"Согласовано"
Директор МОУ СОШ № 1 Тарасова
"1" марта 2021г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
_____ /Сидельников С.И./
"01" марта 2021г

МЕНЮ
для школьных столовых
(11 лет и выше)

День 1

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК																
174	1.	Каша молочная рисовая	220/10	19,62	8,7	16,7	65,0	440,3	214,5	47,4	105,6	0,7	0,1	0,1	0	1,0
15	2.	Сыр	30г	19,20	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	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				**59,22**	**27,5**	**32,90**	**148,7**	**994,6**	**724,4**	**100,0**	**373,1**	**4,0**	**5,6**	**11,5**	**2,0**	**2,9**
ОБЕД																
52	1	Салат из свеклы отварной	100г	8,19	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
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
261	3.	Печень, тушенная в соусе	50/50г	30,23	16,3	6,8	1,9	133,0	32,9	13,5	224,8	5,5	2,4	184,8	4,1	20,0
198	4.	Каша гороховая	210г	11,26	17,6	10,0	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
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	60/30г	4,50	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**64,26**	**45,0**	**26,6**	**153,3**	**1031,8**	**305,6**	**71,6**	**311,8**	**16,3**	**3,8**	**187,2**	**4,9**	**32,5**
ПОЛДНИК																
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/20г	10,93	12,8	13,0	76,4	474,0	186,4	58,2	0	2,0	0	0	0	1,0
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				**12,17**	**12,9**	**13**	**91,4**	**534**	**191,4**	**58,2**	**0**	**4**	**0**	**0**	**0**	**1,0**
		ИТОГО:		**135,65**	**85,4**	**72,5**	**393,4**	**2560,4**	**1221,4**	**229,8**	**684,9**	**24,3**	**9,4**	**198,7**	**6,9**	**36,4**

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 пшенная	220/10г	18,30	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
15	2	Сыр	30г	19,20	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	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
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				**57,70**	**21,8**	**22,30**	**105,4**	**707,4**	**361,9**	**44,9**	**147,5**	**4,0**	**85,7**	**9,3**	**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	100г	26,3	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
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	100/5г	55,89	22,4	21,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	16,0	0	0	0
143	4.	Рагу из овощей	200/10г	19,60	2,8	16,4	21,0	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8
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	60/30г	4,50	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**116,99**	**37,8**	**44,5**	**404,4**	**753,5**	**165,52**	**214,5**	**85,4**	**27,9**	**58,0**	**0,1**	**0,1**	**40,9**
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	150/20г	9,00	9,4	7,2	66,4	368,1	9,9	35,4	89,3	2,0	0	0,3	3,0	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				**14,15**	**9,8**	**7,2**	**94,4**	**482,2**	**42,0**	**35,4**	**89,3**	**3,3**	**0**	**0,3**	**3**	**0,4**
			ИТОГО:	**188,84**	**69,4**	**74,0**	**604,2**	**1943,1**	**569,4**	**294,8**	**322,2**	**35,2**	**143,7**	**9,8**	**4,3**	**49,0**

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	100г	10,02	1,3	6,2	8,5	94,5	23,2	0	0	0,8	0	0,2	0	10,3
209	2.	Яйцо вареное	2/40г	20,00	10,2	9,2	0,6	126,0	44,0	9,6	0	2,0	0	0,4	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				**62,47**	**22,2**	**27,46**	**79**	**648,4**	**213,3**	**54,4**	**154,0**	**4,5**	**7,4**	**31,8**	**1,4**	**47,0**
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.	50/50г	45,5	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	8,24	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2,0	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	60/30г	4,50	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**90,10**	**36,5**	**27,3**	**140,4**	**954,8**	**158,1**	**74,7**	**408,9**	**7,9**	**1,0**	**40,1**	**3,4**	**11,8**
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	75г	10,00	4,4	3,3	29,8	167,0	35,1	0	0	0,6	0	0,2	0	1,1
	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				**20,80**	**4,6**	**3,3**	**33,7**	**183**	**35,3**	**0,2**	**0,5**	**7,6**	**0**	**0,3**	**0**	**7,1**
			ИТОГО:	**173,37**	**63,3**	**58,1**	**253,1**	**1786,2**	**406,7**	**129,3**	**563,4**	**20,0**	**8,4**	**72,2**	**4,8**	**65,9**

