



**МЕНЮ  
для школьных столовых  
(7-11 лет)**

День 1																
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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	23,20	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
	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)	10	9,60	2,32	2,95	0	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0	0	0
	4.	Печенье	30	6,30	1,20	1,56	12,96	70,38	19,80	3,60	16,20	0,42	1,98	0	0	0
382	5.	Какао с молоком	200	13,00	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>500</b>	<b>57,73</b>	<b>14,81</b>	<b>18,05</b>	<b>90,62</b>	<b>590,17</b>	<b>399,20</b>	<b>80,47</b>	<b>383,86</b>	<b>2,80</b>	<b>104,69</b>	<b>0,26</b>	<b>1,52</b>	<b>2,51</b>
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)	60	13,45	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	28,78	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	60,56	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,62	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	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	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>893</b>	<b>136,19</b>	<b>37,35</b>	<b>30,53</b>	<b>121,07</b>	<b>928,77</b>	<b>263,28</b>	<b>121,16</b>	<b>492,16</b>	<b>16,37</b>	<b>7,21</b>	<b>8,99</b>	<b>9,122</b>	<b>107,68</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>193,92</b>	<b>52,16</b>	<b>48,58</b>	<b>211,69</b>	<b>1518,94</b>	<b>662,48</b>	<b>201,63</b>	<b>876,02</b>	<b>19,17</b>	<b>111,90</b>	<b>9,25</b>	<b>10,64</b>	<b>110,19</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	200/10	21,81	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	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
209	3.	яйцо вареное	40	11,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0	0,03	0,67	22,00
379	5.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	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>690</b>	<b>89,69</b>	<b>16,59</b>	<b>18,63</b>	<b>93,88</b>	<b>614,80</b>	<b>356,60</b>	<b>69,70</b>	<b>358,20</b>	<b>6,80</b>	<b>136,70</b>	<b>4,96</b>	<b>1,35</b>	<b>24,20</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)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	8,45	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	23,94	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
304	4.	Рис отварной	150	14,61	3,80	6,10	41,40	235,70	140,80	115,20	392,10	3,60	0,10	42,80	4,50	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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>865</b>	<b>84,20</b>	<b>29,15</b>	<b>31,73</b>	<b>126,51</b>	<b>909,51</b>	<b>501,74</b>	<b>155,30</b>	<b>559,20</b>	<b>13,96</b>	<b>21,30</b>	<b>45,61</b>	<b>4,80</b>	<b>17,90</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>173,89</b>	<b>45,74</b>	<b>50,36</b>	<b>220,39</b>	<b>1524,31</b>	<b>858,34</b>	<b>225,00</b>	<b>917,40</b>	<b>20,76</b>	<b>158,00</b>	<b>50,57</b>	<b>6,15</b>	<b>42,10</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	130/20	55,10	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	230	64,40	2,25	0,5	20,25	107,5	85,0	32,5	57,5	0,75	0	0,25	1,25	150,0
<b>Всего</b>			<b>580</b>	<b>121,38</b>	<b>25,49</b>	<b>19,72</b>	<b>71,98</b>	<b>581,07</b>	<b>391,50</b>	<b>71,80</b>	<b>393,67</b>	<b>3,56</b>	<b>79,07</b>	<b>0,29</b>	<b>1,56</b>	<b>150,71</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	60	5,02	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,61	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
289	3.	Рагу из курицы	90/150	57,07	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
348	4.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0	0	0,50	0	0,00	0	0,40
	5.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
<b>Всего</b>			<b>760</b>	<b>86,07</b>	<b>26,55</b>	<b>33,63</b>	<b>109,61</b>	<b>847,81</b>	<b>171,80</b>	<b>97,90</b>	<b>265,10</b>	<b>6,19</b>	<b>1,00</b>	<b>5,86</b>	<b>6,50</b>	<b>31,10</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>207,45</b>	<b>52,04</b>	<b>53,35</b>	<b>181,59</b>	<b>1428,88</b>	<b>563,30</b>	<b>169,70</b>	<b>658,77</b>	<b>9,75</b>	<b>80,07</b>	<b>6,15</b>	<b>8,06</b>	<b>181,81</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	200/10	22,96	5,74	10,96	31,72	248,57	120,89	45,35	164,70	1,03	0,04	0,13	0,00	0,52
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
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
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0	1,10	3,60	7,30
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>42,87</b>	<b>11,42</b>	<b>14,31</b>	<b>67,04</b>	<b>442,92</b>	<b>443,19</b>	<b>260,25</b>	<b>620,60</b>	<b>38,37</b>	<b>26,04</b>	<b>1,27</b>	<b>3,69</b>	<b>7,92</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)	60	9,47	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
268	3.	Шницель из говядины	90	45,92	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
321	4.	Капуста тушеная	150	15,84	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
