



**МЕНЮ**  
для школьных столовых  
(12 лет и старше)

День 1

ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	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	250/10	30,25	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	20	4,20	0,80	1,04	8,64	46,92	13,20	2,40	10,80	0,28	1,32	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	14,00	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
		<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>73,28</b>	<b>19,28</b>	<b>23,76</b>	<b>96,60</b>	<b>684,08</b>	<b>504,92</b>	<b>89,54</b>	<b>456,96</b>	<b>2,91</b>	<b>139,99</b>	<b>0,28</b>	<b>1,62</b>	<b>2,69</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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	33,04	1,20	0,20	4,60	26,00	14,00	20,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	17,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	36,26	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	70,25	16,80	23,10	6,10	299,70	19,50	22,00	346,90	7,40	9,70	2,70	9,50	34,60
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,18	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	40	2,93	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	5,13	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	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0,00	0,03	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>182,23</b>	<b>47,24</b>	<b>38,81</b>	<b>159,85</b>	<b>1182,39</b>	<b>303,80</b>	<b>165,03</b>	<b>690,37</b>	<b>14,06</b>	<b>10,70</b>	<b>14,77</b>	<b>12,42</b>	<b>78,17</b>
		<b>ИТОГО:</b>	<b>255,51</b>	<b>66,53</b>	<b>62,57</b>	<b>256,45</b>	<b>1866,47</b>	<b>808,72</b>	<b>254,57</b>	<b>1147,32</b>	<b>16,97</b>	<b>150,69</b>	<b>15,05</b>	<b>14,05</b>	<b>80,85</b>	

День 2																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	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 жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	28.51	7.63	14.13	41.88	325.00	240.25	29.38	195.13	0.38	45.88	0.13	0.00	1.38
	2.	Хлеб пшеничный	40	2.93	2.40	0.40	12.60	63.60	6.90	9.90	26.10	0.60	0	0.10	0.50	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9.60	2.32	2.95	0	35.83	88.00	3.50	50.00	0.10	26.00	0	0	0
209	4.	яйцо вареное	40	15.00	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	4.80	76.80	1.00	100.00	0.03	0.08	0
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	14.95	3.60	2.70	28.30	151.80	100.30	11.70	75.00	0.10	0	4.70	0.10	1.10
<b>Всего</b>			<b>550</b>	<b>70.99</b>	<b>16.20</b>	<b>23.30</b>	<b>95.50</b>	<b>656.40</b>	<b>311.50</b>	<b>61.60</b>	<b>300.70</b>	<b>2.00</b>	<b>171.88</b>	<b>4.96</b>	<b>0.68</b>	<b>2.48</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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)	100	30.51	0.80	0.00	3.30	16.00	23.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	5.00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	250	11.86	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	34.58	14.80	18.80	11.60	274.00	139.30	0.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	6.80
304	4.	Рис отварной	180	19.64	4.59	7.29	49.68	282.87	168.93	138.24	470.52	4.32	0.00	51.39	5.40	0.00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12.60	0.20	0.00	3.90	16.00	0.24	0.20	0.50	7.00	0.00	0.10	0.00	6.00
	6.	Хлеб ржаной	40	2.93	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	5.13	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.	Снежок	100	12.88	2.70	2.50	10.80	79.00	121.00	15.00	94.00	0.10	20.00	0.05	0.10	0.90
<b>Всего</b>			<b>1045</b>	<b>130.13</b>	<b>32.66</b>	<b>34.63</b>	<b>148.05</b>	<b>1035.79</b>	<b>563.67</b>	<b>197.14</b>	<b>690.12</b>	<b>15.83</b>	<b>21.00</b>	<b>56.85</b>	<b>5.80</b>	<b>31.60</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>201.12</b>	<b>48.86</b>	<b>57.93</b>	<b>243.55</b>	<b>1692.19</b>	<b>875.17</b>	<b>258.74</b>	<b>990.82</b>	<b>17.83</b>	<b>192.88</b>	<b>61.80</b>	<b>6.48</b>	<b>34.08</b>