День 4

ЗАВТРАК																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1.	Биточки из курицы	100г	31,88	16,3	24,3	15,60	349,8	70,0	19,3	132,4	1,3	80,0	0	0	0,4
304	2.	Рис отварной	200г	12,7	5,1	8,1	55,2	314,3	187,7	153,6	522,8	4,8	0,1	57,1	6,0	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				**62,32**	**24,8**	**32,9**	**110,2**	**834,7**	**309,6**	**192,8**	**695,3**	**8,7**	**91,1**	**96,4**	**6,5**	**53,6**
ОБЕД																
№ рец.	№	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	100г	8,19	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	35/250г	25,96	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	10,0	1,4	21,1
234	3.	Котлета рыбная	100/5г	27,65	14,1	17,9	11,1	261,5	141,0	0	0	1,0	0	0,3	0	6,9
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	60/30г	4,50	6,6	1,0	37,0	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**87,01**	**34,6**	**38,1**	**111,1**	**926,1**	**292,1**	**49,0**	**109,2**	**13,5**	**0,8**	**10,7**	**1,7**	**73,4**
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	100г	10,00	7,9	8,5	58,1	341,0	22,4	0	0	1,4	0	0,2	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				**18,42**	**8,9**	**8,5**	**92,1**	**481,2**	**54,9**	**0**	**0**	**2,1**	**0,0**	**0,3**	**0**	**0,8**
		ИТОГО:		**167,75**	**68,3**	**79,5**	**313,4**	**2242,0**	**656,6**	**241,8**	**804,5**	**24,3**	**91,9**	**107,4**	**8,2**	**127,8**

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	220/10г	17,64	6,7	13,2	38,3	299,0	134,7	0	0	0,9	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				**47,19**	**16,4**	**18,00**	**122,7**	**717,8**	**337,1**	**26,1**	**179,0**	**3,4**	**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	100г	10,02	1,3	6,2	8,5	94,5	23,2	0	0	0,8	0	0,2	0	10,3
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	60/30г	4,50	6,6	1,0	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**56,34**	**29,0**	**32,5**	**123,0**	**901,2**	**176,4**	**41,4**	**157,1**	**7,4**	**35,5**	**2,7**	**0,3**	**16,9**
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	150/20г	9,73	11,7	11,7	77,3	461,6	128,6	0,0	0	2,1	0	0,4	0	1,4
386	2.	Снежок	200г	19,57	5,4	5,0	21,6	158,0	242,0	30,0	188,0	0	44,0	0,2	1,4	1,8
Всего				**29,30**	**17,1**	**16,7**	**98,9**	**619,6**	**370,6**	**30,0**	**188,0**	**2,1**	**44,0**	**0,6**	**1,4**	**3,2**
ИТОГО:				**132,83**	**62,5**	**67,2**	**344,6**	**2238,6**	**884,1**	**97,5**	**524,1**	**12,9**	**79,5**	**14,9**	**1,9**	**34,2**

День 6

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
ЗАВТРАК																
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20г	68,04	37,6	30	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
424	2.	Булочка домашняя	100г	10,00	7,6	13,2	61,0	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	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				**79,28**	**45,3**	**43,20**	**101,6**	**976,0**	**356,3**	**52,8**	**467,6**	**4,8**	**118,8**	**0,3**	**0,0**	**0,5**
ОБЕД																
71	1.	Нарезка из свежих огурцов	100г	26,30	0,8	0	3,3	16,0	23,0	0	0	0,5	0	0	0	5,0
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	100г	35,54	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	200г	20,06	4,1	5,3	26,8	171,8	93,2	30,7	62,3	1,2	0,4	19,2	1,3	80,7
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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**95,94**	**31,5**	**31,1**	**135,0**	**945,80**	**246,2**	**128,4**	**260,6**	**9,2**	**29,3**	**19,3**	**1,7**	**97,8**
ПОЛДНИК																
424	1.	Булочка домашняя	100г	10,00	7,5	13,2	60,9	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	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				**19,00**	**8,5**	**13,2**	**85,3**	**493,6**	**33,6**	**0**	**0**	**4,0**	**0**	**0,2**	**0**	**4,0**
		ИТОГО:		**194,22**	**85,3**	**87,5**	**321,9**	**2415,4**	**636,1**	**181,2**	**728,2**	**18,0**	**148,1**	**19,8**	**1,7**	**102,3**