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	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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>860</b>	<b>102,22</b>	<b>24,60</b>	<b>26,70</b>	<b>117,27</b>	<b>818,91</b>	<b>304,78</b>	<b>106,12</b>	<b>402,36</b>	<b>4,60</b>	<b>46,20</b>	<b>14,73</b>	<b>2,05</b>	<b>84,45</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>145,09</b>	<b>36,02</b>	<b>41,01</b>	<b>184,31</b>	<b>1261,83</b>	<b>747,97</b>	<b>366,37</b>	<b>1022,96</b>	<b>42,97</b>	<b>72,24</b>	<b>16,00</b>	<b>5,74</b>	<b>92,37</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
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	26,26	3,41	8,96	29,40	212,00	123,90	28,69	131,56	0,45	0,06	0,06	0,55	1,11
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0,00	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	11,00	5,08	4,60	0,28	62,84	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,10	0
378	5.	Чай с молоком	200	6,47	1,40	1,60	17,70	91,00	33,00	10,5	67,50	0,40	0	0	0	1,0
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>56,26</b>	<b>14,61</b>	<b>18,51</b>	<b>59,98</b>	<b>465,27</b>	<b>273,80</b>	<b>57,39</b>	<b>351,96</b>	<b>2,55</b>	<b>126,06</b>	<b>0,19</b>	<b>1,15</b>	<b>2,11</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 свежей капусты	60	4,93	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	8,45	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	23,94	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	15,02	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0	0	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0	0,04	0	15,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
<b>Всего</b>			<b>865</b>	<b>77,56</b>	<b>28,75</b>	<b>34,83</b>	<b>115,81</b>	<b>900,81</b>	<b>431,60</b>	<b>49,00</b>	<b>181,20</b>	<b>4,96</b>	<b>1,20</b>	<b>3,13</b>	<b>0,30</b>	<b>78,70</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>133,82</b>	<b>43,36</b>	<b>53,34</b>	<b>175,79</b>	<b>1366,08</b>	<b>705,40</b>	<b>106,39</b>	<b>533,16</b>	<b>7,51</b>	<b>127,26</b>	<b>3,32</b>	<b>1,45</b>	<b>80,81</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
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	55,10	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	3.	Фрукт свежий, сезонный	200	40,00	0,86	0,88	21,60	103,40	35,20	19,80	24,20	4,80	0,00	0,03	0,67	22,00
<b>Всего</b>			<b>550</b>	<b>96,98</b>	<b>24,10</b>	<b>20,10</b>	<b>73,33</b>	<b>576,97</b>	<b>341,70</b>	<b>59,10</b>	<b>360,37</b>	<b>7,61</b>	<b>79,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,98</b>	<b>22,71</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)	60	9,47	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	200	9,37	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	60,56	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	6,80	77,94
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,20	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	12,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
<b>Всего</b>			<b>765</b>	<b>112,00</b>	<b>28,13</b>	<b>33,89</b>	<b>103,36</b>	<b>846,27</b>	<b>270,04</b>	<b>44,69</b>	<b>325,78</b>	<b>22,13</b>	<b>8,68</b>	<b>5,47</b>	<b>7,1</b>	<b>99,84</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>208,98</b>	<b>52,23</b>	<b>53,99</b>	<b>176,69</b>	<b>1423,24</b>	<b>611,74</b>	<b>103,79</b>	<b>686,15</b>	<b>29,74</b>	<b>87,75</b>	<b>5,54</b>	<b>8,08</b>	<b>122,55</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
174	1.	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	22,08	6,10	11,30	33,50	280,00	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
15	2.	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
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	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	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>41,99</b>	<b>11,78</b>	<b>14,65</b>	<b>68,82</b>	<b>474,35</b>	<b>514,50</b>	<b>238,40</b>	<b>612,00</b>	<b>37,64</b>	<b>62,70</b>	<b>1,24</b>	<b>3,69</b>	<b>8,50</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 свежей капусты	60	4,93	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель )	200	6,46	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	23,94	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушеные в соусе	125/25	15,02	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
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	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
<b>Всего</b>			<b>865</b>	<b>74,13</b>	<b>26,30</b>	<b>30,89</b>	<b>125,58</b>	<b>898,71</b>	<b>371,94</b>	<b>79,78</b>	<b>244,00</b>	<b>5,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>1,31</b>	<b>69,13</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>116,12</b>	<b>38,08</b>	<b>45,54</b>	<b>194,40</b>	<b>1373,06</b>	<b>886,44</b>	<b>318,18</b>	<b>856,00</b>	<b>43,40</b>	<b>62,70</b>	<b>2,04</b>	<b>5,00</b>	<b>77,63</b>	

