



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)



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	250/10	38,26	9,75	18,2	73,12	495,63	241,43	53,36	118,86	0,74	0,12	0,12	0	1,11
209	2.	Яйцо вареное	40	15,00	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
379	3.	Хлеб пшеничный 1с.	55	4,58	4,35	0,55	26,56	128,59	12,65	18,15	47,85	0,61	0	0,06	0,80	0
	4.	Кофейный напиток с молоком	200	17,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		Всего	555	75,79	24,30	26,05	128,26	839,02	376,38	88,01	318,51	2,45	100,12	4,91	0,98	2,21
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
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,48	1,30	4,70	10,30	88,00	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	10,10	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0	0,11	1,18	8,25
289	3.	Рагу из курицы	280	66,94	22,60	28,60	29,40	465,60	58,90	62,20	173,10	3,00	0	0,30	6,70	18,10
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0,04	0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0,07	0	0,00
386	7.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		Всего	1040	117,35	37,96	38,37	146,93	1100,27	307,18	163,78	487,12	7,44	0	0,57	8,24	59,88
		Итого:	193,14	62,26	64,42	275,19	1939,29	683,56	251,79	805,63	9,89	100,12	5,48	9,22	62,09	



МЕНЮ

для школьных столовых
(12 лет и старше)

№ реп.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
									Са		Mg		P		Fe		A	B1	PP	C
									г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																				
223	1.	Запеканка из творога с молоком гущеным	200/20	119,35	32,06	18,50	51,86	455,71	269,88	42,24	375,48	1,41	0	0,09	0	0,53				
376	2.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0				
	3.	Фрукт свежий, сезонный	180	36,00	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37				
		Всего	600	157,25	32,88	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	102,60	0,09	0,00	8,90				
ОБЕД																				
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	36,82	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0	0,00	0,00	5,00				
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	13,62	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90				
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	40,28	14,80	18,80	11,60	274,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0	0,20	0	6,80				
198	4.	Горох отварной с маслом	180	20,22	15,59	7,82	40,02	291,43	108,24	70,51	243,52	5,38	34	0,6	1,176	0				
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00				
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0	0,04	0	0				
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0	0,07	0	0				
	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90				
386		Всего	1045	149,55	43,66	35,16	138,39	1097,35	502,98	129,41	463,12	16,89	55,28	6,02	1,58	31,60				
		Итого:		306,80	76,54	58,46	233,89	1753,75	814,48	191,01	763,82	18,89	157,88	6,11	1,58	40,50				





МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)



Согласовано
 Директор школы МОУ СОШ № 102644
 09.02.2015

№ п/п		Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№	реп.								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
ЗАВТРАК																
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,85	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
209	2.	Яйцо вареное	40	15,00	6,60	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0	0
3.		Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,80	0
376	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,90	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,51	0
		Всего	557	56,92	18,38	19,23	82,31	569,90	278,75	50,68	315,43	3,93	145,88	0,21	1,31	1,38
ОБЕД																
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,48	1,30	4,70	10,30	88,00	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	9,85	2,50	3,38	26,13	145,38	28,88	31,25	76,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	159,75	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,3	0	1,2
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,57	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
		Всего	970	213,61	34,63	27,50	176,94	1032,50	267,50	97,75	357,05	6,48	1,20	0,67	0,00	56,91
		Итого:		270,53	53,01	46,72	259,24	1602,40	546,25	148,43	672,48	10,40	147,08	0,87	1,31	58,29



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)



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
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	100/30	50,79	7,99	12,56	10,60	190,85	57,69	12,76	58,87	21,23	0,09	0,11	2,11	0,66
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,44	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0	0,06	0,94	0,00
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	550	70,46	17,87	18,36	76,66	546,51	77,72	51,30	138,27	24,99	0,09	0,21	3,14	0,76
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 (помидоры)	100	41,30	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	12,82	1,60	4,90	11,50	246,00	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	130	37,59	11,83	14,24	15,24	128,70	46,14	44,38	168,49	0,86	1,98	6,76	1,04	3,12
304	4.	Рис отварной с маслом	180	19,81	4,59	7,29	49,68	282,87	168,93	138,24	470,52	4,32	0,0	51,39	5,40	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
		Всего	1070	150,13	30,19	28,77	142,69	1048,19	453,81	264,62	869,01	16,12	2,98	63,89	7,14	36,42
		Итого:		220,59	48,06	47,13	219,35	1594,70	531,53	315,92	1007,28	41,11	3,07	64,10	10,28	37,18