День 3																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	97.26	33.94	28.19	53.88	606.57	442.20	57.64	493.05	1.19	115.97	0.06	0.45	1.04
376	2.	Чай с сахаром	200	1.88	0.10	0.00	15.00	60.00	5.00	0.00	0.00	2.00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	165	47.85	1.32	0.66	13.36	77.55	66.00	41.25	56.10	1.32	24.75	0.03	0.00	297.00
<b>Всего</b>			<b>585</b>	<b>146.99</b>	<b>35.36</b>	<b>28.85</b>	<b>82.24</b>	<b>744.12</b>	<b>513.20</b>	<b>98.89</b>	<b>549.15</b>	<b>4.51</b>	<b>140.72</b>	<b>0.09</b>	<b>0.45</b>	<b>298.04</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1.	Салат из свеклы отварной	100	8.37	1.70	6.00	11.00	104.00	35.20	20.80	41.00	1.30	0.00	0.00	0.20	9.50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	8.08	2.69	2.84	17.45	118.25	29.20	21.82	67.58	1.13	0.00	0.11	1.18	8.25
289	3.	Рагу из курицы	100/180	67.45	22.60	28.60	29.40	465.60	58.90	62.20	173.10	3.00	0.00	0.30	6.70	18.10
348	4.	Компот из чернослив	200	10.97	0.60	0.00	37.00	150.40	11.20	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.40
	5.	Хлеб ржаной	40	2.93	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	5.13	5.53	0.70	33.81	163.66	16.10	23.10	60.90	0.77	0.00	0.07	0.00	0.00
<b>Всего</b>			<b>940</b>	<b>102.93</b>	<b>35.36</b>	<b>38.58</b>	<b>148.42</b>	<b>1093.87</b>	<b>159.80</b>	<b>137.92</b>	<b>384.98</b>	<b>7.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.52</b>	<b>8.08</b>	<b>36.25</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>249.92</b>	<b>70.72</b>	<b>67.43</b>	<b>230.66</b>	<b>1837.99</b>	<b>673.00</b>	<b>236.81</b>	<b>934.13</b>	<b>12.45</b>	<b>140.72</b>	<b>0.61</b>	<b>8.53</b>	<b>334.29</b>

День 4																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	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	29.95	7.18	13.70	39.65	310.71	151.11	56.69	205.88	1.29	0.05	0.13	0.00	0.65
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5.87	6.32	0.80	38.64	187.00	18.40	26.40	69.60	0.88	0.00	0.08	0.20	0.20
15	3.	Сыр (порциями)	20	19.20	4.64	5.90	0	71.66	176.00	7.00	100.00	0.20	52.00	0	0	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4.44	0.20	0.00	16.00	65.00	225.10	198.20	371.10	36.80	0.00	1.10	3.60	7.30
<b>Всего</b>			<b>560</b>	<b>59.46</b>	<b>18.34</b>	<b>20.40</b>	<b>94.29</b>	<b>634.37</b>	<b>570.61</b>	<b>288.29</b>	<b>746.58</b>	<b>39.17</b>	<b>52.05</b>	<b>1.31</b>	<b>3.80</b>	<b>8.15</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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)	100	30.51	0.80	0.00	3.30	16.00	23.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	5.00
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	11.73	5.20	6.30	29.00	193.50	86.00	7.50	14.70	0.80	1.20	2.40	0.20	1.90
268	3.	Шницель из говядины	100	51.02	14.80	19.40	22.20	322.00	43.70	32.10	166.40	1.00	28.70	0.10	0.00	0.10
321	4.	Капуста тушеная	180	19.00	3.60	6.48	19.08	149.40	83.88	27.63	56.07	1.08	0.36	17.28	1.17	72.63
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	2.93	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	5.13	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.	Снежок	100	12.88	2.70	2.50	10.80	79.00	121.00	15.00	94.00	0.10	20.00	0.05	0.10	1.35
<b>Всего</b>			<b>1040</b>	<b>142.00</b>	<b>34.97</b>	<b>35.82</b>	<b>165.05</b>	<b>1124.12</b>	<b>406.40</b>	<b>115.33</b>	<b>434.47</b>	<b>5.73</b>	<b>50.26</b>	<b>19.97</b>	<b>1.47</b>	<b>93.88</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>201.46</b>	<b>53.31</b>	<b>56.22</b>	<b>259.34</b>	<b>1758.49</b>	<b>977.01</b>	<b>403.62</b>	<b>1181.05</b>	<b>44.90</b>	<b>102.31</b>	<b>21.28</b>	<b>5.27</b>	<b>102.03</b>	

