9	334,6	131,6	41,1	0	1,4	0	0	0	0,7
375	2.	Чай с сахаром	200/15г	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				10,06	9,1	9,2	68,9	394,6	136,6	41,1	0	3,4	0	0	0	0,7
ИТОГО:				110,40	67,4	57,3	332,9	2115,1	1001,4	197,4	613,9	19,6	8,9	161,6	6,0	28,1

День 2

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная пшениная	200/10г	17,25	8,6	12,4	46,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	8,1	0,4	0,6
15	2	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
375	4.	Чай с сахаром	200/15г	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Яблоко	152г	15,21	0,6	0,0	19,0	78,0	9,0	7,6	16,5	0,2	85,6	0,1	0,0	7,0
Всего				50,25	18,4	18,40	101,0	642,0	267,6	43,1	139,9	3,9	85,7	8,4	1,2	7,7
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Нарезка из свежих огурцов	60г	15,78	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
288	3.	Курица отварная с маслом	80/5г	45,39	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,0	114,4	1,4	16,0	0	0	0
143	4.	Рагу из овощей	150/5г	13,00	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
1041	5.	Апельсиновый напиток	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				87,87	30,3	35,8	94,6	820,2	152,22	79,3	176,2	8,4	47,0	0,1	0,1	35,77
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
396	1.	Блины с молоком сгущенным	100/20г	7,54	6,6	5,1	46,9	259,8	7,0	25,0	63,0	1,4	0	0,2	2,1	0
948	2.	Кисель плодово-ягодный	200г	5,15	0,4	0	28,0	114,1	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4
Всего				12,69	7	5,1	74,9	373,9	39,1	25	63,0	2,7	0	0,2	2,1	0,4
ИТОГО:				150,81	55,7	59,3	270,5	1836,1	458,9	147,4	379,1	15,0	132,7	8,8	3,4	43,9

День 3

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
67	1.	Винегрет овощной	60г	6,01	0,8	3,7	5,1	56,7	13,9	0	0	0,5		0,1	0	6,2
209	2.	Яйцо вареное	40г	10,00	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	0	1,0	0	0,2	0	0
141	3.	Масло сливочное	10г	6,80	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
	5.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	6.	Апельсин	67г	10,00	0,6	0,06	7,9	31,5	26,8	6,7	9,4	0	7,4	26,3	0	35,6
379	7.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
		Всего		48,46	16,6	20,36	75,3	547,6	182,0	49,6	154,0	3,2	7,4	31,5	1,4	42,9
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1.	Сельдь с луком	25/20/5	12,87	5,1	6,6	2,3	89,0	31,8	16	102	0,5	0	0,0	0,7	1,1
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,17	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
260	3.	Гуляш из говядины.	25/25г	22,75	7,7	3,2	1,9	67,0	7,9	8,4	62,8	0,7	0	0,1	0	0,4
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	6,18	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	0
348	5.	Компот из чернослива	200г	9,82	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
		Всего		63,79	24,8	21,7	114,0	751,3	142,4	59,4	309,4	5,9	1,0	31,4	2,9	11,4
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с капустой	50г	7,00	2,9	2,2	19,9	111,3	23,4	0	0	0,4	0	0,1	0	0,7
	2.	Кисель Золотой шар	200г	10,80	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
		Всего		17,80	3,1	2,2	23,8	127,3	23,6	0,2	0,5	7,4	0	0,2	0	6,7
		ИТОГО:		130,05	44,5	44,3	213,1	1426,2	348,0	109,2	463,9	16,5	8,4	63,1	4,3	61,0

День 4

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	ЗАВТРАК							
									Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1.	Биточки из курицы	80г	25,50	13,0	19,4	12,50	276,8	56,0	15,4	105,9	1,0	64,0	0	0	0,3
304	2.	Рис отварной	150г	9,53	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
375	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Апельсин	100г	15,00	0,9	0,1	11,8	47,0	40,0	10,0	14,0	0	11,0	39,2	0	53,2
Всего				52,77	20,2	26,0	93,3	683,1	248,7	150,5	538,1	7,2	75,1	82,1	5,0	53,6
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	ОБЕД							
									Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60г	4,91	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.	20/250г	17,87	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
234	3.	Котлета рыбная	80/5г	23,02	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
	5.	Напиток "Золотой шар"	200г	10,80	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				69,51	28,5	31,7	91,1	763,1	239,1	39,2	89,2	12,2	0,8	10,1	1,5	67,1
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	ПОЛДНИК							
									Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
422	1.	Булочка ванильная	50г	6,00	4,0	4,3	29,1	170,5	11,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0
348	2.	Компот из кураги	200г	8,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
Всего				14,42	5,0	4,3	63,1	310,7	43,7	0	0	1,4	0,0	0,2	0	0,8
ИТОГО:				136,70	53,7	62,0	247,5	1756,9	531,5	189,7	627,3	20,8	75,9	92,4	6,5	121,5

