

"Согласовано"

Руководитель оздоровительного учреждения



2022г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

/Сидельников С.И./

"01" июня 2022г



МЕНЮ

на летние оздоровительные площадки

День 1

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	111г	31,8	10,2	20,4	10,7	268,0	60,5	9,5	0	1,5	0	0,4	0	0,1
15	2.	Сыр в/с	30г	20,48	7,6	8,0	0	102,0	264,0	0	0	0,3	0	0,2	0	0,2
14	3.	Масло сливочное в/с	10г	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	4.	Батон в/с	50г	4,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	5.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	1,75	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	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Итого за завтрак				77,66	28,1	40,9	71,1	765,4	522,9	62,0	248,6	4,3	0,0	11,9	1,5	2,2
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	8,3	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
289	3.	Рагу из птицы (курица)	50/125г	30,57	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
	4.	Напиток Витошка	200г	11,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	5.	Хлеб пшеничный 1с , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Яблоко	130г	15,56	0,6	0	20,2	83,2	9,6	8,2	17,6	0,2	91,3	0,2	0	7,6
Итого за обед				87,34	22,0	21,4	90,9	645,2	92,1	84,3	188,9	11,4	91,3	0,6	4,3	43,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	50,1	62,3	162,0	1410,6	615,0	146,3	437,5	15,7	91,3	12,5	5,8	45,9

День 2

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 с молоком сгущенным	100/20	44,28	18,8	6,8	27,8	248,0	175,6	28,0	247,5	0,8	62,9	0,1	0	0,3	
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	2,13	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0	
Итого за завтрак				46,41	18,9	6,8	42,8	308,0	180,6	28,0	247,5	2,8	62,9	0,1	0,0	0,3	
ОБЕД																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	10,86	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9	
260	2.	Гуляш из говядины	50/50г	54,44	15,4	6,4	3,7	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8	
171	3.	Каша гречневая	150г	17,19	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0	
349	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0	
	6.	Мандарин	101г	26,08	1,4	0	23,3	93,1	65,0	21,7	35,1	0,3	59,8	47,5	0	47,0	
Итого за обед				118,59	30,3	19,8	144,4	871,2	333,5	77,2	228,9	5,1	62,4	50,1	0,6	50,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					165,00	49,2	26,6	187,2	1179,2	514,1	105,2	476,4	7,9	125,3	50,2	0,6	50,8

День 3

ЗАВТРАК																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
268	1.	Котлета из говядины	75г	31,68	10,1	13,2	15,1	219,5	32,8	24,1	124,8	0,8	21,6	0,1	0	0,1	
304	2.	Рис отварной	150г	13,53	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0	
386	3.	Снежок	100г	11,85	2,8	3,2	3,8	55,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9	
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	13,60	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1	
	5.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0	
Итого за завтрак					72,66	22,7	25,60	101,2	725,6	401,8	175,9	712,0	5,1	43,7	47,8	5,8	2,1
ОБЕД																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250г	14,50	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5	
261	2.	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50г	46,38	16,3	6,7	1,9	133,0	32,9	13,5	224,8	5,5	2,4	184,8	4,1	20,0	
185	3.	Каша пшениная вязкая	150г	7,37	6,4	9,6	38,7	266,2	16,6	47,3	134,4	1,6	21,0	0,2	0	0	
1041	4.	Апельсиновый напиток	200г	6,62	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9	
	5.	Хлеб пшеничный 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0	
	6.	Киви	68г	13,47	0,8	0	10,0	41,5	23,1	11,5	23,1	0	0	5,6	0	63,1	
Итого за обед					92,34	29,6	21,9	113,9	769,2	185,3	87,0	416,5	9,3	24,4	196,2	4,8	105,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					165,00	52,3	47,5	215,1	1494,8	587,1	262,9	1128,5	14,4	68,1	244,0	10,6	107,6