День 8																
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	200	58,32	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	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	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>76,33</b>	<b>19,96</b>	<b>30,33</b>	<b>86,32</b>	<b>698,95</b>	<b>133,10</b>	<b>37,70</b>	<b>319,60</b>	<b>5,77</b>	<b>339,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</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	60	5,02	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,38	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	115,53	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,62	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00
348	5.	Компот из кураги	200	11,22	1,00	0	34,00	140,20	32,50	0,00	0	0,70	0	0,10	0	0,80
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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>890</b>	<b>163,50</b>	<b>34,78</b>	<b>21,64</b>	<b>132,6</b>	<b>866,26</b>	<b>235,3</b>	<b>111,16</b>	<b>426,95</b>	<b>6,5725</b>	<b>20,00</b>	<b>0,62</b>	<b>0,98</b>	<b>17,04</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>239,83</b>	<b>54,74</b>	<b>51,97</b>	<b>218,92</b>	<b>1565,21</b>	<b>368,40</b>	<b>148,86</b>	<b>746,55</b>	<b>12,34</b>	<b>359,80</b>	<b>0,89</b>	<b>1,40</b>	<b>17,44</b>	



День 9																
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	200/10	21,81	4,65	10,05	31,10	233,00	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0,00	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	2,40	0,4	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
382	4.	Какао с молоком	200	13,00	3,80	3,2	26,70	150,80	179,40	26,10	179,00	0,90	0,00	11,10	0,20	1,90
<b>Всего</b>			<b>500</b>	<b>50,28</b>	<b>13,17</b>	<b>16,60</b>	<b>70,40</b>	<b>483,23</b>	<b>466,50</b>	<b>63,00</b>	<b>411,20</b>	<b>1,90</b>	<b>62,70</b>	<b>11,30</b>	<b>0,70</b>	<b>3,00</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)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,83	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0	4,60	0	0	0	11,20
279/331	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	46,03	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
143	4.	Рагу из овощей	155	16,55	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67
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	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
<b>Всего</b>			<b>895</b>	<b>103,44</b>	<b>21,6</b>	<b>30,18</b>	<b>112,04</b>	<b>805,56</b>	<b>277,35</b>	<b>110,70</b>	<b>291,28</b>	<b>8,18</b>	<b>59,73</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>36,77</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>153,72</b>	<b>34,77</b>	<b>46,78</b>	<b>182,44</b>	<b>1288,79</b>	<b>743,85</b>	<b>173,70</b>	<b>702,48</b>	<b>10,08</b>	<b>122,43</b>	<b>11,53</b>	<b>0,80</b>	<b>39,77</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
294/330	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	46,44	6,45	8,55	6,80	129,60	53,25	11,78	54,34	19,60	0,08	0,10	1,95	0,61
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,62	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	13,95	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>510</b>	<b>72,94</b>	<b>18,73</b>	<b>16,15</b>	<b>80,87</b>	<b>543,37</b>	<b>167,61</b>	<b>57,80</b>	<b>201,31</b>	<b>21,24</b>	<b>0,08</b>	<b>4,89</b>	<b>2,92</b>	<b>1,81</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)	60	13,45	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	8,61	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	90	45,92	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
198	4.	Каша гороховая отварная с маслом	150/5	9,66	13,00	7,40	42,40	287,90	84,50	0	0	5,00	0	0,02	0	0,20
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,10	0,00	21,80	87,60	19,50	30,10	31,90	0,50	0,20	0,01	0,30	0,80
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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>865</b>	<b>100,39</b>	<b>34,25</b>	<b>31,43</b>	<b>136,81</b>	<b>969,51</b>	<b>361,80</b>	<b>118,10</b>	<b>367,70</b>	<b>9,29</b>	<b>47,10</b>	<b>5,74</b>	<b>1,00</b>	<b>22,45</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>173,33</b>	<b>52,98</b>	<b>47,58</b>	<b>217,68</b>	<b>1512,88</b>	<b>529,41</b>	<b>175,90</b>	<b>569,01</b>	<b>30,53</b>	<b>47,18</b>	<b>10,63</b>	<b>3,92</b>	<b>24,26</b>	