**День 5**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	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 пшенной крупы с маслом сливочным	250/10	30.13	9.40	13.60	50.40	361.40	72.40	20.80	87.50	0.50	0.10	8.90	0.40	0.70
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.93	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.20	34.80	0.44	0.00	0.04	0.09	0.10
376	3.	Чай с сахаром	200	1.88	0.10	0.00	15.00	60.00	5.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	4.	Фрукт свежий, сезонный .	200	40.00	0.80	0	25.20	104.00	12.00	10.00	22.00	0.20	114.0	0.00	0.00	9.30
<b>Всего</b>			<b>700</b>	<b>74.94</b>	<b>13.46</b>	<b>14.00</b>	<b>109.92</b>	<b>618.92</b>	<b>98.60</b>	<b>44.00</b>	<b>144.30</b>	<b>3.14</b>	<b>114.10</b>	<b>8.94</b>	<b>0.49</b>	<b>10.10</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	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	8.22	1.3	4.7	10.3	88	37.3	15.2	27.7	0.5	0	0	0	32.5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	250	8.08	2.69	2.84	17.45	118.25	29.20	21.82	67.58	1.13	0.00	0.11	1.18	8.25
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	100/5	70.25	16.80	23.10	6.10	299.70	19.50	22.00	346.90	7.40	9.70	2.70	9.50	34.60
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	21.08	7.56	11.88	56.04	300.90	136.70	1.40	22.20	1.20	1.20	0.10	0.00	0.00
	5.	Напиток "Витошка"	200	12.60	0.20	0.00	3.90	19.20	0.29	0.24	0.60	8.40	0.00	0.12	0.00	6.00
	6.	Хлеб ржаной	40	2.93	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	5.13	5.53	0.70	33.81	163.66	16.10	23.10	60.90	0.77	0.00	0.07	0.00	0.00
<b>Всего</b>			<b>945</b>	<b>128.29</b>	<b>36.32</b>	<b>43.66</b>	<b>147.36</b>	<b>1081.67</b>	<b>248.29</b>	<b>93.76</b>	<b>568.28</b>	<b>20.64</b>	<b>10.90</b>	<b>3.14</b>	<b>10.68</b>	<b>81.35</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>203.23</b>	<b>49.78</b>	<b>57.66</b>	<b>257.28</b>	<b>1700.59</b>	<b>346.89</b>	<b>137.76</b>	<b>712.58</b>	<b>23.78</b>	<b>125.00</b>	<b>12.08</b>	<b>11.17</b>	<b>91.45</b>