День 4



**МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(12 лет и старше)**



№ реп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
		Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	34,83	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	1.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,09	0,10
	3.	Печенье	45	11,70	7,10	8,10	30,15	208,35	10,35	4,50	29,25	1,89	0	0,16	0	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	2,00	0	0	0	0,10	1,10
		Всего	555	52,60	18,05	21,30	118,68	726,15	178,87	63,30	250,85	5,39	62,27	0,33	0,84	2,30
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	100	9,48	1,30	4,70	10,30	88,00	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,95	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
259	3.	Жаркое по-домашнему	280	175,39	27,35	13,48	33,60	356,79	36,33	76,65	393,12	4,64	28,00	0,32	0	10,40
349	4.	Компот из сухофруктов	200	6,22	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
	7.	Фрукт свежий, сезонный	180	36,00	0,72	0	22,68	93,6	10,8	9,0	19,8	0,18	102,6	0	0	8,37
386	8.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
		Всего	1220	260,65	47,12	27,16	186,24	1171,56	323,46	209,79	659,36	13,88	130,60	0,48	0,36	66,30
		ИТОГО:		313,25	65,17	48,46	304,92	1897,71	502,33	273,08	910,21	19,27	192,87	0,81	1,20	68,60



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 6

№ 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
171	1.	Каша гречневая с молоком с сахаром	250/10	23,78	8,98	17,12	49,56	388,39	188,89	70,86	257,35	1,61	0,06	0,16	0	0,81
14	2.	Батон в/с	55	6,88	4,40	0,77	23,10	116,60	12,65	18,15	47,85	1,10	0	0,11	0,88	0
15	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,10	8,20	0,10	75,00	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
376	4.	Сыр (порциями)	20	21,76	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,90	0,20	0	16,00	65,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	Всего		552	70,32	18,32	31,99	88,76	716,65	384,9	96,0	408,2	4,91	92,06	0,27	0,88	0,81
ЗАВТРАК																
ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	36,82	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	5,00
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	41,16	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
268	3.	Биточки из говядины	100	55,90	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	0,10
09/33	4.	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	180/30	13,04	7,16	8,25	40,25	226,28	13,03	24,55	50,27	1,34	0,03	0,15	0,95	0,06
	5.	Сок фруктовый в ассортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,40	0,40	4,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
	Всего		1005	176,08	42,78	36,67	167,15	1138,03	201,72	130,88	414,10	9,38	29,73	12,61	2,98	34,20
	Итого:			246,40	61,10	68,66	255,91	1854,68	586,66	226,89	822,30	14,29	121,79	12,88	3,86	35,01



МЕНЮ

для школьных столовых
(12 лет и старше)



День 7

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	ЗАВТРАК			Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
210	1.	Омлет натуральный	250	98,28	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,38	
	2.	Батон в/с	50	6,25	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0	
	3.	Пряник	80	20,80	3,60	2,10	58,28	251,85	6,75	0	0	0,45	0	0,06	0	0	
376	4.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	8,37	
		Всего	580	127,23	24,83	37,30	112,41	870,48	165,63	40,88	368,25	7,20	424,75	0,41	0,80	8,75	
		ОБЕД															
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	ОБЕД			Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
71	1.	Овощи натуральные свежие (отурцы)	100	36,82	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
96	2.	Рассольник ленинградский	250	14,14	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10	
291	3.	Плов из курицы	280	93,10	33,60	42,82	54,37	737,56	72,68	76,42	321,18	3,62	77,35	0	0	1,63	
	4.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00	
	5.	Хлеб ржаной	40	3,33	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00	
	6.	Хлеб пшеничный	70	5,83	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00	
386	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35	
		Всего	1040	182,67	43,45	51,05	122,18	1176,97	320,02	122,52	506,98	13,48	98,45	4,04	0,40	16,08	
		ИТОГО:		309,90	68,28	88,35	234,59	2047,45	485,65	163,40	875,23	20,68	523,20	4,45	1,20	24,83	



