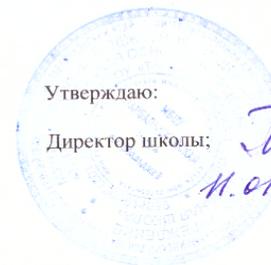


МБОУ «Гарбальджейская основная общеобразовательная школа»



Утверждаю:

Директор школы;

Трухина /А.И. Трухина/
Н.С. Зорин

Примерное меню для питания учащихся 1 – 4 классов

1 день
Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша манная молочная	150	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	№168	10,88
Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	№397	6,47
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	-	7,70
Итого	-	-	14,54	20,47	111,98	546,09	0,26	2,48	0,08	0,78	323,27	327,28	52,5	3,39	-	28,80

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп рыбный	200	250	19,62	22	22,3	465	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 87	8,80
Котлета	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№ 282	18,86
Макаронны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 317	6,40
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№20	0,41
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 384	6,10
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	21,46	23,275	95,305	678,855	0,39	52,01	0,52	5,7	130,46	402,43	86,21	91,88	-	44,32

Итого:73,12 руб.

2 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша рисовая	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	№ 168	8,31
Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 391	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Печенье (вафли)	60	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	-	6,00
Итого	-	-	12,67	27,56	101,35	591,77	0,21	1,39	0,09	0,89	162,31	277,49	39,47	2,4	-	19,36

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ на мясном бульоне	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 57	11,85
Гуляш из отварного мяса	120	140	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	0,51	4,20	29,2	209,76	37,84	1,15	№ 277	29,39
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67	3,80
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	1,28
Чай с сахаром	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	1,30
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	33,08	30,99	94,97	780,06	0,27	18,34	0,78	8,36	158,22	455,35	106,12	7,93	-	51,37

Итого:70,73 руб.

3 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша пшеничная	150	200	7,7	11,8	38,5	292,0	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	№ 168	7,82
Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	11,70
Итого	-	-	13,2	16,32	70,44	478,54	0,58	-	3,2	0,14	24,6	128,9	7,61	3	-	24,57

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	И в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№81	14,80
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№315	22,10
Макаронь отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 75	3,12
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№868	2,53
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	22,55	22,105	102,46	705,22	0,41	15,93	0,51	3,26	126,89	396,74	91	6,07	-	46,30

Итого:70,87 руб.

4 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша гречневая молочная	150	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54	№ 168	9,55
Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	11,12	9,41	67,07	399,61	0,15	1,25	0,07	0,25	143,39	240,4	32,96	1,89	-	14,60

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник на мясном бульоне	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	№73	14,46
Рис отварной	150	180	3,885	5,085	377,7	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	№ 315	4,99
Гуляш из отварного мяса	120	140	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	0,51	4,20	29,2	209,76	37,84	1,15	№ 277	29,39
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	15,00
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	№665	1,07
Итого	-	-	37,495	42,135	444,1	871,31	0,4	20,49	0,63	11,89	100,87	316,77	93,94	7,375	-	68,66

Итого:83,26 руб.

5 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша овсяная	150	200	3,33	5,50	11,32	108,22	0,05	0,45	0,13	0,60	95,41	100,60	23,18	0,45	№ 308	11,10
Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Булочка с изюмом	50	50	3,9	3,06	26,93	151,0	0,07	0,03	16,75	1,27	11,3	51,53	8,77	0,73	№469	9,80
Итого	-	-	7,23	8,56	50,29	307,86	0,12	0,48	16,88	1,87	110,17	154,13	33,45	1,43		22,20

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп с макаронами	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 38	12,47
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 321	6,76
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№315	22,10
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6,10
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Огурец свежий	20	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6,00	2,8	0,1	№ 20	3,40
Итого	-	-	34,28	24,19	104,14	640,6	0,41	16,03	0,47	5,09	94,47	280,18	94,47	4,265		54,58

Итого:76,78 руб.

6 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	И в.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Омлет	150	200	18,10	30,80	2,40	268,00	0,10	0,34	0	0	286,20	0	0	2,54	№ 215	17,18
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Фрукты (мандарины)	70	70	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	34	22	0,2		12,60
Итого	-	-	22,88	32,4	49,34	497,44	0,28	76,34		0,4	374,46	123,2	49,5	4,09	-	34,83

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	И в.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп картофельный с рисом	200	250	1,38	4,64	9,25	84,35	0,03	11	0,24	1,53	25,9	48,81	22,65	0,47	№ 57	11,85
Фрикадельки из кур	80	90	4,72	4,78	4,21	79	13,95	0,23	0,02	1,26	13,95	119,42	17,35	0,45	№ 288	14,32
макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 317	6,40
Сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36,0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,50	-	9,72
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	1,30
Итого	-	-	15,58	16,75	267,485	562,045	14,15	50,82	0,29	3,1	93,89	326,51	91,75	5,19		43,59

Итого: 78,42 руб.