День 6																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	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	250/10	30.25	6.90	12.70	49.38	340.90	152.02	42.30	178.10	0.95	62.27	0.12	0.65	1.10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5.87	6.32	0.80	38.64	187.0	18.4	26.4	69.6	0.88	0.00	0.08	0.20	0.20
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200	4.44	0.20	0.00	16.00	65.0	225.1	198.2	371.1	36.80	0.00	1.10	3.60	7.30
	4.	Фрукт свежий, сезонный	120	36.00	1.2	0	20.0	79.5	55.5	18.0	0	1.2	0	0.3	0	0.5
<b>Всего</b>			<b>660</b>	<b>76.56</b>	<b>14.62</b>	<b>13.50</b>	<b>124.02</b>	<b>672.4</b>	<b>451.0</b>	<b>284.9</b>	<b>618.8</b>	<b>39.83</b>	<b>62.27</b>	<b>1.60</b>	<b>4.45</b>	<b>9.10</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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)	100	30.51	0.80	0.00	3.30	16.00	23.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	5.00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10.92	1.60	4.90	11.50	96.80	75.20	14.70	34.20	1.03	1.00	5.50	0.60	9.50
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	34.58	14.80	18.80	11.60	274.00	139.30	0.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	6.80
312	4.	Пюре картофельное	180	21.33	3.70	6.12	22.30	159.12	43.20	32.40	81.00	0.54	68.40	0.18	0.00	10.80
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7.02	0.60	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.00	0.02	0.26	0.73
	6.	Хлеб ржаной	40	2.93	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	5.13	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	14.42	3.00	1.00	4.20	40.00	124.00	14.00	92.00	0.10	0.00	0.03	0.10	0.30
<b>Всего</b>			<b>1045</b>	<b>126.84</b>	<b>32.27</b>	<b>32.05</b>	<b>138.48</b>	<b>974.34</b>	<b>462.48</b>	<b>111.66</b>	<b>333.94</b>	<b>5.88</b>	<b>69.40</b>	<b>6.04</b>	<b>0.96</b>	<b>33.13</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>203.40</b>	<b>46.89</b>	<b>45.55</b>	<b>262.50</b>	<b>1646.74</b>	<b>913.50</b>	<b>396.56</b>	<b>952.74</b>	<b>45.71</b>	<b>131.67</b>	<b>7.64</b>	<b>5.41</b>	<b>42.23</b>	

День 7																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	250	94.78	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.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.93	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.20	34.80	0.44	0.00	0.04	0.09	0.10
	3.	Пряники	60	13.20	3.00	2.33	37.50	183.33	5.00	5.00	25.00	0.33	0.00	0.03	0.33	0.00
376	4.	Чай с сахаром	200	1.88	0.10	0.00	15.00	60.00	5.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Всего</b>			<b>550</b>	<b>112.79</b>	<b>23.39</b>	<b>37.23</b>	<b>89.95</b>	<b>789.48</b>	<b>161.58</b>	<b>42.58</b>	<b>384.55</b>	<b>6.52</b>	<b>424.75</b>	<b>0.32</b>	<b>0.42</b>	<b>0.48</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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	100	8.37	1.70	6.00	11.00	104.00	35.20	20.80	41.00	1.30	0.00	0.00	0.20	9.50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7.98	2.50	3.38	26.13	145.38	28.88	31.25	78.25	1.13	0.00	0.13	0.00	10.31
260	3.	Гуляш из говядины	100/30	128.17	15.4	6.4	3.8	134.0	15.8	16.8	125.6	1.4	0	0.3	0	1.2
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13.18	6.62	5.40	31.74	202.14	5.83	25.34	44.60	1.32	0.00	0.06	0.94	0.00
348	5.	Компот из кураги	200	12.22	1.00	0.00	34.00	140.20	32.50	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.80
	6.	Хлеб ржаной	40	2.93	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	5.13	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.	Снежок	100	12.88	2.70	2.50	10.80	79.00	121.00	15.00	94.00	0.10	20.00	0.05	0.10	1.35
<b>Всего</b>			<b>1070</b>	<b>190.86</b>	<b>37.69</b>	<b>24.82</b>	<b>171.04</b>	<b>1060.34</b>	<b>264.51</b>	<b>142.29</b>	<b>486.75</b>	<b>7.96</b>	<b>20.00</b>	<b>0.74</b>	<b>1.24</b>	<b>23.16</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>303.65</b>	<b>61.08</b>	<b>62.05</b>	<b>260.98</b>	<b>1849.81</b>	<b>426.08</b>	<b>184.87</b>	<b>871.30</b>	<b>14.48</b>	<b>444.75</b>	<b>1.06</b>	<b>1.66</b>	<b>23.64</b>	