День 11																
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
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	23,10	8,60	12,40	46,00	330,00	66,10	19,00	79,90	0,50	0,10	8,10	0,40	0,60
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный	124	36,04	1,22	0,63	12,8	74,3	63,2	39,5	53,72	1,26	23,7	0,032	0	284,4
376	4.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
<b>Всего</b>			<b>574</b>	<b>63,95</b>	<b>13,08</b>	<b>13,43</b>	<b>93,12</b>	<b>557,82</b>	<b>143,50</b>	<b>71,70</b>	<b>168,42</b>	<b>4,20</b>	<b>23,80</b>	<b>8,17</b>	<b>0,49</b>	<b>285,10</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 свежей капусты	60	4,93	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
96	2.	Рассольник ленинградский	200	9,60	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	23,94	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0,00	0,00	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	15,02	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
883	5.	Кисель плодово-ягодный	200	8,46	0	0	7,20	36,00	29,50	1,00	0,00	0,00	0	0,04	0	15,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	12,36	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
<b>Всего</b>			<b>865</b>	<b>78,71</b>	<b>25,65</b>	<b>33,63</b>	<b>107,31</b>	<b>843,61</b>	<b>434,90</b>	<b>55,00</b>	<b>199,90</b>	<b>5,16</b>	<b>1,10</b>	<b>4,53</b>	<b>0,40</b>	<b>78,90</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>142,66</b>	<b>38,73</b>	<b>47,06</b>	<b>200,43</b>	<b>1401,43</b>	<b>578,40</b>	<b>126,70</b>	<b>368,32</b>	<b>9,36</b>	<b>24,90</b>	<b>12,70</b>	<b>0,89</b>	<b>364,00</b>	

День 12																
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	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	46,03	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,70	28,73	0,04	0	0,70
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,20	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
	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	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
<b>Всего</b>			<b>510</b>	<b>69,60</b>	<b>16,41</b>	<b>21,35</b>	<b>92,05</b>	<b>625,27</b>	<b>403,53</b>	<b>228,80</b>	<b>507,68</b>	<b>39,14</b>	<b>29,93</b>	<b>1,28</b>	<b>3,69</b>	<b>8,10</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)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,83	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
288	3.	Курица отварная с маслом сливочным	90/5	65,66	20,30	19,60	1,50	264,30	34,80	17,90	127,80	1,50	17,90	0	0	0
143	4.	Рагу из овощей	155	16,55	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0	0	0,24	0,00	0,03	0	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	11,33	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>870</b>	<b>122,04</b>	<b>34,85</b>	<b>40,23</b>	<b>110,11</b>	<b>943,01</b>	<b>276,62</b>	<b>113,60</b>	<b>341,50</b>	<b>8,98</b>	<b>68,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,10</b>	<b>37,12</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>191,64</b>	<b>51,26</b>	<b>61,58</b>	<b>202,16</b>	<b>1568,28</b>	<b>680,15</b>	<b>342,40</b>	<b>849,18</b>	<b>48,12</b>	<b>98,83</b>	<b>1,48</b>	<b>3,79</b>	<b>45,22</b>	

Завтрак

840,00

Средняя стоимость 1 дня

**70,00**

Обед

1240,45

Средняя стоимость 1 дня

103,37