День 7

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	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	100г	8,19	1,7	6,0	11,0	104,0	35,2	20,8	41,0	1,3	0	0	0,2	9,5
268	2.	Котлета из говядины	100г	35,54	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	8,24	7,2	8,4	48,8	300,0	3,1	27,5	146,8	3,1	0	34,4	2	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				**63,87**	**29,7**	**36,90**	**122,9**	**941,4**	**189,2**	**102,0**	**455,3**	**6,1**	**28,7**	**39,3**	**2,8**	**10,7**
ОБЕД																
№ рец.	№	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	100г	10,95	10,95	4,8	11	95,0	41,7	15	30	0,5	0	0,0	0	25,0
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	100/5г	55,89	22,4	21,7	1,7	292,1	38,5	19,8	141,3	1,7	19,8	0	0	0
171	4.	Каша гречневая	200г	13,40	8,9	14,1	66,4	428,0	182,3	1,9	29,6	1,6	1,6	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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**105,46**	**50,9**	**46,5**	**135,2**	**1128,0**	**369,6**	**47,5**	**223,2**	**13,1**	**22,4**	**5,2**	**0,4**	**43,9**
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	150/20г	9	9,4	7,2	66,4	368,1	9,9	35,4	89,3	2	0	0,3	3	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				**14,15**	**9,8**	**7,2**	**94,4**	**482,2**	**42,0**	**35,4**	**89,3**	**3,3**	**0**	**0,3**	**3**	**0,4**
		ИТОГО:		**183,48**	**90,4**	**90,6**	**352,5**	**2551,6**	**600,8**	**184,9**	**767,8**	**22,5**	**51,1**	**44,8**	**6,2**	**55,0**

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	220/10г	17,66	6,7	12,4	36,8	286,0	211,4	25,8	171,7	0,3	40,4	0,1	0	1,2
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
15	3.	Сыр	30г	19,20	7,7	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	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
	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				**58,60**	**21,5**	**22,40**	**108,8**	**721,8**	**727,4**	**239,5**	**581,0**	**39,0**	**103,2**	**1,7**	**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	100г	15,75	2,0	9	8,5	122	41	15,0	37,0	0,7	0	0	0	7
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	100/5г	27,65	14,1	17,9	11,1	261,5	141,0	0	0,0	1,0	0	0,3	0	6,9
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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**67,84**	**27,3**	**37,2**	**124,1**	**941,0**	**270,4**	**70,1**	**131,5**	**5,8**	**0,2**	**0,7**	**0,4**	**52,9**
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	75г	10,00	4,2	1,6	35,4	173	29,8	0	0	0,9	0	0,2	0	0,6
	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				**19,00**	**5,2**	**1,6**	**59,8**	**274,6**	**43,8**	**0,0**	**0**	**3,7**	**0**	**0,2**	**0**	**4,6**
			ИТОГО:	**145,44**	**54,0**	**61,2**	**292,7**	**1937,4**	**1041,6**	**309,6**	**712,5**	**48,5**	**103,4**	**2,7**	**4,5**	**71,1**

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	164г	40,65	16,4	33,1	17,4	433,3	124,5	21,3	284,0	3,3	371,5	0,2	0	0,3
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				**70,71**	**27,8**	**45,7**	**80,9**	**846,0**	**327,9**	**78,1**	**549,4**	**6,1**	**378,3**	**22,8**	**1,5**	**4,6**
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	100г	28,32	1,2	0,2	4,6	26	14	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
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	120/50г	43,64	12,7	20,9	18,8	313,7	61,4	30,2	150,2	1,3	54,2	0	0	1,3
143	4.	Рагу из овощей	200/10г	19,60	2,8	16,4	21	242,0	32,4	37,7	83,7	1,4	42,0	0,1	0	11,8
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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**110,74**	**27,0**	**41,3**	**139,6**	**1039,0**	**243,8**	**95,1**	**248,0**	**6,4**	**97,4**	**2,6**	**0,3**	**33,3**
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	100г	10,00	7,9	8,5	58,1	341	22,4	0	0	1,4	0	0,2	0	0
386	2.	Ряженка	200г	19,57	5,6	6,4	7,6	110,0	230,0	20,0	170,0	0	94,0	41,6	0	0
Всего				**29,57**	**13,5**	**14,9**	**65,7**	**451**	**252,4**	**20,0**	**170,0**	**1,4**	**94,0**	**41,8**	**0**	**0**
		ИТОГО:		**211,02**	**68,3**	**101,9**	**286,2**	**2336,0**	**824,1**	**193,2**	**967,4**	**13,9**	**569,7**	**67,2**	**1,8**	**37,9**