День 4

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	60/50г	29,07	8,2	13,5	12,2	203,0	39,7	19,5	97,2	0,8	35,1	0	0	0,8
171	2.	Каша гречневая	150г	17,19	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
382	3.	Какао с молоком	200г	12,30	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
Итого за завтрак				60,56	20,7	27,0	98,2	718,3	362,7	56,9	325	3,5	36	11	1	2,7
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	9,48	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
288	2.	Курица отварная	80/5	53,57	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,1	114,4	1,4	16,1	0	0	0
321	3.	Капуста тушеная	150г	24,77	3,1	4,0	20,1	128,9	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
348	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Печенье	30г	6,60	2,0	2,6	21,6	117,3	33,0	6,0	27,0	0,7	3,3	0	0,6	0
Итого за обед				104,44	32,8	30,3	113,5	857,2	213,4	110,7	220,0	9,0	19,9	14,4	2,0	72,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	53,5	57,3	211,7	1575,5	576,1	167,6	544,5	12,5	56,2	25,7	2,7	75,2

День 5

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 с молоком сгущенным	100/20	44,28	18,8	6,8	27,8	248,0	175,6	28,0	247,5	0,8	62,9	0,1	0	0,3
376	2.	Чай с сахаром	200/15г	2,13	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
386	4.	Снежок	100г	11,85	2,8	3,2	3,8	55,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9
Итого за завтрак				58,26	21,7	10,00	46,6	363,0	301,6	43,0	341,5	2,8	84,9	0,2	0,7	1,2
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	7,57	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250г	14,03	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
229	3.	Рыба, тушеная (морская) с овощами	75/50	28,24	11,4	6,0	6,0	123,8	44,4	42,6	162,0	0,9	1,9	6,5	0,0	3,0
142	4.	Картофель и овощи, тушеные в соусе.	125г	16,69	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
348	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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 1с, ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	7.	Мандарин	117г	30,19	1,6	0	27,0	107,9	75,3	24,5	40,7	0,4	69,3	55,0	0	54,4
Итого за обед				106,74	22,3	18,2	121,5	733,3	277,7	107,8	256,4	5,2	72,4	66,8	0,7	104
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	44,0	28,2	168,1	1096,3	579,3	150,8	597,9	8,0	157,3	67,0	1,4	105,2

День 6

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
268	1.	Шницель из говядины	75г	31,68	10,1	13,2	15,1	219,5	32,8	24,1	124,8	0,8	21,6	0,1	0	0,1
171	2.	Каша гречневая	150г	17,19	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	13,60	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
Итого за завтрак				64,47	22,4	26,2	102,7	735,8	276,7	47,1	248,1	2,7	22,8	5,0	0,6	1,2
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Салат из свежей капусты	60г	7,6	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20г	25,04	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
291	3.	Плов из курицы	50/100г	28,69	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0,0	0	0,7
349	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Яблоко	195г	29,18	0,4	0	12,3	50,7	5,9	4,9	10,7	0,1	55,6	0	0	4,5
Итого за обед				100,53	29,6	28,8	111,2	822,1	160,2	104,5	265,7	4,8	90,9	9,5	1,7	45,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	52,0	55,0	213,9	1557,9	436,9	151,6	513,8	7,5	113,7	14,5	2,3	46,7

День 7

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	111г	33,27	10,2	20,4	10,7	268,0	60,5	9,5	0	1,5	0	0,4	0	0,1
3	2.	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	21,25	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0
382	3.	Какао с молоком	200г	12,3	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
Итого за завтрак				68,82	22,3	32,5	64,2	639,4	326,8	45,5	205,1	3,5	0	11,6	0,7	2,0
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1.	Овощи натуральные свежие (огурец)	80г	10,12	0,7	0	2,7	12,8	18,4	0	0	0,4	0	0	0	4,0
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	10,71	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
260	3.	Гуляш из говядины	50/50г	54,44	15,4	6,4	3,7	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8
198	4.	Каша гороховая	150/5г	9,57	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
348	5.	Кисель плодово-ягодный	200г	7,34	0,3	0	34,5	139,2	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Итого за обед				96,18	35,8	17,2	128,9	813,3	187,9	41,8	188,2	9,9	0,0	0,4	0,1	13,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	58,1	49,7	193,1	1452,7	514,7	87,3	393,3	13,4	0,0	12,0	0,8	15,6