День 5

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша молочная Дружба с маслом	200/10г	16,65	6,1	12,1	35,0	273,0	123,0	0	0	0,8	0	0,2	0	0,2
428	2.	Булочка Школьная	60г	6,00	4,1	1,6	29,4	148,0	13,4	0	0	0,9	0	0,1	0	0
382	3.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4	Бананы	120г	14,40	1,8	0	28,3	120,0	9,6	0	0	0,7	0	0,2	0	12,0
Всего				46,20	15,8	16,90	119,4	691,8	325,4	26,1	179,0	3,3	0	11,6	0,2	14,1
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
67	1.	Винегрет овощной	60г	6,01	0,8	3,7	5,1	56,7	13,9	0	0	0,5		0,1	0	6,2
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	8,22	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
291	3.	Плов из курицы	50/100г	24,6	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0	0	0,7
	4.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				50,83	26,3	29,7	107,3	801,9	160,1	41,4	157,1	6,6	35,5	2,6	0,3	12,8
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи с повидлом	100/20г	7,62	8,3	8,3	54,5	325,8	90,8	0,0	0	1,5	0	0,3	0	1,0
386	2.	Снежок	100г	9,79	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9
Всего				17,41	11	10,8	65,3	404,8	211,8	15,0	94,0	1,5	22,0	0,4	0,7	1,9
ИТОГО:				114,44	53,1	57,4	292,0	1898,5	697,3	82,5	430,1	11,4	57,5	14,6	1,2	28,8

День 6

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20г	52,32	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
424	2.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
375	4.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				59,56	32,1	29,10	64,7	649,0	263,6	39,6	350,7	3,8	89,1	0,2	0,0	0,4
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Нарезка из свежих огурцов	60г	15,78	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с горохом.	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	80г	28,79	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	150г	15,05	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200г	3,82	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	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				72,16	24,9	27,0	106,1	766,20	198,0	114,3	211,7	8,0	23,5	14,5	1,4	75,6
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
424	1.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				15,00	4,8	6,6	54,9	297,6	23,8	0	0	3,4	0	0,1	0	4,0
ИТОГО:				146,72	61,8	62,7	225,7	1712,8	485,4	153,9	562,4	15,3	112,6	14,8	1,4	80,0

День 7

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	60г	4,91	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
268	2.	Котлета из говядины	80г	28,79	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	6,18	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				51,78	24,2	28,50	101,9	760,4	165,6	80,4	368,9	4,6	23,0	30,7	2,2	6,9
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
47	1	Салат из квашенной капусты	60г	6,57	1,00	2,9	6,6	57,0	25,0	9	18	0,3	0	0,0	0	15,0
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной.	250г	9,92	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
288	3.	Курица отварная с маслом	80/5г	45,39	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,0	114,4	1,4	16,0	0	0	0
171	4.	Каша гречневая	150г	10,05	7,5	6,3	40,7	249,6	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	5.	Напиток "Золотой шар"	200г	10,80	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				85,73	33,0	32,4	92,5	794,5	293,0	36,7	177,3	11,7	18,2	5,2	0,4	33,9
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
396	1.	Блины с молоком сгущенным	100/20г	7,54	6,6	5,1	46,9	259,8	7,0	25	63,0	1,4	0	0,2	2,1	0
948	2.	Кисель плодово-ягодный	200г	5,15	0,4	0	28,0	114,1	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4
Всего				12,69	7,0	5,1	74,9	373,9	39,1	25	63,0	2,7	0	0,2	2,1	0,4
ИТОГО:				150,20	64,2	66,0	269,3	1928,8	497,7	142,1	609,2	19,0	41,2	36,2	4,7	41,2

День 8

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная манная	200/10г	16,67	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
428	2.	Булочка школьная	60г	6,00	4,1	1,6	29,4	148,0	13,4	0	0	0,9	0	0,1	0	0
15	3.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,24	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
	6.	Яблоко	110г	11,00	0,4	0	14,0	57,2	6,6	5,6	12,1	0,1	62,8	0,1	0,0	5,1
Всего				51,21	18,3	18,60	105,5	661,8	620,2	237,2	565,4	38,9	99,5	1,6	4,1	13,6
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1.	Икра кабачковая	60г	9,54	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9,0	22,2	0,4	0	0	0	4,2
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,21	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлета рыбная	80/5г	23,02	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0,0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200г	3,82	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	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				55,50	21,6	29,9	106,3	780,9	218,8	64,1	116,7	4,8	0,2	0,6	0,4	48,7
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
406	1.	Пирожок печеный с повидлом	50г	7,00	2,8	1,1	23,6	115,3	19,9	0	0	0,6	0	0,1	0	0,4
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0,0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				16,00	3,8	1,1	48,0	216,9	33,9	0,0	0	3,4	0	0,1	0	4,4
ИТОГО:				122,71	43,7	49,6	259,8	1659,6	872,9	301,3	682,1	47,1	99,7	2,3	4,5	66,7