День 10

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	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	200/20г	68,04	37,6	30	25,6	524,0	331,7	52,8	467,6	1,6	118,8	0,1	0	0,5
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				**75,28**	**41,8**	**31,6**	**70**	**732,0**	**350,1**	**52,8**	**467,6**	**4,5**	**118,8**	**0,2**	**0**	**0,5**
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 огурцов	100г	26,3	0,8	0	3,3	16	23	0	0	0,5	0	0	0	5,0
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.	Апельсиновы 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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**68,19**	**26,7**	**24,3**	**110**	**764,0**	**150,1**	**74,4**	**108,2**	**8,64**	**0**	**0,3**	**4,3**	**40,4**
ПОЛДНИК																
№ рец.	№	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	150/20г	10,93	12,8	13,1	76,3	474	186,4	58,2	0	2	0	0	0	1
	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				**21,73**	**13**	**13,1**	**80,2**	**490**	**186,6**	**58,4**	**0,5**	**9**	**0**	**0,1**	**0**	**7**
ИТОГО:				**165,20**	**81,5**	**69,0**	**259,9**	**1986,0**	**686,9**	**185,6**	**576,3**	**22,1**	**118,8**	**0,57**	**4,3**	**47,9**

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 пшенная	220/10г	18,30	9,4	13,6	50,4	361,4	72,4	20,8	87,5	0,5	0,1	8,9	0,4	0,7
15	2.	Сыр	30г	19,20	7,7	8	0	102,0	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				**51,65**	**24,7**	**25,0**	**99,7**	**721,2**	**360,2**	**49,0**	**206,0**	**1,8**	**0,1**	**13,8**	**1,3**	**1,9**
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	100г	10,02	1,2	0,2	4,6	26	14	20	0	0,8	0	0	0	17,5
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	100г	35,54	14,8	19,4	22,2	322,0	43,7	32,1	166,4	1,0	28,7	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	210г	11,26	17,6	10	57,4	390,1	114,5	0	0	6,8	0	0	0	0,3
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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**74,31**	**41,9**	**35,5**	**154,5**	**1107,1**	**287,9**	**96,9**	**232,5**	**11,5**	**29,9**	**5,7**	**1,0**	**28,2**
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	100г	10,00	7,5	13,2	60,9	392,0	19,6	0	0	1,2	0	0,2	0	0
386	2.	Снежок	200г	19,57	5,4	5	21,6	158,0	242,0	30,0	188,0	0	44,0	0,2	1,4	1,8
Всего				**29,57**	**12,9**	**18,2**	**82,5**	**550**	**261,6**	**30,0**	**188,0**	**1,2**	**44,0**	**0,4**	**1,4**	**1,8**
		ИТОГО:		**155,53**	**79,5**	**78,7**	**336,7**	**2378,3**	**909,7**	**175,9**	**626,5**	**14,5**	**74,0**	**19,9**	**3,7**	**31,9**

День 12

ЗАВТРАК																	
№ 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	100г	28,32	1,2	0,2	4,6	26	14	20,0	0	0,8	0	0	0	17,5
279	2.	Тефтели из говядины	120/50г	43,64	12,7	20,9	18,8	313,7	61,5	30,2	150,3	1,3	54,2	0,3	0	1,3
171	3.	Каша гречневая	200г	13,40	10	8,4	54,3	332,8	182,3	1,7	29,6	1,6	1,6	0,1	0	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с	60г	3,00	4,8	0,8	25,2	127,2	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,2	1,0	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				**91,60**	**28,9**	**30,3**	**118,9**	**864,7**	**496,7**	**269,9**	**603,2**	**41,7**	**55,8**	**1,7**	**4,6**	**26,1**
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
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	100/5г	27,65	14,1	17,9	11,1	261,5	141,0	0	0	1,0	0	0,3	0	6,9
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	60/30г	4,50	6,6	1	37	184,6	21,0	0,0	0	1,4	0	0	0,1	0
Всего				**67,60**	**30,5**	**37,2**	**117,5**	**928,0**	**327,4**	**59,3**	**167,6**	**5,7**	**1,3**	**4,4**	**1,4**	**40,8**
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	100г	10,00	7,9	8,5	58,1	341	22,4	0	0	1,4	0	0,2	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				**19,00**	**8,9**	**8,5**	**82,5**	**442,6**	**36,4**	**0**	**0**	**4,2**	**0**	**0,2**	**0,0**	**4**
ИТОГО:				**178,20**	**68,3**	**76,0**	**318,9**	**2235,3**	**860,5**	**329,2**	**770,8**	**51,6**	**57,1**	**6,3**	**6,0**	**70,9**