День 8																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	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 рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	41.76	8.60	11.40	9.06	172.80	71.00	15.70	72.45	26.13	0.10	0.13	2.60	0.81
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13.18	6.62	5.40	31.74	202.14	5.83	25.34	44.60	1.32	0.00	0.06	0.94	0.00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	3.67	3.95	0.50	24.15	116.90	11.50	16.50	43.50	0.55	0.00	0.05	0.11	0.12
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14.95	3.60	2.70	28.30	151.80	100.30	11.70	75.00	0.10	0.00	4.70	0.10	1.10
<b>Всего</b>			<b>550</b>	<b>73.56</b>	<b>22.77</b>	<b>20.00</b>	<b>93.25</b>	<b>643.64</b>	<b>188.63</b>	<b>69.24</b>	<b>235.55</b>	<b>28.10</b>	<b>0.10</b>	<b>4.94</b>	<b>3.75</b>	<b>2.03</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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)	100	33.04	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	10.92	1.60	4.90	11.50	96.80	75.20	14.70	34.20	1.03	1.00	5.50	0.60	9.50
268	3.	Биточки из говядины	100	51.02	14.80	19.40	22.20	322.00	43.70	32.10	166.40	1.00	28.70	0.10	0.00	0.10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	180/10	18.35	15.59	7.82	40.02	291.43	108.24	70.51	243.52	5.38	34.28	0.56	1.18	0.00
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8.80	0.10	0	27.10	108.60	23.52	0.00	0.00	0.24	0	0.03	0.00	12.90
	6.	Хлеб ржаной	40	2.93	1.68	0.33	14.82	68.97	6.90	7.50	31.80	0.93	0.00	0.03	0.00	0.00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5.13	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	12.88	2.70	2.50	10.80	79.00	121.00	15.00	94.00	0.10	20.00	0.05	0.10	1.35
<b>Всего</b>			<b>1050</b>	<b>143.07</b>	<b>40.04</b>	<b>35.45</b>	<b>145.53</b>	<b>1062.94</b>	<b>399.46</b>	<b>169.71</b>	<b>596.02</b>	<b>9.80</b>	<b>83.98</b>	<b>6.30</b>	<b>1.88</b>	<b>41.35</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>216.63</b>	<b>62.81</b>	<b>55.45</b>	<b>238.78</b>	<b>1706.58</b>	<b>588.09</b>	<b>238.96</b>	<b>831.57</b>	<b>37.90</b>	<b>84.08</b>	<b>11.24</b>	<b>5.62</b>	<b>43.38</b>	



День 9																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	97.26	33.94	28.19	53.88	606.57	442.20	57.64	493.05	1.19	115.97	0.06	0.45	1.04
376	2.	Чай с сахаром	200	1.88	0.10	0.00	15.00	60.00	5.00	0.00	0.00	2.00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	300	84.00	2.70	0.6	24.30	129.00	102.00	39.00	34.50	0.90	0.00	0.30	1.50	180.00
<b>Всего</b>			<b>720</b>	<b>183.14</b>	<b>36.74</b>	<b>28.79</b>	<b>93.18</b>	<b>795.57</b>	<b>549.20</b>	<b>96.64</b>	<b>527.55</b>	<b>4.09</b>	<b>115.97</b>	<b>0.36</b>	<b>1.95</b>	<b>181.04</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	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	30.51	0.80	0.00	3.30	16.00	23.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	5.00
96	2.	Рассольник ленинградский	250	12.00	2.10	5.10	20.50	136.30	89.30	13.50	33.40	1.00	1.10	3.80	0.30	2.10
229	3.	Рыба (морская), тушенная в томате с овощами	100/30	32.55	11.83	6.24	6.24	128.70	46.14	44.38	168.49	0.86	1.98	6.76	1.04	3.12
312	4.	Пюре картофельное	180	21.33	3.70	6.12	22.30	159.12	43.20	32.40	81.00	0.54	68.40	0.18	0.00	10.80
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7.02	0.60	0.09	32.01	132.80	32.48	17.46	23.44	0.70	0.00	0.02	0.26	0.73
	6.	Хлеб ржаной	40	2.93	1.68	0.33	14.82	68.97	6.90	7.50	31.80	0.93	0.00	0.03	0.00	0.00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5.13	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.	Ряженка	100	14.42	3.00	1.00	4.20	40.00	124.00	14.00	92.00	0.10	0.00	0.03	0.10	0.30
<b>Всего</b>			<b>1070</b>	<b>125.89</b>	<b>26.08</b>	<b>19.18</b>	<b>117.86</b>	<b>752.03</b>	<b>371.92</b>	<b>139.14</b>	<b>456.23</b>	<b>4.96</b>	<b>71.48</b>	<b>10.85</b>	<b>1.70</b>	<b>22.05</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>309.03</b>	<b>62.82</b>	<b>47.97</b>	<b>211.04</b>	<b>1547.60</b>	<b>921.12</b>	<b>235.78</b>	<b>983.78</b>	<b>9.05</b>	<b>187.45</b>	<b>11.21</b>	<b>3.65</b>	<b>203.09</b>	