День 8

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины	60/50г	29,07	8,2	13,5	12,2	203,0	39,7	19,5	97,2	0,8	35,1	0	0	0,8
304	2.	Рис отварной	150г	13,53	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
	3.	Батон в/с	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
14	4.	Масло сливочное в/с	10г	9,50	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200г	13,60	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
Итого за завтрак				73,33	22,1	31,60	115,6	835,1	299,8	172,8	633,9	6,1	35,2	47,7	5,9	1,9
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
96	2.	Рассольник ленинградский	250г	13,73	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1,1	3,8	0,3	2,1
289	3.	Рагу из птицы (курица)	50/125г	33,38	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
348	4.	Апельсиновый напиток	200г	6,62	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Яблоко	104г	15,53	0,2	0	6,5	27,0	3,2	2,6	5,7	0,1	29,7	0	0	2,4
Итого за обед				91,67	21,6	23,8	100,0	701,6	175,2	67,0	147,3	4,6	30,8	4,1	4,6	39,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	43,7	55,4	215,6	1536,7	475,0	239,8	781,2	10,7	66,0	51,8	10,5	41,1

День 9

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
268	1.	Биточки из говядины	75г	31,68	10,1	13,2	15,1	219,5	32,8	24,1	124,8	0,8	21,6	0,1	0	0,1
203	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9,15	5,4	4,8	28,6	179,4	2,4	20,6	110,1	2,4	0	25,8	1,5	0
386	3.	Снежок	100г	11,85	2,8	3,2	3,8	55,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9
377	5.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,97	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
Итого за завтрак				58,65	20,9	21,6	76,1	582,5	388,2	267,8	726,1	40,6	43,6	27,2	6,3	8,3
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
108	1.	Суп картофельный с клецками	250г	12,31	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
282	2.	Оладьи из говяжьей печени	50/5	35,66	8,8	12,1	3,2	157,0	10,2	11,5	181,7	3,9	5,1	1	5,0	18,1
321	3.	Капуста тушеная	150г	24,77	3,1	4,0	20,1	128,9	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
	4.	Напиток Витошка	200г	12,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	5.	Хлеб пшеничный 1с, ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Киви	88г	17,61	1,0	0	12,9	53,7	29,9	14,9	29,9	0	0	7,2	0	81,7
Итого за обед				106,35	22,7	23,1	93,8	672,2	210,2	57,1	273,5	13,5	6,6	25,5	6,3	168,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	43,6	44,7	169,9	1254,7	598,4	324,9	999,6	54,1	50,2	52,7	12,6	176,5

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 с молоком сгущенным	100/20	44,28	18,8	6,8	27,8	248,0	175,6	28,0	247,5	0,8	62,9	0,1	0	0,3	
3	2.	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	21,25	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0	
382	3.	Какао с молоком	200г	12,3	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9	
Итого за завтрак				77,83	28,5	18,5	68,7	555,8	435,0	54,1	426,5	2,2	62,9	11,2	0,2	2,2	
ОБЕД																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250г	14,50	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5	
229	2.	Рыба, тушенная (морская) с овощами	75/50	28,21	11,4	6,0	6,0	123,8	44,4	42,6	162,0	0,9	1,9	6,5	0,0	3,0	
142	3.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	16,69	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9	
948	4.	Кисель плодово-ягодный	200г	7,34	0,3	0	34,5	139,2	32,1	0	0	1,3	0	0	0	0,4	
	5.	Хлеб пшеничный 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0	
	6.	Банан	92г	16,43	1,4	0	21,7	92,0	7,4	0	0	0,6	0	0	0	9,2	
Итого за обед				87,17	21,6	18,2	123,2	743,9	197,9	57,3	196,2	6,0	2,9	12,4	0,7	52,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					165,00	50,1	36,7	191,9	1299,7	632,9	111,4	622,7	8,2	65,8	23,6	0,9	54,2

День 11

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса	150/5	16,36	5,8	10,9	43,6	295,5	143,9	31,8	70,8	0,4	0,1	0,1	0	0,7
210	2.	Омлет натуральный	111г	33,27	10,2	20,4	10,7	268,0	60,5	9,5	0	1,5	0	0,4	0	0,1
	3.	Батон в/с	50г	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	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	13,60	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Итого за завтрак				68,86	23,6	34,7	103,6	821,3	316,2	69,5	189,3	3	0,1	5,3	0,9	1,9
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	9,48	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
288	2.	Курица отварная	80/5	53,57	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,1	114,4	1,4	16,1	0	0	0
185	3.	Каша пшенная вязкая	150г	7,37	6,4	9,6	38,7	266,2	16,6	47,3	134,4	1,6	21,0	0,2	0	0
1041	4.	Апельсиновый напиток	200г	6,62	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Яблоко	101г	15,1	0,2	0	6,3	26,3	3,1	2,5	5,6	0,1	28,9	0	0	2,3
Итого за обед				96,14	34,3	33,3	122,1	924,5	134,2	101,4	254,4	8,8	66,0	0,3	0,1	26,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	57,9	68,0	225,7	1745,8	450,4	170,9	443,7	11,8	66,1	5,6	1,0	28,3