7 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	И в.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша рисовая молочная	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	№ 168	8,31
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	11,70
Итого	-	-	10,62	11,14	64,55	396,67	0,15	1,39	0,05	0,29	154	260,73	36,57	2,34	-	25,06

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	И в.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ на мясном бульоне	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 57	11,85
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67	3,80
Гуляш из отварного мяса	120	140	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	0,51	4,20	29,2	209,76	37,84	1,15	№ 277	29,39
Отвар из шиповника	200	200	0,51	0,25	14,23	61	0,05	75	0,18	1,68	16,2	44,53	32,03	0,47	№398	3,99
Хлеб пшеничный	100	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Помидоры порционные	50	50	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,0	0	0,14	2,8	5,2	4,0	0,18	№ 33	7,00
Итого	-	-	29,84	25,99	94,66	734,51	0,3	92,44	0,96	7,68	131,57	454,1	138,07	4,58	-	59,78

Итого: 84,84 руб.

8 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша пшеничная	150	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 168	8,42
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Яблоко	100	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	-	19,33
Итого	-	-	17,46	11,845	116,65	644,53	0,24	9,88	0,06	0,39	219,43	306,69	66,92	4,94	-	32,80

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	№73	14,46
Рагу из овощей и птицы	150	200	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20	№ 59	34,54
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб ржаной	100	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13	0,41
Итого	-	-	26,31	37,35	81,6	663	0,42	62,46	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85	-	54,46

Итого:87,26 руб.

9 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	-	8
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 75	3,12
Итого	-	-	12,38	10,94	55,43	371,72	0,61	0	3,2	0,2	29,47	101,1	28,9	3,33	-	16,17

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Щи на мясном бульоне	200	250	0,80	0,14	6,04	270,28	0,78	8,25	0,24	1,53	60,14	27,38	11,76	0,78	№ 67	12,25
Картофель тушеный	150	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58	№ 132	17,90
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№868	2,53
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	№665	1,07
Итого	-	-	42,88	56,81	103,2	13,65,22	1,08	8,66	1,78	9,41	199,94	595,08	158,14	7,23	-	37,50

Итого:53,67 руб.

10 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша геркулесовая	150	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54	№ 174	11,10
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Оладьи с джемом	150	150	8,13	6,86	47,1	280,0	0,13	0,47			57,6			1,35	№449	11,10
Итого	-	-	36,41	40,46	120,77	765,02	0,25	2,38	0,04	0,62	160,09	191,44	43,7	3,24	-	27,25

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№81	14,80
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242	15,18
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 321	6,76
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6,10
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	1,28
Итого	-	-	27,25	29,55	110,72	661,1	0,42	19,11	0,79	7,43	140,32	480,91	94,56	5,06	-	47,87

Итого:75,12 руб.

11 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Омлет	150	200	18,10	30,80	2,40	268,00	0,10	0,34	0	0	286,20	0	0	2,54	№ 215	17,18
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Фрукты (мандарины)	70	70	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	34	22	0,2		12,60
Итого	-	-	22,88	32,4	49,34	497,44	0,28	76,34		0,4	374,46	123,2	49,5	4,09	-	34,83

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп крестьянский	200	250	1,38	4,64	9,25	84,35	0,03	11	0,24	1,53	25,9	48,81	22,65	0,47	№ 57	11,85
Котлета	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№ 282	18,86
Рис отварной	150	180	3,885	5,085	377,7	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	№ 315	4,99
Сок фруктовый	180	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36,0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,50	-	9,72
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	1,30
Огурец свежий	20	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6,00	2,8	0,1	№ 20	3,40
Итого	-	-	20,045	22,845	431,15	676,28	0,22	47,98	0,31	2,57	73,49	340,98	95,94	6,65		50,12

Итого:84,95 руб.

12 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,4	0,250	124,78	104,55	16,65	0,37	№ 93	9,24
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	-	1,30
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
йогурт	70	70	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	34	22	0,2		30,00
Итого	-	-	22,88	32,4	49,34	497,44	0,28	76,34		0,4	374,46	123,2	49,5	4,09	-	44,29

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 57	11,85
Гуляш из мяса птицы	90	100	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,2	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84	№ 282	14,90
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0	24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51	№ 315	4,99
Кисель	180	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36,0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,50	-	4,21
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	1,30
Итого	-	-	20,565	24,865	432,71	703,04	0,24	45,23	0,31	2,57	89,52	340,98	95,94	7,19		37,25

Итого: 81,54 руб.