День 10																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279/331	1.	Тефтели из говядины с соусом	100/30	50.98	11.67	19.11	17.33	287.00	56.22	27.67	137.56	1.22	49.67	0.04	0.00	1.22
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	21.08	7.56	11.88	56.04	300.90	136.70	1.40	22.20	1.20	1.20	0.10	0.00	0.00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2.93	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.20	34.80	0.44	0.00	0.04	0.09	0.10
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4.44	0.20	0.00	16.00	65.00	225.10	198.20	371.10	36.80	0.00	1.10	3.60	7.30
<b>Всего</b>			<b>550</b>	<b>79.43</b>	<b>22.59</b>	<b>31.39</b>	<b>108.69</b>	<b>746.42</b>	<b>427.22</b>	<b>240.47</b>	<b>565.66</b>	<b>39.66</b>	<b>50.87</b>	<b>1.28</b>	<b>3.69</b>	<b>8.62</b>
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	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	8.22	1.3	4.7	10.3	88	37.3	15.2	27.7	0.5	0	0	0	32.5
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7.28	6.38	6.75	29.88	204.75	57.25	44.38	0.00	5.75	0.00	0.00	0.00	14.00
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	34.58	14.80	18.80	11.60	274.00	139.30	0.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	6.80
143	4.	Рагу из овощей	180	25.86	2.52	14.52	18.60	214.32	28.68	33.36	74.16	1.18	37.20	0.08	0.00	10.40
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	2.93	1.68	0.33	14.82	68.97	6.90	7.50	31.80	0.93	0.00	0.03	0.00	0.00
	7.	Хлеб пшеничный	70	5.13	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	12.88	2.70	2.50	10.80	79.00	121.00	15.00	94.00	0.10	20.00	0.05	0.10	1.35
<b>Всего</b>			<b>1045</b>	<b>105.68</b>	<b>31.85</b>	<b>47.90</b>	<b>137.59</b>	<b>1107.78</b>	<b>420.85</b>	<b>125.34</b>	<b>253.76</b>	<b>10.03</b>	<b>57.20</b>	<b>0.42</b>	<b>0.10</b>	<b>77.95</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>185.11</b>	<b>54.43</b>	<b>79.29</b>	<b>246.28</b>	<b>1854.20</b>	<b>848.07</b>	<b>365.80</b>	<b>819.42</b>	<b>49.69</b>	<b>108.07</b>	<b>1.69</b>	<b>3.79</b>	<b>86.58</b>	

Завтрак **951.14**  
Средняя стоим. 1 дня **95.11**  
Обед **1377.92**  
Средняя стоим. 1 дня **137.79**

Норма	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
Итого	65.33864	55.319	232.7953	1646.7225