День 9

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	100г	25,50	10,0	20,2	10,6	264,2	75,9	13,0	173,2	2,0	226,5	0,1	0	0,2
10	2.	Зеленый горошек консервированный	25г	8,86	1,1	0,1	3,1	17,3	5,0	4,3	16,8	0,3	6,8	11,3	0	2,4
14	3.	Масло сливочное	10г	6,80	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
	5.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	6.	Какао с молоком	200г	9,15	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Всего				55,56	21,4	32,8	74,1	676,9	279,3	69,8	438,6	4,8	233,3	22,7	1,5	4,5
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Нарезка из свежих помидор	60г	16,99	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 вермишелью	250г	6,26	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	40/40г	16,54	6,0	9,8	8,9	147,6	28,9	14,2	70,7	0,6	25,5	0	0	0,6
143	4.	Рагу из овощей	150/5г	13,00	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
348	5.	Компот из кураги	200г	8,42	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				64,21	16,9	25,5	110,1	737,6	190,2	61,2	146,6	4,5	57,7	2,5	0,3	22,4
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
422	1.	Булочка ванильная	50г	6,00	4,0	4,3	29,1	170,5	11,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0
386	2.	Ряженка	100г	9,79	2,8	3,2	3,8	55,0	115,0	10,0	85,0	0	47,0	20,8	0	0
Всего				15,79	6,8	7,5	32,9	225,5	126,2	10,0	85,0	0,7	47,0	20,9	0	0
ИТОГО:				135,56	45,1	65,8	217,1	1640,0	595,7	141,0	670,2	10,0	338,0	46,1	1,8	26,9

День 10

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20г	52,32	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
428	2.	Булочка школьная	60г	6,00	4,1	1,6	29,4	148,0	13,4	0	0	0,9	0	0,1	0	0
375	3.	Чай с сахаром	200/15	1,24	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Всего				59,56	32,4	24,1	63,6	601,0	267,2	39,6	350,7	4,1	89,1	0,2	0	0,4
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Нарезка из свежих огурцов	60г	15,78	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с горохом.	250г	5,72	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Рагу из курицы	50/125г	26,69	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Апельсиновые напиток	200г	4,98	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				56,17	24,2	24,0	96	696,1	133,9	74,4	108,2	7,94	0	0,3	4,3	38,4
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	100/20г	8,82	9,0	9,2	53,9	334,6	131,6	41,1	0	1,4	0	0	0	0,7
	2.	Кисель "Золотой шар"	200г	10,80	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
Всего				19,62	9,2	9,2	57,8	350,6	131,8	41,3	0,5	8,4	0	0,1	0	6,7
ИТОГО:				135,35	65,8	57,3	217,5	1647,7	533,0	155,3	459,4	20,4	89,1	0,57	4,3	45,5

День 11

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша молочная пшеничная	200/10г	17,25	8,6	12,4	46,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	8,1	0,4	0,6
15	2.	Сыр	20г	12,80	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	Батон	50г	3,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1	0	0,1	0,8	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	10,40	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				44,20	21,3	21,1	95,3	655,8	353,9	47,2	198,4	1,8	0,1	13,0	1,3	1,8
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
67	1.	Винегрет овощной	60г	6,01	0,8	3,7	5,1	56,7	13,9	0	0	0,5		0,1	0	6,2
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,17	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки из говядины	80г	28,79	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	155г	6,75	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200г	3,82	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	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				57,54	31,7	32,2	123,3	909,7	242,1	70,5	199,2	8,7	24,2	5,8	1,0	16,8
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
424	1.	Булочка домашняя	50г	6,00	3,8	6,6	30,5	196,0	9,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0
386	2.	Снежок	100г	9,79	2,7	2,5	10,8	79,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9
Всего				15,79	6,5	9,1	41,3	275	130,8	15,0	94,0	0,7	22,0	0,2	0,7	0,9
ИТОГО:				117,53	59,5	62,4	259,9	1840,5	726,8	132,7	491,6	11,2	46,3	19,0	3,0	19,5

День 12

ЗАВТРАК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Нарезка из свежих помидор	60г	16,99	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
279	2.	Тефтели из говядины	80/40г	29,66	8,9	14,7	13,3	221,5	43,4	21,3	106,1	0,9	38,3	0,2	0	0,9
171	3.	Каша гречневая	150г	10,05	7,5	6,3	40,7	249,6	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	30г	1,50	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,24	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего				61,44	19,7	21,5	85,4	615,3	420,5	242,8	525,5	40,0	39,5	1,5	4,1	18,7
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1.	Сельдь с луком	25/20/5	12,87	5,1	6,6	2,3	89,0	31,8	16	102	0,5	0	0,0	0,7	1,1
96	2.	Рассольник " Ленинградский"	250г	8,85	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.	Котлета рыбная	80/5г	23,02	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	9,91	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0,0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200г	3,82	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	30/30г	3,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				61,47	25,6	33,5	103,1	816,7	292,2	59,3	167,6	5,0	1,3	4,3	1,4	39,4
ПОЛДНИК																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
422	1.	Булочка ванильная	50г	6,00	4,0	4,3	29,1	170,5	11,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0
	2.	Сок фруктовый	200г	9,00	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
Всего				15,00	5	4,3	53,5	272,1	25,2	0	0	3,5	0	0,1	0,0	4
ИТОГО:				137,91	50,3	59,3	242,0	1704,1	737,9	302,1	693,1	48,5	40,8	5,9	5,5	62,1

Завтрак

632,40

1 д.

52,70