Энергия	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10		
116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,80	0		
71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0		
100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0		
100,00	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59		
100,00	497,47	89,64	462,41	3,23	138,67	0,32	2,04	2,69		

Энергия	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
100,00	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	32,5		
100,00	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00		
100,00	139,30	0,00	0,00	1,00	0	0,20	0	6,80		
100,00	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81		
100,00	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73		
100,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0,00	0,00		
100,00	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00		
100,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35		
100,00	605,61	129,42	335,02	9,75	20,32	0,39	0,50	57,19		
100,00	1103,08	219,05	797,43	12,98	158,99	0,70	2,54	59,88		



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)



№ рец.	№	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 геркулесовая с маслом сливочным	250/10	34,71	7,18	17,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00		
376	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,80	0,65	
	3.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0	
	4.	Фрукт свежий, сезонный	120	36,00	6,96	0	16,00	85,24	44,40	14,40	0	0,96	0	0,24	0	0	
		Всего	620	75,94	17,40	18,10	89,97	549,47	209,71	84,29	240,68	4,69	0,05	0,41	0,80	0,50	
																1,15	
ОБЕД																	
№ рец.	№	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)	100	36,82	0,80	0,00	3,30	16,00	23,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	13,26	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	5,00	0,00
268	3.	Шницель из говядины	100	55,90	14,80	19,40	22,20	322,00	43,70	32,10	166,40	1,00	28,70	0,10	0,00	1,90	0,10
321	4.	Капуста тушеная	180	21,69	3,60	6,48	19,08	149,40	83,88	27,63	56,07	1,08	0,36	17,28	1,17	0,10	0,10
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
		Всего	940	145,63	32,27	33,32	154,25	1045,12	285,40	100,33	340,47	5,63	30,26	19,92	1,37	0,00	0,00
		ИТОГО:	1560	221,57	49,67	51,42	244,22	1594,59	495,11	184,62	581,15	10,32	30,31	20,33	2,17	0,00	0,00



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)



№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,85	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
14	2.	Хлеб пшеничный 1с.	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0	0,05	0,11	0,13
	3.	Масло сливочное	10	14,00	0,1	8,2	0,1	75,0	2,4	0	3,0	0	40,0	0	0	0
	4.	Печенье	35	7,80	6,75	4,50	16,50	100,00	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
376	5.	Чай с сахаром	200	1,90	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		Всего	555	61,72	18,53	27,33	97,63	676,90	264,90	48,38	257,88	3,98	85,88	0,27	0,53	1,51
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	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 свежely отварной	100	9,83	1,70	6,00	11,00	104,00	35,20	20,80	41,00	1,30	0,00	0,00	0,20	9,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	12,82	1,60	4,90	11,50	246,00	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
282	3.	Оладьи из говьяжьей печени	100/5	74,20	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
312	4.	Пюре картофельное	180	26,92	3,72	6,12	22,28	159,12	204,48	19,98	131,98	0,44	0,32	0,06	0,14	1,81
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	69,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,33	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,04	0,00	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5,83	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
385	8.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		Всего	1075	162,38	34,49	43,76	119,15	1212,44	480,92	125,78	751,88	19,28	31,02	8,52	10,54	62,76
		ИТОГО:	224,10	53,02	71,09	216,78	1889,34	745,82	174,16	1009,76	23,25	116,90	8,78	11,07	64,27	

Завтрак 833,91
 Средняя стоим. 1 дня 83,39
 Обед 1674,51
 Средняя стоим. 1 дня 167,45