День 12

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5	14,29	4,5	8,9	25,8	201,5	90,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0,1
15	2.	Бутерброт с маслом с сыром	5/15/30г	21,25	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0
382	3	Какао с молоком	200г	12,3	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
Итого за завтрак				47,84	14,2	20,6	66,7	509,3	350,2	26,1	179,0	2,0	0,0	11,2	0,2	2,0
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	10,86	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
260	2.	Гуляш из говядины	50/50г	54,44	15,4	6,4	3,7	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8
171	3.	Каша гречневая	150г	17,19	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
348	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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 1с , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
	6.	Апельсин	145г	24,65	0,7	0	11,5	45,9	32,0	10,4	17,3	0,1	29,5	23,4	0	23,1
Итого за обед				117,16	29,6	19,8	132,6	824,0	300,5	65,9	211,1	4,9	32,1	26,0	0,6	26,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	43,8	40,4	199,3	1333,3	650,7	92,0	390,1	6,9	32,1	37,2	0,8	28,6

День 13

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
268	1.	Котлета из говядины	75г	31,68	10,1	13,2	15,1	219,5	32,8	24,1	124,8	0,8	21,6	0,1	0	0,1
304	2.	Рис отварной	150г	13,53	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
386	3.	Снежок	100г	11,85	2,8	3,2	3,8	55,0	121,0	15,0	94,0	0	22,0	0,1	0,7	0,9
376	4.	Чай с сахаром	200/15г	2,13	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Батон в/с	50г	5,63	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	6.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	2,00	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
Итого за завтрак				66,82	23,2	23,6	108,9	739,8	318,0	180,7	680,5	8,0	43,7	43,2	6,5	1,0
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250г	14,50	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
229	3.	Рыба, тушенная (морская) с овощами	75/50	28,24	11,4	6,0	6,0	123,8	44,4	42,6	162,0	0,9	1,9	6,5	0,0	3,0
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	125г	16,69	2,5	6,6	24,8	169,0	24,8	0	0	1,3	0	0,3	0	29,9
348	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	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	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
	7.	Вафли	29г	10,32	1,9	14,8	30,3	262,0	3,9	2,9	20,3	0,3	3,4	0,1	0,5	0
Итого за обед				98,18	22,6	33,1	121,9	877,9	190,2	102,3	248,4	5,4	6,5	12,4	1,5	53,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	45,8	56,7	230,8	1617,7	508,2	283,0	928,9	13,4	50,2	55,6	8,0	54,7

День 14

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 из риса и пшена	150/5	14,29	4,5	8,9	25,8	201,5	90,8	0	0	0,6	0	0,1	0	0,1
219	2.	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	44,28	11,0	4,0	16,2	144,7	102,4	16,3	144,4	0,5	36,7	0,1	0	0,2
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	13,60	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Итого за завтрак				72,17	19,1	15,6	70,3	498,0	293,5	28,0	219,4	1,2	36,7	4,9	0,1	1,4
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20г	25,04	9,5	6,6	23,3	191,0	69,9	28,0	67,7	1,5	0,8	10,0	1,4	21,1
291	2.	Плов из курицы	50/100г	28,69	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0,0	0	0,7
348	3.	Напиток Витошка	200г	12,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	4.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
	5.	Апельсин	136г	23,10	0,7	0	10,8	43,1	30,0	9,8	16,2	0,1	27,7	21,9	0	21,7
Итого за обед				92,83	29,7	26,3	86,8	700,2	146,3	71,9	226,8	11,1	62,8	32,1	1,5	49,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				165,00	48,8	41,9	157,1	1198,2	439,8	99,9	446,2	12,3	99,5	37,0	1,6	50,9

Меню составлено на основании " Сборника технических нормативов " - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного 2007г.